

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

МАЙСТРУК ВІКТОРІЯ МИКОЛАЇВНА

УДК 159.923-055.2(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології
Галузь знань 05 – Соціальні і поведінкові науки / 053 - психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий керівник: **Засєкіна Лариса Володимирівна**, доктор психологічних наук, професор

Луцьк – 2018

АНОТАЦІЯ

Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології» (053 – психологія). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2018; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2018;

Дисертаційна робота присвячена дослідженню самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки.

У першому розділі *«Теоретико-методологічні основи самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості»* здійснено теоретичне вивчення наукової літератури з проблеми самоприйняття в історії розвитку психологічної думки, а також виокремлено провідні напрями дослідження самоприйняття у сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідженнях; визначено структуру психологічного благополуччя, представлену самоприйняттям, життєвими цілями, позитивними міжособовими стосунками, автономією та особистісним зростанням; сконструйовано модель самоприйняття у структурі психологічного благополуччя на основі біопсихосоціального підходу. Результати теоретичного аналізу дали змогу визначити концептуальні межі досліджуваної категорії: самоприйняття – це компонент психологічного благополуччя людини, який ґрунтується на саморозумінні, реалістичному, хоча й суб'єктивному усвідомленні своїх сильних і слабких властивостей та рис. Самоприйняття значною мірою збігається із позитивним ставленням до себе як до унікальної індивідуальності, супроводжується гарним самопочуттям, і є необхідним чинником психічного здоров'я.

Основними принципами для конструювання моделі самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості у контексті біопсихосоціального підходу є голістичний і етіологічний принципи. Як наслідок використання голістичного принципу виокремлено когнітивне, духовне, емоційно-мотиваційне і тілесне самоприйняття. Етіологічний принцип передбачає, що для кожної жінки – психологічне благополуччя – це своєрідний шлях пошуку реалізації і прийняття своїх духовних, тілесних, емоційних і когнітивних ресурсів для досягнення психологічного благополуччя, представленого компетентністю, автономністю, формулюванням життєвих цілей, позитивними міжособовими відносинами та особистісним розвитком.

Сконструйовано модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. Самоприйняття у сконструйованій моделі представлено чотирма компонентами: когнітивним, емоційно-мотиваційним, духовним та тілесним самоприйняттям. Когнітивний компонент самоприйняття як чинник психологічного благополуччя особистості характеризує особливості сприйняття, обробки та інтерпретації індивідом інформації про світ, самого себе та власний досвід. Саме цей компонент забезпечує складність та диференційованість образу Я особистості, інтеграцію різних аспектів (тілесного, емоційного і духовного), а також узгодженість часових перспектив цього образу як чинника психологічного благополуччя.

Емоційно-мотиваційний компонент виражає полюс самоставлення, адекватність та зрілість самооцінки (вважаємо, що за умови безумовного самоприйняття розвивається альтернативне самооцінці утворення – самоцінність); самооцінку своїх загальних і спеціальних здібностей; самооцінку теоретичної та практичної компетентності; самооцінку своїх особистісних і професійно важливих якостей, й рівня особистісних домагань. Також до цього компонента належить і мотиваційний аспект, який представлений мотиваційною готовністю до різного виду діяльності.

Духовний компонент самоприйняття представлений духовними здатностями особистості. До них належить здатність любити (душевна і

трансцендентна (духовна) любов), вірити (трансцендентна духовна віра, віра людського розуму, наукова віра), творити добро і боротися зі злом (прощення автентичне сприйняття, але не прийняття зла, наявність любові до добра, стійка воля до творення добра, переважання психічних способів боротьби зі злом), творити свободу і відповідальність (потрактування свободи як можливість вибору на наявності відповідальності).

Тілесний компонент самоприйняття – це уявлення людини про себе, про своє тіло і свою зовнішність, особистісний простір та його межі у міжособовій взаємодії.

У другому розділі *«Емпірично-діагностичне дослідження самоприйняття жінок»* представлено методологію дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки, викладено результати експериментальної роботи із адаптації і психометричної перевірки і стандартизації опитувальника для діагностики безумовного самоприйняття особистості сучасної жінки, на емпіричному рівні визначено значущі відмінності у показниках за шкалами психологічного благополуччя відповідно до віку та професійно-соціального статусу жінок, а також відмінності у показниках якості життя відповідно до рівня самоприйняття жінок.

Теоретико-методологічна основа дослідження представлена сукупністю когнітивної і поведінковою парадигмами (А. Ellis), а також теорією реляційних фреймів (S. Hayes), які визначали раціонально-емотивний поведінковий підхід у сукупності таких принципів: раціонально-емотивного, поведінкового, емпіричного, принципу «тут і тепер», інтерактивної взаємодії і континууму.

Викладено основні етапи експериментальної роботи із адаптації і психометричної перевірки і стандартизації опитувальника безумовного самоприйняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire) за авторством J. Chamberlain, D. Naaga. Узагальнюючи результати емпіричного дослідження жінок із різним віковим діапазоном і професійно-соціальним статусом, можемо дійти узагальнень, що з віком і набуттям статусу покращуються показники самоприйняття, водночас для інтенсивного розвитку цієї якості, яка

безпосередньо пов'язана із психологічним благополуччям жінки, необхідна програма цілеспрямованого психологічного впливу.

Визначено значущі відмінності у показниках якості життя за багатьма шкалами відповідно рівня самоприйняття жінок.

Результати зіставного аналізу показників різних шкал якості життя жінок із високим і низьким рівнями самоприйняття свідчать про те, що низький рівень зумовлюється, передусім, суб'єктивними чинниками якості життя, які залежать від самої особистості і можуть бути скоректовані активністю особистості.

У третьому розділі *«Психогерменевтичне дослідження особистісних проявів самоприйняття жінки»* представлено особливості взаємозв'язку самоприйняття і психологічного благополуччя жінки із особистісними рисами, а також її самоактуалізацією; визначено факторну структуру самоприйняття низького, середнього і високого рівнів, описано процедуру і результати психогерменевтичного дослідження автонаративів жінок із різними рівнями самоприйняття для визначення переважання когнітивної, духовної, емоційно-мотиваційної та тілесної складової їхньої я-концепції, сформованості особистісної ідентичності, механізмів особистісного розвитку та життєвої перспективи.

Результати факторного аналізу свідчать про те, що жінки із високим рівнем самоприйняття характеризуються творчістю, пізнавальною і соціальною активністю, гарною орієнтацією в теперішньому часі, яка гарантує перебування «тут і тепер», дипломатичними і довірливими стосунками з іншими, високорозвиненими комунікативними здібностями.

Жінки із низьким рівнем самоприйняття вирізняються інтелектуальним і раціональним поясненням подій зовнішнього і внутрішнього світу, високою пізнавальною активністю, спрямованою на пізнання зовнішнього світу, водночас прогалинами у саморозумінні і заглибленні у власний внутрішній світ, що проявляється в емоційній нестійкості і чутливості, підвищеній

тривожності і напрузі, а на поведінковому рівні – відстороненні або домінантності.

Результати психогерменевтичного аналізу свідчать про те, що найбільш сприятливими для розвитку особистості жінки є позитивні наративи у жінок із високим рівнем самоприйняття. Ці жінки меншою мірою зосереджені на фактологічній інформації, водночас чітко виражають своє ставлення до життя, осмислюють різні події та відводять собі важливу роль у конструюванні свого життя. Результати якісного аналізу автонаративів цих жінок свідчать про високу сформованість духовного і емоційно-мотиваційного вимірів самоприйняття. Жінки із низьким рівнем самоприйняття значною мірою зосереджені на фактологічній інформації, натомість не виокремлюють чітко свою позицію у житті та не вважають себе автором свого життя. У наративах цих жінок не встановлено регулятивну інформацію, що свідчить про відсутність активності у власному житті та позитивних змін у його динаміці. Результати якісної інтерпретації цих автонаративів свідчать про сформованість когнітивного і тілесного вимірів самоприйняття.

Жінки із середнім рівнем самоприйняття посідають проміжну позицію. Встановлено, менший ступінь вираження рефлексивно-індексальної та регулятивної типів інформації в автонаративах цих жінок, що свідчить про меншу роль, яку вони відводять собі у житті порівняно із жінками із високим рівнем самоприйняття і значно меншу сформованість емоційно-мотиваційного виміру самоприйняття.

Таким чином, найбільш когнітивно відкритим способом відображення і інтерпретації світу є наративи жінок із високим рівнем самоприйняття, що дає змогу розглядати їхні наративи як життєві історії, що відображають достатній рівень психологічного благополуччя через сформованість особистісної ідентичності, позитивної я-концепції, функціонування механізмів розвитку особистості та її активної позиції у конструюванні власного майбутнього.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

вперше визначено особливості прояву когнітивного (сприйняття та

інтерпретація інформації про себе, інших та світ), духовного (духовні здатності), емоційно-мотиваційного (позитивне/негативне ставлення до себе і готовність до різних видів діяльності) та тілесного (уявлення про себе, своє тіло, свою зовнішність та межі особистісного простору в міжособовій взаємодії) самоприйняття в структурі психологічного благополуччя сучасної жінки; виявлено зростання рівня самоприйняття з віком і професійно-соціальним статусом жінки; сконструйовано теоретичну модель самоприйняття в структурі психологічного благополуччя особистості із урахуванням я-образу; визначено факторні структури низького і високого рівнів самоприйняття із виокремленням різних аспектів самоактуалізації й особистісних рис жінок; розроблено й апробовано схему психогерменевтичного дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя жінки на матеріалі автонаративів через вивчення особистісної ідентичності, позитивної я-концепції, функціонування механізмів розвитку особистості та її активної позиції в конструюванні свого майбутнього;

уточнено і розширено уявлення про вікові та професійно-статусні особливості самоприйняття сучасних жінок; вплив рівня самоприйняття на якість життя й самоактуалізацію особистості;

подальшого розвитку набули положення психогерменевтичного підходу щодо дослідження я-концепції особистості, а також теорії реляційних фреймів і терапії самоприйняття й зобов'язання (Acceptance and Commitment Theory) для ґрунтовного вивчення самоприйняття у контексті психічного здоров'я і якості життя особистості.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що його основні положення та висновки можуть використовуватись у дослідницькій роботі та освітній практиці, що сприятиме покращенню психологічного благополуччя на основі самоприйняття; адаптована і стандартизована україномовна версія опитувальника для визначення безумовного самоприйняття може широко застосовуватися в психодіагностиці особистості; розроблена й апробована схема психогерменевтичного аналізу

психологічного благополуччя відповідно до рівня та складових самоприйняття може застосовуватись в тренінгах, які спрямовані на самоактуалізацію сучасних жінок. Отримані результати можуть використовуватися при викладанні дисциплін «Психологія особистості», «Гендерна психологія», «Когнітивно-поведінкова терапія», «Наративна психотерапія», «Прикладна психолінгвістика».

Ключові слова: самоприйняття, психологічне благополуччя, сучасна жінка, якість життя, самоактуалізація.

ABSTRACT

Maystruk, V. M. Self-acceptance as a Factor of Contemporary Woman's Psychological Well-being.

Dissertation for Candidate Degree in Psychology (Ph.D.): Specialty 19.00.01 – General Psychology, History of Psychology. Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2018; Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2018.

The results of theoretical and empirical study of self-acceptance as a factor of contemporary woman's psychological well-being are highlighted in the research. In the first chapter "Theoretical and methodological foundations of research of self-acceptance as a factor of personality's psychological well-being" the results of theoretical analysis of the self-acceptance as psychological phenomenon in the history of psychology and modern native and foreign studies are represented. The structure of psychological well-being is analyzed, represented by life goals, autonomy, social interaction, competence and personal growth.

The bio-psycho-social approach is introduced for constructing the model of self-acceptance as the main component of psychological well-being. The results of the theoretical analysis allowed suggesting the definition of the category: self-acceptance is the component of psychological well-being which is based on the realistic however subjective awareness of own positive and negative personality traits. It partly

coincides with the personal attitude towards himself as unique individuality, accompanied with the well-being and mental health.

There are two main principles were applied for constructing the model: the holistic and etiological principles. According to the holistic principle the main components of self-acceptance are defined: cognitive, emotional-motivational, spiritual and body. Cognitive component is characterized by peculiarities of information perception and processing, it determines the understanding oneself, the others and the world. Emotional and motivational attitude expresses the pole of positive or negative attitude towards oneself, and the psychological readiness for different kinds of activities. Spiritual component is represented by spiritual capacities to love, to believe, to do good and to prevent harm, create freedom and responsibility. The bodily component expresses the borders of personality's space, awareness of his appearance and efficient interpersonal interaction.

According to the etiological principle, self-acceptance as a factor of contemporary woman's psychological well-being has the specific features in each concrete case, depending of the age and professional and social status of the woman.

In the second chapter "Empirical and diagnostic study of women's self-acceptance" the methodology of the research is represented, the results of adaptation and psychometric validation of the Ukrainian version of the *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* by J. Chamberlain, D. Haaga are introduced, the significant differences between various scales of psychological well-being of the women according to their age and professional and social status are defined. The methodological basis of the research is represented by cognitive and behavioral paradigms (A. Ellis), and theory of relative frames (S. Hayes), which constitute the relational emotive and behavioral approach to the study. The latter consists of the principles: rational and emotive, behavioral, empirical, being present, interactive and continuum.

The results of the empirical study of psychological well-being of the women according to their age and professional and social status show that the level of self-acceptance is increasing with the age, however demands the special program directed

to the development of the self-acceptance in the context of well-being. Moreover, the difference in various aspects of quality of life correspondently the level of self-acceptance is revealed. The results of the empirical data show that the quality of life of the women with the low level of self-acceptance is defined by subjective factors which can be easily improved by the activity of the women.

In the third chapter “Psycho-hermeneutic research of personal features of the woman’s self-acceptance” the results of empirical research of personality’s traits and self-actualization of the women correspondently self-acceptance are represented. The correlation of self-acceptance with personality’s traits and self-actualization of the women is highlighted. The factor structure of self-acceptance of low and high levels are revealed.

The procedure of psycho-hermeneutic research of women’s narratives is suggested based on defining self-conception, personal identity, mechanisms of self-development, existence of the life prospects. The results of the psycho-hermeneutic research allow revealing the development of cognitive, emotional-motivational, spiritual and body components of self-acceptance as a factor of contemporary woman’s psychological well-being.

The factor structure of self-acceptance of high level expresses the creativity, high cognitive and social activity of the women, their capacity to aware the present moment and keeps the diplomatic and tolerant interpersonal interaction with others. The factor structure of self-acceptance of low level expresses the high cognitive activity of the women which is directed mostly on the surrounding world and preventing them from the deepening in the inner one. It often results in dominant or isolated behavior, intensive anxiety and emotional lability.

The results of psycho-hermeneutic research of women’s narratives show that the most efficient for psychological well-being are narratives of the respondents with the high level of self-acceptance. The narratives demonstrate the small amount of cognitive information, however the deep interpretation of the personal experience, the distinct attitude to different events in their life and active role of the women in the

constructing their life. The spiritual and emotional and motivational components of self-acceptance are highly developed.

The results of psycho-hermeneutic research of women's narratives with low level of self-acceptance show the deep concentration on cognitive information instead of regulative which coincides with their low activity in the life and predominance of cognitive and body components in the self-acceptance.

The results of psycho-hermeneutic research of women's narratives with middle level of self-acceptance show the lower development of emotional and motivational component in comparison with the women with the high level of self-acceptance which express the lower activity in the constructing their life.

The novelty of the research is determined by defining the cognitive, emotional-motivational, and spiritual and body components of self-acceptance as a factor contemporary woman's psychological well-being which results in creativity, high cognitive and social activity of the women, their capacity to aware the present moment and keeps the diplomatic and tolerant interpersonal interaction with others, needs for self-actualization and competence: the model of self-acceptance as the main component of psychological well-being is constructed; the dynamics of self-acceptance correspondently the age and professional and social is defined; the correlation of self-acceptance with personality's traits and self-actualization of the women and factor structure of self-acceptance of low and high levels are revealed; the procedure of psycho-hermeneutic research of women's self-acceptance in the context of psychological well-being based on narratives and defining self-conception, personal identity, mechanisms of self-development, existence of the life prospects is designed.

The practical significance of the study is determined by the possibilities to implement the results in the theory and practice of self-acceptance development in the context of well-being and quality of life of the contemporary woman. The translated, adopted and standardized Ukrainian version of the *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* can be widely used for diagnostics of self-acceptance. The procedure of psycho-hermeneutic research of women's self-acceptance in the context

of psychological well-being based on narratives can be used in the complex program of diagnostics and development of self-acceptance as a factor contemporary woman's psychological well-being. The obtained results can be applied in the lectures on "Psychology of Personality", "Gender Psychology", "Cognitive and Behavioral Therapy", "Narrative Psychotherapy", "Applied Psycholinguistics".

Key words: self-acceptance, psychological well-being, contemporary woman, self-actualization, quality of life.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті, надруковані у виданнях, що затверджені як фахові

в галузі психології:

1. Майструк В. М. Концептуальна матриця поняття самоприйняття в історії розвитку психології / В. М. Майструк / Психологічні перспективи. – Луцьк, 2017. – Вип. 29. – С. 302-312.
2. Майструк В. М. Вікові та професійно-статусні прояви безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя в сучасних жінок / В. М. Майструк // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2017. – Вип. 30. – С. 198-208.
3. Майструк В. М. Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки / В. М. Майструк // Наукові записки Національного університету «Острозька академія» Серія «Психологія». – Острог: Вид-во НУ «Острозька академія», 2017. – Вип. 5. – С. 94-103.
4. Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості / В. М. Майструк, Л. В. Засекіна // Наука і освіта ДЗ «Південноукраїнський національний університет імені Д. Ушинського». – Одеса, 2017. – Вип. 11. – С. 187-192.
5. Майструк В. М. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки / В. М. Майструк // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Херсон, 2018. – Вип. 1. – Т. 1. – С. 117-121.

6. Майструк В.М. Психогерменевтичний підхід до дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки / В. М. Майструк // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2018. – Вип. 31. – С. 183-194.

Статті, опубліковані у зарубіжних періодичних виданнях:

7. Майструк В. М. Безумовне самоприйняття як чинник самоактуалізації сучасної жінки / В. М. Майструк // Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences, 2018. – VI (65), I.: 155. – С. 48-50.

Статті, опубліковані у збірниках матеріалів наукових конференцій:

8. Майструк В. М. Категорія самоприйняття у сучасній психології/ В. М. Майструк // «Гене́за буття особистості». Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 20 грудня 2016 року. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2017. – С. 199-200.

9. Майструк В. М. Психологічне та соціальне благополуччя як основа здоров'я особистості / В. М. Майструк // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). – Херсон, 2017. – С. 81-84.

10. Майструк В. М. Прояв низького рівня безумовного самоприйняття в автонаративах жінок / В. М. Майструк // «Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології» Матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 15 травня 2018 року. – С. 92-95.

ЗМІСТ

ВСТУП	16
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ	
ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИКА	
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Динаміка змісту поняття самоприйняття на різних етапах розвитку вітчизняної і зарубіжної психології.....	23
1.2. Психологічне благополуччя як основа якості життя і здоров'я особистості.....	42
1.3. Конструювання моделі самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості.....	50
Висновки до розділу 1.....	59
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	
САМОПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК	
2.1. Методологічні засади дослідження самоприйняття.....	63
2.2. Адаптація і стандартизація опитувальника для діагностики безумовного самоприйняття.....	80
2.3. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні особливості прояву самоприйняття у жінок.....	90
2.4. Емпіричне дослідження самоприйняття жінок у контексті якості життя.....	98
Висновки до розділу 2.....	107
РОЗДІЛ 3. ПСИХОГЕРМЕНЕВТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ОСОБИСТІСНИХ ПРОЯВІВ САМОПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК	
3.1. Особливості взаємозв'язку самоприйняття із особистісними рисами та самоактуалізацією особистості.....	110
3.2. Психогерменевтичне дослідження наративів жінок із різними рівнями самоприйняття	124
3.2.1. Організація і процедура психогерменевтичного	

дослідження наративів.....	124
3.2.2. Психогерменевтичний і психолінгвістичний аналіз типів інформації автонаративів жінок із різними рівнями самоприйняття.....	149
Висновки до розділу 3.....	155
ВИСНОВКИ.....	159
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	162
ДОДАТКИ	184

ВСТУП

Актуальність дослідження. У зв'язку із зростанням темпу життя, ускладненням проблем, які доводиться вирішувати сучасній жінці, необхідністю гармонійного поєднання особистісної, професійної і сімейної реалізації психологічне благополуччя як індикатор здоров'я й високої якості життя сучасної жінки привертає дедалі більшу увагу науковців і практиків. У найпоширенішій шестифакторній моделі (С. Ryff) психологічне благополуччя представлене самоприйняттям, ефективними міжособовими стосунками, компетентністю в управлінні навколишнім середовищем, життєвими цілями та стійким прагненням до самореалізації. Важливим компонентом психологічного благополуччя тут постає самоприйняття, яке є також відносно новою категорією в психології, що впевнено конкурує із загальноприйнятими поняттями самооцінки та самоствавлення.

Самоприйняття більшою мірою передбачає самоцінність, аніж самооцінювання особистості, поєднуючи логіку східної (як необхідності пізнання себе) й західної (важливості пізнання іншого та світу) філософської думки, і відповідно як наукова категорія має не лише дослідницько-прикладний, а й теоретико-методологічний потенціал, об'єднуючи методи об'єктивного спостереження й суб'єктивної інтроспекції як рівноцінно важливі для розвитку сучасної психології.

У проведеному дослідженні самоприйняття постає провідним компонентом психологічного благополуччя сучасної жінки, завдяки чому вона може реалізовувати свій потенціал, долати стреси, ефективно здійснювати професійну діяльність і бути корисною суспільству. Таким чином, незважаючи на те, що конструкт самоприйняття пов'язаний із зосередженістю особистості на собі, його важливою функцією є гармонійні стосунки з іншими як віддзеркалення ставлення до себе.

Попри наявність сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень з проблеми самоприйняття як складової самоствавлення в межах я-концепції та

міжособової взаємодії, толерантності до власних переживань і зниження тривожності (М. Алексєєва, Д. Гошовська, L. Shepard, V. Negovan, R. Zettle та ін.), самоприйняття як об'єктивне усвідомлення себе, особистісних рис, необхідних для власного зростання, занурення в безоцінне переживання життєвих подій не отримало комплексного вивчення як компонент психологічного благополуччя особистості. Окрім того, оскільки значна кількість досліджень присвячена проявам я-концепції в підлітковому та юнацькому віці, саме ці вікові періоди й гендерні відмінності потрапляють у фокус уваги вчених, залишаючи осторонь ґрунтовне вивчення самоприйняття жінки, яка виконує значну кількість життєвих ролей у сучасному суспільстві й визначає якість не лише свого життя, а й родини і спільноти, до якої вона належить.

Таким чином, важливість самоприйняття для психологічного благополуччя сучасної жінки, з одного боку, й відсутність комплексних досліджень цієї проблеми, з іншого, зумовлюють актуальність дослідження та вибір теми «Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане відповідно до наукової теми кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Методологія і практика дослідження особистості» та є складовою комплексної науково-дослідної теми «Когнітивно-поведінкові і психолінгвістичні стратегії подолання психічної травматизації особистості» (державний реєстраційний номер 0115U002345). Тема дисертаційної роботи затверджена Вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 24.12.2015 р.) .

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

Відповідно до мети поставлені такі основні **завдання дослідження**:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу проблеми визначити

концептуальні межі поняття самоприйняття в структурі психологічного благополуччя, зв'язок самоприйняття із я-концепцією, а також його вплив на психічне здоров'я та якість життя людини.

2. На теоретико-емпіричному рівні з'ясувати особливості взаємозв'язку самоприйняття з різними компонентами психологічного благополуччя, якістю життя, індивідуально-психологічними й соціально-психологічними характеристиками сучасної жінки.

3. Здійснити емпіричне дослідження факторної структури низького і високого рівнів самоприйняття з урахуванням особистісних рис та особливостей самоактуалізації жінок.

4. Розробити й апробувати процедуру психогерменевтичного дослідження самоприйняття сучасної жінки як чинника її психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження – феномен самоприйняття особистості.

Предмет дослідження – самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення психологічної науки про культурно-історичну обумовленість психіки особистості (Л. Виготський, С. Максименко, І. Пасічник та ін.) та реляційність життєвих фреймів у сприйнятті світу (G. Naays); психологічні уявлення про я-образ особистості (У. Джеймс, Я. Гошовський, Р. Каламаж та ін.); психогерменевтичний підхід до дослідження особистості: її я-концепції й особистісної ідентичності, життєвої перспективи й механізмів розвитку (Л. Засекіна, З. Карпенко, М. Орап, Н. Савелюк, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.).

Для реалізації завдань та досягнення поставленої мети було використано такі **методи** дослідження: *теоретичні*: аналіз, порівняння, узагальнення, синтез, систематизація наукових джерел із проблем самоприйняття і психологічного благополуччя; *емпіричні*: бесіда, тестування із застосуванням: опитувальника безумовного самоприйняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire), розробленого J. Chamberlain, D. Naaga в адаптованій і

стандартизований українськомовній версії Л. Засекіної, В. Майструк; методики «Шкала психологічного благополуччя» (Scales of Psychological Well-being), розробленої С. Ryff та адаптованої С. Карскановою для визначення самоприйняття в структурі психологічного благополуччя; 16-факторного особистісного опитувальника (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16 PF) Кеттела і методики САМОАЛ В. Лазукіна для діагностики особистісних рис і особливостей самоактуалізації жінок із різними рівнями самоприйняття; методу психогерменевтичного аналізу та психолінгвістичної експертизи автонаративів на тему «Моє життя» для визначення особливостей психологічного благополуччя їхніх авторів відповідно до рівнів самоприйняття; *методи математичної статистики: критерій нормальності Колмогорова-Смирнова* (для визначення міри відповідності отриманого емпіричного розподілу даних нормальному розподілу з метою адекватного вибору подальших методів обробки результатів); *r-коефіцієнт Пірсона* (для визначення кореляційних зв'язків показників самоприйняття із різними шкалами психологічного благополуччя; *факторний аналіз* (для визначення факторної структури низького і високого рівнів самоприйняття із виокремленням факторних навантажень особистісних рис і особливостей самоактуалізації жінок; коефіцієнти лексичної щільності та когнітивної складності (для визначення психолінгвістичних маркерів прояву різних рівнів самоприйняття як чинника психологічного благополуччя); *критерій Канна Кохена* (для перевірки надійності отриманих результатів із визначення типів інформації експертами в автонаративах). Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows, версія 24 і Textanz, 2000.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

вперше визначено особливості прояву когнітивного (сприйняття та інтерпретація інформації про себе, інших та світ), духовного (духовні здатності), емоційно-мотиваційного (позитивне/негативне ставлення до себе і готовність до різних видів діяльності) та тілесного (уявлення про себе, своє тіло, свою зовнішність та межі особистісного простору в міжособовій

взаємодії) самоприйняття в структурі психологічного благополуччя сучасної жінки; виявлено зростання рівня самоприйняття з віком і професійно-соціальним статусом жінки; сконструйовано теоретичну модель самоприйняття в структурі психологічного благополуччя особистості із урахуванням я-образу; визначено факторні структури низького і високого рівнів самоприйняття із виокремленням різних аспектів самоактуалізації й особистісних рис жінок; розроблено й апробовано схему психогерменевтичного дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя жінки на матеріалі автонаративів через вивчення особистісної ідентичності, позитивної я-концепції, функціонування механізмів розвитку особистості та її активної позиції в конструюванні свого майбутнього;

уточнено і розширено уявлення про вікові та професійно-статусні особливості самоприйняття сучасних жінок; вплив рівня самоприйняття на якість життя й самоактуалізацію особистості;

подальшого розвитку набули положення психогерменевтичного підходу щодо дослідження я-концепції особистості, а також теорії реляційних фреймів і терапії самоприйняття й зобов'язання (Acceptance and Commitment Theory) для ґрунтовного вивчення самоприйняття у контексті психічного здоров'я і якості життя особистості.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що його основні положення та висновки можуть використовуватись у дослідницькій роботі та освітній практиці, що сприятиме покращенню психологічного благополуччя на основі самоприйняття; адаптована і стандартизована українськомовна версія опитувальника для визначення безумовного самоприйняття може широко застосовуватися в психодіагностиці особистості; розроблена й апробована схема психогерменевтичного аналізу психологічного благополуччя відповідно до рівня та складових самоприйняття може застосовуватись в тренінгах, які спрямовані на самоактуалізацію сучасних жінок. Отримані результати можуть використовуватися при викладанні дисциплін «Психологія особистості», «Гендерна психологія», «Когнітивно-

поведінкова терапія», «Наративна психотерапія», «Прикладна психолінгвістика».

Результати дослідження **впроваджено** в навчальний процес Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (довідка № 01-09.5-144 від 07.05.18 р.), Національного університету «Острозька академія» (довідка № 225 від 15.05.18 р.), Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка (довідка № 676-33/03 від 23.05.18 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-28/02/1508 від 22.05.18 р.), Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля (довідка № 559/80 від 17.05.2018 р.)

Особистий внесок здобувача. Розроблені теоретичні положення й отримані емпіричні результати належать винятково автору. У статті, написаній у співавторстві, доробок здобувача полягає у визначенні загальної ідеї, розробці процедури адаптації і стандартизації україномовної версії опитувальника для діагностики безумовного самоприйняття. Розробки та ідеї співавтора у дисертації не використовувалися.

Апробація результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження представлені автором на таких міжнародних: «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (Луцьк, 2014, 2015) «Актуальні проблеми психолінгвістики та психології мовлення особистості» (Луцьк-Світязь, 2016, 2017), «Психолінгвістика в сучасному світі» (Переяслав-Хмельницький, 2016, 2017), «Генеза буття особистості» (Київ, 2016), «Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології» (Луцьк, 2016, 2017, 2018) і всеукраїнських науково-практичних конференціях і семінарах: «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (Херсон, 2017), «Актуальні проблеми соціалізації особистості» (Луцьк, 2015).

Публікації. Основні результати дисертаційного дослідження відображені в 10 працях, з яких 5 одноосібних статей опубліковано у виданнях, що включені до переліку фахових у галузі психології, 1 – в періодичному виданні з психології, що належить до наукометричної бази Web of Science, 1 – в

міжнародному періодичному виданні з психології, 3 – у збірниках наукових конференцій.

Обсяг та структура роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (204 найменування, з них 54 – іноземними мовами) та 5 додатків на 10 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 194 сторінки. Основний зміст роботи викладено на 162 сторінках. Робота містить 8 рисунків, 25 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Динаміка змісту поняття самоприйняття на різних етапах розвитку вітчизняної і зарубіжної психології

Поняття самоприйняття пройшло значний шлях свого становлення у філософії та історії психології, беручи початок у визначення сутності прийняття загалом. Результати аналізу філософської літератури свідчать про те, що термін «прийняття» має різні трактування. Його етимологія містить значення акту прийняття чи одержання чогось за бажанням [161].

Упродовж історії психології прийняття описували такими способами: а) неприв'язаність до об'єктів – прийняття об'єктів такими, якими вони є, і дати їм можливість бути такими, якими вони є, без контролю чи спроб їх утримати; б) неунікнення – відмова від втечі, коли немає фізичної загрози життю чи здоров'ю; в) безоцінне сприймання – свідомо відмова від оцінної категоризації досвіду й поділу об'єктів на «добрих» чи «поганих», «правильних» чи «хибних», акцент радше на описі зовнішніх подразників, аніж їхнє оцінювання; г) толерантність – здатність бути в теперішньому й приймати стимули, навіть коли вони небажані чи негативні; д) воля – надання вибору об'єктові спостереження. Виокремлюють два взаємопов'язані різновиди прийняття – «самоприйняття» та «прийняття інших» [193].

Існують два головних історичних підходи до самоприйняття: теологічний та психологічний. Прикладом теологічного підходу може слугувати навчання в терапії самоприйняття й розумінню через Господа, що гріх не применшує цінність людини. Інший приклад ґрунтується на понятті радикального прийняття в Буддизмі, що полягає в бажанні пережити й приймати все, що має місце в поточний момент. Існують провідні положення в Буддизмі [164]:

1. Життя, яким ми його знаємо, не приносить задоволення та є сповненим страждань. Від народження до смерті у житті повторюються страждання, біль, сум, розпач та емоційний безлад. Страждання не стосується лише земного, щоденного страждання (для деяких людей воно може взагалі бути відсутнє), воно може стосуватися аспектів базового життєвого циклу людини (народження, хвороб, старіння та смерті).

2. Страждання походить від прагнень і бажань. Страждання та незадоволення є наслідками неправильних цілей та прив'язаності до думок, людей, предметів та звичних способів поведінки в світі. Якщо такі прив'язаності та бажання не задовольнити, у людини виникає страждання (біль, дистрес). Водночас якщо бажання задоволені, людина все-одно страждає, бо таки хоче задовольнити несвідомі та безперервні прагнення і зрештою мати приємний досвід, що не приводить насправді до просвітлення, а лише створює ілюзію досягнення нірвани. Постійне прагнення до більшої кількості речей, сексуальних утіх тощо призводить до відчуття втрати, гніву та неприйняття теперішнього та самого себе. Восьмеричний шлях до просвітлення має три ступеня: моральність, ментальний контроль, мудрість. Моральний бік передбачає етичну самодисципліну, співчуття та розвиток характеру, що суголосне етичним й моральним заповідям у Християнстві, наприклад: не вкради, не чини перелюб, не вбий, говори правду тощо.

Самоприйняття в цьому контексті потрактовують як безоцінне усвідомлення поточного досвіду та здатність дозволяти переживанням і бажанням приходити та йти геть без прив'язування до них, без відчуття огиди та опирання ним. Самоприйняття також передбачає терпимість до мінливих переживань, в той час як усвідомленість полягає в усвідомленні теперішнього моменту, відкритості та ясності, позаяк майндфулнес – це спрямування уваги на саме переживання, а не на те, щоб ми хотіли переживати [198]. Це – радше спокійне прийняття цілісності нашого мінливого сприйняття, аніж його уникнення чи маніпуляція.

Буддистська філософія слугує основою когнітивно-поведінкового лікування різних психічних розладів, пограничних розладів особистості зокрема [164; 169].

Дещо по-іншому самоприйняття розглядається у грецькій філософії. Це поняття нерозривно пов'язано з евдемонією, яка описується у працях багатьох грецьких філософів, але найбільш відомими є ідеї Платона і Аристотеля. Вчені вважали евдемонію найвищим благом, щастям, досконалістю, яку особистість може досягти упродовж життя відповідно до своєї природи. У Аристотеля евдемонізм полягає у реальних цілях і реальній діяльності людини, спрямованій на їх досягнення, тоді як у Платона евдемонізм пов'язаний з трансцендентними ідеями. Незважаючи на різне розуміння досягнення досконалості, обидва вчених вважають, що її коренями є розум, ідеї, які допомагають людині визнати власні чесноти і жити відповідно до них. Саме евдемонізм грецьких філософів найчастіше пов'язують у сучасній психології із поняттями психологічного благополуччя та якості життя [172].

Особливу увагу самоприйняттю приділяє вітчизняний філософ Григорій Сковорода, філософія якого спрямована на пошук щастя та гарного життєвого шляху людини. Вчений порівнює людину із маленьким мікрокосмом, який належить до великого макрокосму, що населений усім живим. Шлях наближення до макрокосму неможливий без пізнання людиною власного маленького світу. У цьому пізнанні розум і серце співпрацюють разом, приводячи людину до щасливого існування у світі [34].

У сучасній філософії поняття самоприйняття ґрунтовно досліджується у теорії реляційних фреймів, розробленій С. Хейсом у руслі радикальної біхевіористської парадигми [174]. Значний методологічний потенціал теорії реляційних фреймів, ефективність якої доведена на практиці у вигляді психотерапії прийняття і зобов'язання, з одного боку, та неузгодженість основних положень, дискусія стосовно ступеня їхньої відповідності класичній теорії вербальної поведінки Б. Скіннера та ресурси мови як основного

інструмента самопізнання і самоприйняття, з іншого – зумовлюють активізацію дослідження концепту самоприйняття з позиції цієї теорії.

Результати теоретичного аналізу дають змогу визначити поведінку як будь-яку функціонально значущу взаємодію особи із навколишнім середовищем [174]. При цьому у радикальному біхевіоризмі визнаються не лише відкриті «публічні» події взаємодії людини і середовища, а й «інтимно особистісні» внутрішні події, які є інтеріоризованими формами життя людини. Відповідно до цього визначення розрізняють три види поведінки: експліцитна поведінка, імпліцитна фізіологічна поведінка (внутрішні фізіологічні процеси, наприклад, м'язова, ендокринна діяльність і т.ін.) та імпліцитна психологічна поведінка. До найпоширеніших форм імпліцитної психологічної поведінки належать мислення (яке часто зіставляється із субвокальним мовленням), уява (психічні операції з відсутніми стимулами) та емоції і почуття (фізіологічні стани, пов'язані із впливом стимулів). Теорії радикального біхевіоризму та терапія прийняття і зобов'язання послуговуються важливими теоретичними принципами, які ми розглянемо докладніше.

Важливим принципом радикального біхевіоризму є ідея про те, що усі форми поведінки влаштовані однаково. Тому за аналогією експліцитної фізичної поведінки ми можемо робити висновки стосовно імпліцитних видів поведінки. Принцип інтерактивності поведінки, запропонований А. Елліс [166], виражає тісну взаємодію між тим, що ми відчуваємо, думаємо, відчуваємо і рухаємося. Таким чином, усі види експліцитної і імпліцитної поведінки тісно пов'язані між собою у єдину синергетичну систему.

Принцип наочності передбачає, що усі прояви поведінки є набутими, навіть інстинкти та безумовні рефлекси мають складові респондентного чи оперантного наочності. Принцип універсальної пластичності, сьогодні часто вжитий як нейропластичності, був введений у науковий обіг ще І. Павловим, про те, що мозок має здатність до утворення нових функціональних зв'язків упродовж усього життя. Принцип універсального впливу наслідків говорить про те, що усі наслідки поведінки у вигляді заохочення, покарання, навіть якщо

вони уявні, будуть в якісному відношенні мати той самий вплив на поведінку, які і реальні наслідки, водночас можуть різнитися у кількісному вимірі.

Принцип функціонального контекстуалізму є важливим не лише для радикального біхевіоризму, а й стрижневим для теорії реляційних фреймів. Цей принцип передбачає, що поведінки без інтенції взагалі не існує, будь-який поведінковий акт є мотивованим, хоча ця інтенція чи мотивація може бути неусвідомленою. Контекстуалізм передбачає, що будь-яка поведінка здійснюється не у вакуумі, а в конкретному середовищі. Тому чинники навколишнього середовища тригерують поведінку так само, які і внутрішні рефлекси. Важливим також є принцип процесуальності: поведінка як і будь-яка діяльність – це процес, структура яких є вторинною по відношенню до їх функцій.

Окрім принципу функціонального контекстуалізму спільним для радикального біхевіоризму та теорії реляційних фреймів є принцип похідних стимульних відношень, які виникають не внаслідок прямого оперантного чи респондентного опосередкування, а за замовчуванням на основі асоціативних зв'язків між стимулами. Асоціативні зв'язки можуть бути різними: подібності, протилежності, переваги, приналежності. Таким чином, реляційні фрейми – це низка асоціативних зв'язків, які представляють інформацію між різними стимулами. У контексті теорії реляційних фреймів людське пізнання, мислення та мова ґрунтуються на таких асоціативних сітках.

Ідея самоприйняття ґрунтується на тому, що думки, почуття та поведінка нерозривно по'язані між собою. Враховуючи значну кількість реляційних фреймів, які мають експліцитну і імпліцитну природу, людина не може встановити достатній контроль над усіма ними, тому найкращий спосіб взаємодії з ними – дозволити їм бути, інакше кажучи, прийняти їх такими, якими вони є. Таким чином, самоприйняття ґрунтується на двох основних положеннях теорії реляційних фреймів: існує безліч реляційних фреймів, породжуваних стимулами, які не можливо контролювати людською свідомістю;

найкращий спосіб регулювати їх – це їх усвідомити і прийняти, встановити їхню причину та активно споглядати.

У контексті самоприйняття ці реляційні фрейми зіставляються із ставленням до себе та образом Я. Відповідно до класичних уявлень У. Джеймса, Я як об'єкт самопізнання містить чотири аспекти: духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я і тілесне Я [172]. Таким чином, реляційні фрейми експліцитного і імпліцитного характеру у самоприйнятті будуть стосуватись цих чотирьох сфер. Методологічною основою емпіричного дослідження самоприйняття з позиції реляційних фреймів слугують принципи інтерактивності, функціонального контекстуалізму та нейропластичності, принцип похідних (імпліцитних) стимульних відношень.

Таким чином, результати теоретичного аналізу розвитку поняття самоприйняття у філософській думці дали змогу дійти висновків про те, що самоприйняття тісно пов'язано з ідеєю прощення у Християнстві, ідеєю прийняття і активного споглядання у Буддизмі, ідеєю евдемонізму у грецькій філософії, ідеї самопізнання і самоприйняття мікрокосму Г. Сковороди та ідеї безкінечності і варіативності стимульних асоціативних зв'язків у теорії реляційних фреймів. Ці ідеї є важливою вищою філософською методологічною основою для дослідження концепту самоприйняття і може визначити подальші етапи емпіричного дослідження цього феномену.

Незважаючи на глибокий інтерес до категорії самоприйняття у філософських течіях та історії психології, це поняття також широко представлене в різних сучасних напрямках психології: фрейдизмі, неофрейдизмі, персоналістичному напрямі, теорії соціально-когнітивного навчіння.

Самоприйняття у психоаналізі З. Фрейда представлено у положеннях про функціонування самосвідомості і взаємодію ід, его і суперего, яка часто є суперечливою внаслідок зіткнення принципів задоволення, постійності та реальності [116; 117; 118]. Самоприйняття особистості залежить від того, наскільки вдалою є домовленість між его і суперего, останнє з яких є моральним і соціальним цензором, що бере корені від ставлення батьків до

дитини. Пізніше вчений ототожнював моральну і соціальну тривогу із страхом смерті та побоюванням розплати за здійснені гріхи у минулому. Таким чином, важлива роль у самоприйнятті, за З. Фройдом, належить батькам, які здатні своїм ставленням до дитини змінізувати відстань від реального я дитини і тим, ким би їй належало стати за вимогами супер его [119].

Одна із послідовниць З. Фройда, К. Горні досліджувала поняття самоприйняття також крізь свідомість та самосвідомість [131]. Вчена вважала центральним моментом самосвідомості умовні ілюзорні уявлення про себе. Таке «ідеальне Я» дає змогу людині почуватись у псевдонебезпеці [134].

Таким чином, К. Горні розглядає самосвідомість людини через взаємодію «реального Я» і «ідеального Я». Самоприйняття особистості, як і її самосвідомість, формується на основі відносин з іншими людьми. Наприклад, щоб у дитини сформувалось самоприйняття, їй необхідні любов і прийняття її батьками. Таким чином, вчена, як і більшість психологів вважає задоволення потреби у прив'язаності із раннього дитинства важливою умовою самоприйняття.

Наслідуючи ідеї З. Фройда, К. Горні вважає, що самоприйняття можливе лише тоді, коли розрив між реальним і ідеальним (принципом реальності і постійності) уявленням стосовно себе у психіці людини є мінімальним. Класифікуючи три групи людей відповідно до спрямованості до інших, проти інших та від інших, вчена зіставила це із подібною спрямованістю на себе, випередивши значну кількість експериментальних досліджень, які це сьогодні доводять: позитивні кореляційні зв'язки самоприйняття із ефективною міжособовою взаємодією, що ґрунтується на безумовному прийнятті інших. Автор здійснює ґрунтовний віковий аналіз поступового знецінення дитиною себе такою якою вона є, внаслідок критики з боку батьків та відсутності безумовного прийняття і підкреслює важливу роль дитинства у формуванні адекватного самоприйняття.

Подібною до цієї теорії є думки стосовно самоприйняття у теорії А. Адлера, за яким комплекс неповноцінності також формується у дитинстві [2; 3].

Комплекс неповноцінності є крайньо опозиційним утворенням до самоприйняття. Саме він приводить до компенсаторних поведінкових форм, які часто упродовж життя набувають деструктивних характеристик. Цікавим розмежуванням у теорії А. Адлера є відокремлення понять «інтелект» та «розум». Розум характеризується почуттям спільності, здоровим глуздом у поведінці з погляду моралі суспільства. Тоді як інтелект – це здатність до раціональної поведінки для досягнення власної цілі, навіть якщо вона іде всупереч інтересам суспільного життя. Тому невротики, які вирізняються низьким самоприйняттям, можуть виявляти інтелектуальну поведінку, проте не розумну [2; 3].

Близько підійшов до розуміння поняття самоприйняття представник неофрейдизму Е. Еріксон [142]. Основне поняття, розроблене Е. Еріксоном, – це поняття ідентичності. Ідентичність означає ототожнення і прийняття – себе як члена певного угруповання і спільноти. Згідно з Е. Еріксоном, людина протягом життя переживає ряд психосоціальних криз. Психолог виокремлює вісім етапів розвитку ідентичності, на кожному з яких людина робить вибір між двома альтернативними фазами вирішення вікових і ситуативних завдань розвитку. За Е. Еріксоном, самоприйняття може бути досягнуто особистістю в результаті сприятливого вирішення кризи ідентичності, коли людина успішно вирішує всі завдання кожного вікового періоду, що призводить до зростання у неї почуття самоідентичності і усвідомлення цінності власної індивідуальності [142].

На першій стадії дитина формує довіру до навколишнього середовища, на другій стадії встановлює свої межі і формує автономність, на третій стадії дитина обирає між переважанням власної ініціативи та почуттям провини за здійснений вибір, на четвертій стадії формуються базові компетентності дитини. Цей період (6-11 років) є надзвичайно важливим у розвитку самоприйняття, адже дитина формує уявлення про себе як компетентного/некомпетентного, повноцінного/дефективного індивіда. Вирішення задач цього періоду значно впливає на формування наступної задачі

у віці 11-20 років – формування власної ідентичності, пошуку відповідних груп, розділення з ними власних цінностей та інтересів.

Враховуючи багатогранність рольового репертуару, який виконує людина у цей період, усвідомлення якості виконання кожної ролі приводить до формування самоприйняття чи нейприйняття. Якщо має місце останнє, формується дифузна ідентичність: тьмяне уявлення особистості про своє місце в родині, групі, спільноті, суспільстві, що в результаті нівелює життєву перспективу. На наступній стадії особистість вирішує психосоціальні задачі: формує міжособову взаємодію із найближчим оточенням, будує сімейні стосунки. Як зазначалося вище, це значно детермінується типом ідентичності, яка сформувалася на попередньому етапі, а також самоприйняттям себе у різних соціальних середовищах. Наступна стадія – найдовша, це найпродуктивніший період людини, яка може досягти неповторності і індивідуальності, за умови досягнення гарного балансу між вимогами середовища і прийняття себе.

Остання стадія після 60 років – це є рефлексія свого життєвого шляху, яка завершується спокоєм і задоволенням внаслідок прийняття себе та інших, або розчаруванням, якщо попередні задачі не були розв'язані. Таким чином, в теорії Е. Еріксона самоприйняття проходить чіткою лінією на усіх стадіях, набуваючи найяскравіших ознак на п'ятій стадії набуття ідентичності і розвиваючись до кінця життєвого шляху.

В необихевіоризмі вивчення питань, близьких до поняття самоприйняття, займався А. Бандура [134]. В його теорії з поняттям самоприйняття пов'язане поняття самоефективності. Концепція самоефективності належить до вміння людей усвідомлювати свої здібності, вибудовувати поведінку, яка відповідає специфічному завданню або ситуації. На думку А. Бандури, самоефективність, або усвідомлена здібність впоратись зі специфічними ситуаціями, впливає на декілька аспектів психосоціального функціонування. Те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення або обмеження можливості вибору діяльності, зусилля, які їй доведеться докласти для подолання перешкод

і фрустрацій, наполегливість, з якою вона буде вирішувати будь-яке завдання. Отже, самооцінка ефективності впливає на форми поведінки, мотивацію, вибудовування поведінки і виникнення емоцій. Окрім поняття самоефективності важливим є переживання внутрішніх норм поведінки, як можуть спричинювати прийняття чи покарання себе людиною.

А. Бандура виводить таку покроковість нейприйняття і судження: проступок-внутрішній дискомфорт-покарання-полегшення. Часто такі покарання мають радикальний характер у вигляді самоушкодження чи постійного обвинувачення людиною себе у кожній ситуації. Окрім фізичного самоушкодження можуть бути і психічні наслідки: депресія, апатія, знецінювання себе та втрата життєвої перспективи тощо. Водночас вчений наголошує на тому, що таке покарання може приводити і до полегшення внутрішнього дискомфорту, оскільки часом воно пом'якшує відчуття провини і породжує схвалення від оточення. На наш погляд, у цій теорії порушено питання про баланс між повним самоприйняттям і встановленням меж цього самоприйняття, для того щоб розвиватися і рухатися далі. Основоположники теорії прийняття і зобов'язання наголошують на тому, що істинне самоприйняття є активним, а не пасивним спогляданням себе, що дає змогу людині адекватно оцінювати свої можливості і здійснювати життєвий шлях [190].

Значна увага самоприйняттю приділена у працях гуманістичного напрямку. Важлива ідея усіх праць персоналістичного напрямку полягає у тому, що здорова особистість завжди прагне до саморозвитку і самоактуалізації. При цьому самоприйняття визначається як важливий чинник цього процесу.

В гуманістичному підході К. Роджерса проблемі самоприйняття приділено багато уваги [93; 94]. На його думку, «Я» означає процес, систему, яка за своєю природою є динамічною. У своїх судженнях К. Роджерс значну увагу приділяє мінливості і гнучкості «Я». Спираючись на поняття мінливого «Я», К. Роджерс сформулював теорію про те, що люди з народження мають здатність (подібно до інстинктів) до особистісного розвитку і росту.

Така тенденція є для них природною та домінуючою. «Я» або «Я-концепція» – це розуміння людиною самої себе, яке базується на життєвому досвіді минулого, подіях теперішнього часу та надіях на майбутнє.

Одним із важливих понять теорії К. Роджерса, пов'язаним із самоприйняттям, є конгруентність. Вчений не розділяє людей на пристосованих або погано пристосованих, хворих чи здорових, нормальних чи ненормальних, замість цього він зазначає про можливість людини сприймати свою реальну ситуацію.

К. Роджерс вводить термін «конгруентність», який зазначає точну відповідність між досвідом (те, що людина відчуває), комунікацією (те, як вона повідомляє про свої почуття і переживання) та усвідомленням (те, що людина помічає). Конгруентність розглядається ним як можливість адекватно сприймати і приймати власні комунікації, переживання та досвід [94]. Він опрацював і описав процес формування самоприйняття у дитини під впливом батьків, виокремив взаємозв'язок між самоприйняттям особистості і прийняттям інших, визначив роль самоприйняття для успішного спілкування у психотерапевтичній практиці. Подібно до того як Е. Фром визначав необхідність любові для себе для любові до інших, К. Роджерс те ж саме довів і для самоприйняття.

Ще одним представником гуманістичного напрямку у психології, який також звертався до проблеми самоприйняття, є А. Маслоу [78; 79]. Він займався вивченням впливу прийняття особистістю деяких своїх внутрішніх якостей та її взаємозв'язок з навколишнім світом. Це поняття розглядається у контексті біологічної аутентичності — ототожнення себе з природою, взаємозв'язку з нею, що є наслідком досягнення людиною пікових переживань різного характеру. А. Маслоу розглядав біологічний аспект самоприйняття. «Індивідуальна біологія людини поза сумнівом є невід'ємною частиною «Реального Я». Бути собою, бути природним або спонтанним, бути аутентичним, відображати власну ідентичність – це все біологічні формулювання, оскільки вони являють собою власну конституціональну,

темпераментальну, анатомічну, неврологічну, гормональну і інстинктивно-мотиваційну природу» [79].

Важливим внеском персонологів у розробку поняття самоприйняття є використання цього концепту у психотерапевтичній практиці. Праці А. Маслоу, К. Роджерса та Р. Мей фокусовані на нагальності самоприйняття, включаючи потребу створення умов для змін [78; 80; 93]. Потенціал людини стосовно самоприйняття можна розвинути впродовж терапії та навчання: експліцитне навчання, сократівські діалоги, безумовне позитивне трактування терапевта, майндфулнес (усвідомленість). Усі вони залучають той чи інший підхід з акцентом на чомусь одному чи інтегруванні декількох.

Серед сучасних зарубіжних психологів-дослідників самоприйняття існує згода щодо того, що самоприйняття повинно супроводжувати налаштованість індивіда до самовиправлення негативної поведінки, яка стає на заваді досягнення цілей (щастя, довге життя) та соціального добробуту, коли дії людини не лише не шкодять інтересам інших, а й допомагають добробуту всіх членів спільноти [155]. Серед найпоширеніших питань щодо самоприйняття у сучасній психології є такі:

- Питання стосовно природи самоприйняття: біологічну чи соціальну;
- Проблема можливості розвитку самоприйняття у віці до 7 років;
- Питання позитивної динаміки у самоприйняття впродовж дорослішання;
- Досягнення самоприйняття у контексті задоволення потреб, зокрема потреби любові та зобов'язання перед іншими;
- Структура самоприйняття: як прийняття всіх аспектів досвіду, прийняття лише позитивного досвіду, місце безумовного прийняття у цій структурі;
- Взаємозв'язок безоцінного сприйняття і неосудження себе з позитивною самооцінкою;

- Досягнення свого потенціалу та розвиток самоприйняття, визначення коректного причинно-наслідкового зв'язку: самоприйняття – досягнення потенціалу/досягнення потенціалу-самоприйняття;

- Психологічні технології розвитку самоприйняття;

- Зміцнення самоприйняття в навчанні чи консультуванні у контексті покращення психічного здоров'я, якості життя, активізації психосоціальних механізмів, пов'язаних із самоприйняттям.

Клінічні психологи використовують ідею самоприйняття у психотерапевтичних практиках для лікування тривоги, депресії, хронічного болю, залежностей від хімічних речовин, а також підвищення рівня здоров'я та якості життя [173; 190; 196; 197].

Багато нейропсихологів, соціологів, терапевтів засвідчують сьогодні цінність виховання в собі прийняття та балансу поряд із медитативними та майндфулнес-практиками [180; 181; 182; 188]. Радикальне прийняття та занурення в поточне сприймання, включаючи негативні та позитивні ідеї, що наповнюють розум, здатне сприяти кращій гнучкості та свободі від відчуття непорушного «я», яке механічно реагує на зовнішні стимули. Негативні думки, що виникають у людському розумі, з цієї перспективи, – лише думки, а не постійні риси, властиві характеру.

Корені неприйняття часто пояснюються тим фактом, що поняття «я» стосується добре структурованого та послідовного набору власних переконань та вірувань у західній культурі. До них належать:

- Самооцінка, що стосується загального відчуття самоцінності;
- Самоефективність, що пов'язана з переконанням щодо здатності вирішувати різні задачі;
- Самовпевненість, пов'язана з особистим баченням успішності;
- Самоуявлення, пов'язане зі сприйняттям себе стосовно інших сфер діяльності, наприклад, навчання, робота, сім'я, соціальна, фізична, моральна активність).

Отже таке оцінне розуміння й уявлення про власне «я» призводить до вразливості особи та подекуди до психічних розладів. Натомість, у східному розумінні, замість оцінювання події як «негативна» чи «позитивна» більшою мірою відбувається занурення в переживання самої події.

Якщо особа боїться багатьох ситуацій, що їй не шкодять, витрачаючи енергію в безплідних спробах повністю стерти небажані думки, нездатні заподіяти біль іншим чи собі, у неї мало шансів прожити багате й просвітлене життя, згідно зі східною філософією.

Здатність приймати та спокійно ставитися до всіх думок та відчуттів, незалежно від їхнього емоційного забарвлення, дає простір для більш об'єктивної оцінки того, як діяти в безлічі потенційно загрозливих чи незагрозливих ситуацій. Отже прийняття не слід ототожнювати з простою задоволеністю чи байдужістю. Подібний конструкт у сучасній когнітивній психології, який зіставляється із зануренням і переживанням події, – це відкритість пізнавального досвіду, яка як когнітивний стиль правильно налаштовує перебіг пізнавальних процесів особи.

Таким чином, самоприйняття – це здорове ставлення до самого себе, яке допомагає людям об'єктивно оцінити всі їхні ефективні і неефективні сторони належним чином і прийняти їх неефективні і обмежені сторони як частину своєї особистості. Тому, самоприйняття означає прийняття індивідом усіх його позитивних і негативних сторін. Самоприйняття – важливий індикатор психічного здоров'я.

Самоприйняття розглядається більшістю психологів і фахівців у галузі психічного здоров'я як один із важливих критеріїв психічного здоров'я. Наприклад, А. Маслоу вважає самоприйняття як один з важливих регулівних чинників самоактуалізації людей.

Крім того, дослідники стверджують, що самоприйняття безпосередньо сприяє задоволеності життям і є складовою частиною здорової особистості [189]. Тому індивіди, які приймають себе, задоволені собою, поважають себе і усвідомлюють свої власні риси. Вони усвідомлюють свої позитивні та негативні сторони, і вони

знають, як щасливо співіснувати зі своїми негативними сторонами. Крім того, самоприймаюча людина має здорову й сильну особистість. Напротивагу, людям, які мають ускладнення в самоприйнятті, не подобаються власні риси, вони відчувають себе неефективними, в них відсутня впевненість у собі.

Існують численні дослідження, присвячені самоприйняттю з позиції різних соціально-психологічних змінних. Однією з таких змінних є гендер. Результати цих досліджень свідчать про те, що рівень самоприйняття різниться залежно від статі, і що вищі показники самоприйняття є у жінок [185; 186].

Крім того, дослідження у галузі вікової психології показали, що люди у віці 22-24 мають більш високий рівень самоприйняття ніж ті, хто у віці 18-20; що рівень впевненості в прийнятті студентів зростають, якщо вони є студентами старших курсів; і старші за віком студенти з обмеженими фізичними можливостями мають вищий рівень самоприйняття. Тим не менше, деякі дослідники [185; 186] виявили, що рік навчання студентів не грає значну роль в їх рівні самоприйняття.

Результати досліджень самоприйняття та рис особистості показали, що існує негативна кореляція між самоприйняттям і тенденцією до конфлікту. позитивна кореляція між внутрішнім локусом контролю і самоприйняттям. Особи з внутрішнім локусом контролю мають вищий рівень самоприйняття, ніж ті, хто має зовнішній локус контролю [187]. Самоприйняття позитивно корелює з прийняттям інших і негативно корелює з перфекціонізмом, депресією і локусом контролю [163].

На емпіричному рівні доведено припущення представників різних напрямів про те, що почуття власної гідності дітей і їхнє самоприйняття залежать від ставлення до них батьків.

Крім того, несприятлива батьківська оцінка часто виходить далеко за рамки несхвалення певної поведінки. Наприклад, батьки можуть зауважити, що діти егоїстичні або непривабливі, досить розумні, добрі чи не досить «хороші» тощо. Як наслідок, діти починають розглядати багато аспектів їхньої особистості негативно, болісно інтерналізують почуття неприйняття, занадто часто відчуваючи надмірну критичність батьків. І ця тенденція до самокритики

є в основі більшості проблем, які, вже люди в дорослому віці мимоволі створюють самі собі.

Саме тому значна роль у зарубіжній психології присвячена питанням прив'язаності та формуванню навичок батьківства [194]. Особливо в підлітковому віці простежуються загальна тенденція підлітків звинувачувати себе, або бачити себе в деякому «дефектному» статусі, ніби маючи в собі «вірус» невпевненості.

Результати досліджень у галузі клінічної психології доводять, що термін «самоприйняття» стосується задоволення індивіда самим собою з позитивною кореляцією з такими змінними, як: спрямованість на результат, точність сприймання, зниження проявів депресії, зниження кількості психосоматичних симптомів, менший ступінь відчуття провини, і нижчі показники тривожності, збільшення мотивації прагнення до успіху і зниження показників мотивації уникнення невдач [190; 200; 201].

На думку Л. Шепарда, який ґрунтовно дослідив поняття самоприйняття у зарубіжній психології, самоприйняття включає в себе самопізнання, реалістичне розуміння своїх сильних і слабких сторін [193]. Воно є складовою частиною здорової особистості і стосується задоволеності життя [160]. У моделі Р. Білс, Е. Ванс, О. Макліна самоприйняття є сукупністю розбіжностей між реальним та ідеальним «я». Твердження про реальне «я» починаються з «Я є», натомість твердження про ідеальне «я» починаються «Я хотів би бути», а твердження про прийняте «я» починається «Мені подобається, що я є» [157].

Таким чином, результати дослідження поняття самоприйняття у зарубіжній психології свідчать про те, воно посідає одне з центральних позицій у класичних теоріях особистості і продовжує вивчатися у численних експериментальних дослідженнях. Самоприйняття у цих теоріях розглядається як об'єктивне усвідомлення себе, окреслення своїх позитивних і слабших сторін для особистісного зростання, занурення у безоцінне переживання життєвих подій. Самоприйняття є необхідним чинником психічного здоров'я та особистісного розвитку людини, окреслення її життєвих цілей та цілісної

життєвої перспективи. Поняття самоприйняття покладено в основу сучасних психотерапевтичних практик, зокрема терапії прийняття і зобов'язання.

У вітчизняній літературі центральним поняттям до самоприйняття є поняття самоствавлення. Започатковане ідеями культурно-історичної теорії Л. Виготського, вважається що будь-яка зовнішня подія чи об'єкт буде впливати на особистість, якщо вона попускатиметься через її індивідуальність [24]. Пізніше ця ідея була розвинута в працях О. Леонт'єва про смислову сферу особистості [62]. Таким чином, будь-які події зовнішнього світу переломлюються крізь психіку особистості і крізь уявлення її про себе. Таким чином, самоствавлення є визначальним чинником ставлення до інших і до світу

Вітчизняні дослідники (М. Алексеєва, Д. Гошовська) визначають самоприйняття як складову самоствавлення і досліджують цей феномен з допомогою понять я-концепції, я-образу [4; 36]. Оскільки ці конструкти важливим є в підлітковому та юнацькому віці, саме ці вікові періоди потрапляють у фокус уваги вітчизняних вчених.

Самоакцептація особистості, на думку Д. Гошовської, має різні потенціали і активи [36]. До прикладу, пізнавальний, ціннісний, комунікативний, креативний, естетичний та інші потенціали. Усі ці потенціали формуються поетапно і розвиваються від від елементарних самовідчуттів та емоційних переживань, а згодом до самосприймання, далі до самоуявлення, тоді до саморозуміння і, до загального самоприйняття загалом. При цьому вчена зазначає, що самоакцептація реалізується завдяки тісній взаємодії когнітивних, мисленнєво-мовленнєвих, перцептивних, мотиваційно-поведінкових дій людини.

Іншим терміном, який пов'язаний із самоприйняттям, що широко вивчався у радянській і вітчизняній психології, є самоствавлення. Підвалини цієї категорії були закладені працями В. Мясіщева, С. Рубінштейна, В. Століна, І. Чесновокої [81; 96; 97; 139]. У цих працях самоствавлення розглядається у структурі самосвідомості, а також підкреслюється емоційно-ціннісний

компонент самоствалення як сукупність емоційних переживань щодо того, як вона пізнає, розуміє і інтерпретує нові факти про саму себе.

I. Кон трактує самоствалення як глобальну самооцінку, що визначає повне прийняття себе чи сукупність окремих самооцінок різних сторін своєї особистості. Вважаємо, що саме це визначення є максимально наближеним до ідей зарубіжних вчених, адже самооцінка не є самоприйняттям себе. Самоприйняття – це безоцінне і безумовне прийняття себе, імплікація самовартісного, а не самооцінного ставлення [54]. Таким чином, результати теоретичного аналізу дають змогу дійти висновків щодо визначення природи самоприйняття в історії психологічної думки, включаючи її філософський період та визначити провідні поняття, з допомогою яких воно описувалося (див. табл. 1.1

Таблиця 1.1

Концептуальна матриця поняття самоприйняття у науковій літературі

№ з/п	Напрями	Описове поняття	Визначення
1	Християнство	Всепрощення	Полюби іншого, як самого себе
2	Буддизм	Радикальне прийняття	Приймай все, що має місце в поточний момент
3	Теорія реляційних фреймів (С. Hayes)	Реляційні фрейми	Неможливість контролю, лише активне споглядання і усвідомлення

Продовження табл.1.1

4	Фрейдизм, нейофрейдизм, гуманістичні теорії, необіхевіоризм	Его і супер его; до себе, від себе і проти себе, повноцінність, ідентичність, ідентичність, конгруентність, самоефективність	Узгодженість між я реальним та я ідеальним
5	Вітчизняні теорії	Інтеріоризація, смілова пристрасність, самоставлення, самоакцептація	Самоприйняття як частина самоставлення особистості у структурі самосвідомості у вигляді емоційно- оцінних переживань

Таким чином, результати дослідження дають змогу виробити таке визначення самоприйняття (яке переважно ґрунтується на теорії самоприйняття Л. Шепарда [193], водночас містить певні уточнення з урахуванням зарубіжного і вітчизняного досвіду) і яким ми будемо послуговуватися у нашій подальшій роботі: самоприйняття – це складова психологічного благополуччя людини, яка ґрунтується на саморозумінні, реалістичному, хоча й суб’єктивному усвідомленні своїх сильних і слабких властивостей та рис. Самоприйняття значною мірою збігається із позитивним ставленням до себе як до унікальної індивідуальності, супроводжується гарним самопочуттям і є необхідним чинником психічного здоров’я. У клінічній психології самоприйняття є основою різних психотерапевтичних практик та передбачає толерування себе у сукупності своїх позитивних і негативних сторін. Оскільки

у переважній більшості наукової літератури самоприйняття тлумачиться як складова психологічного благополуччя, розглянемо останній конструкт детальніше у наступному підрозділі роботи.

1.2. Психологічне благополуччя як основа якості життя і здоров'я особистості

«Психічне здоров'я ... це стан благополуччя, в якому людина усвідомлює свої власні здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати, а також може зробити свій внесок у громадське життя» [199]. При цьому голістична модель здоров'я передбачає духовне благополуччя (позитивні цінності, ідеали та сенс життя), інтелектуальне благополуччя (здатність набувати знання і застосувати їх для розв'язання різних задач); емоційне благополуччя (здатність регулювати свої емоції та справлятися із стресовими ситуаціями); соціальне благополуччя як здатність спілкуватися і взаємодіяти із різними людьми та фізичне благополуччя (харчування, гігієна та відпочинок).

Соціальне благополуччя, або його відсутність, знайоме фахівцям у галузі громадського здоров'я в контексті соціальної рівності та рівності доходів, соціального капіталу, соціальної довіри, соціальної пов'язаності і соціальних зв'язків.

У багатьох дослідженнях інтелектуальне, емоційне і духовне благополуччя об'єднуються у понятті психологічного благополуччя, а останнє часто зіставляється із соціальним благополуччям [191; 192].

Ці поняття встановлюються головним чином в контексті соціальної політики та соціальних взаємодій на суспільному або соціальному рівнях. Психічне благополуччя, як визначено вище, включає в себе ще один аспект соціального благополуччя – гармонійні стосунки з іншими людьми на міжособистісному рівні, рівнях невеликої групи або сім'ї.

Вітчизняна вчена Т. Данильченко уводить у науковий обіг поняття суб'єктивного соціального благополуччя [38; 39; 40]. Оптимальне соціальне функціонування особи, яке позначається як щастя, самопочуття, комфорт, благополуччя, процвітання, розглядається в різних напрямках наукового знання: філософії, економіці, соціології, психології. Суб'єктивне соціальне благополуччя визначається як: рефлексія та оцінка окремим суб'єктом свого соціального буття (індивідуально-суб'єктний підхід); сукупність оцінок групою головних аспектів своєї життєдіяльності, зумовлених соціальною реальністю (соціально-психологічний підхід); система суб'єктивних відчуттів, що свідчать про психологічний комфорт (гедоністичний підхід); процес досягнення гармонії стосунків у соціально позитивному контексті (евдемонічний підхід) [38].

Психічне благополуччя включає в себе здатність зробити так, щоб здоров'я і щастя сприяли зміцненню стосунків з іншими людьми. Люди з психічним благополуччям знають себе і свої потреби, чітко усвідомлюють межі, звертаються до інших, використовуючи навички емоційної обізнаності та приймають і керують конфліктами без маніпуляції або примусу.

Психічно благополучні люди вирізняються спектром позитивних особистісних характеристик: щирістю, мудрістю, співчуттям та емпатією. Вони приймають виважені рішення з урахуванням думки інших.

Психічне і соціальне благополуччя, відтак, тісно взаємопов'язані, але різні поняття, які часто плутають між собою в літературі. Психічне благополуччя включає в себе здатність реалізувати свій творчий потенціал, мету і сенс життя, можливість робити позитивний внесок до спільнот, формувати позитивні відносини з іншими людьми, відчуваючи зв'язок із ними та підтримку. Крім того, психічно благополучні люди перебувають у душевній рівновазі, відчувають радість, щастя, задоволення, можуть впоратися із життєвими негараздами, впевнені й гнучкі, беруть відповідальність за себе і за інших в залежності від обставин.

Поняття також охоплює відсутність психічних захворювань / розладів, представляючи позитивну сторону психічного здоров'я і може бути досягнуто

із людьми з психічними розладами, будучи нерозривно пов'язане з фізичним та соціальним благополуччям індивідів. Індивідуальне психічне благополуччя є унікальним, позаяк кожна людина формує його сама в той час, як інші можуть підтримувати або перешкоджати цьому процесу.

Соціальне благополуччя є основою соціальної рівності, соціального капіталу, довіри, толерантних відносин, спрямованих проти расизму, стигми, насильства і злочинності.

Воно залежить від суми індивідуального психічного благополуччя в групі, спільноті чи суспільстві, якості влади – місцевої, організаційної, національної та міжнародної, якості послуг і надання підтримки тим, які її справді потребують, справедливого розподілу ресурсів, включаючи доходи, поваги до інших людей і їх потреб, співчуття і співпереживання, і справжньої взаємодії.

Важливо розуміти, що соціальне благополуччя зумовлюється гармонійно побудованими стосунками в сім'ях, громадах, на робочих місцях, в різних організаціях. Тому політика організаційних структур разом із внеском сімей, громад, спільнот має бути спрямована на створення колективного психічного благополуччя.

Концепції соціального благополуччя і його взаємозв'язок із психічним благополуччям є актуальними сьогодні та широко досліджуються у психологічній науці. Подібно до цього, параметри задоволення життям було виведено з емпіричних досліджень, а не шляхом теоретичних узагальнень [198]. Дослідження якості життя також головно базуються на емпіричних даних, а не чіткій концептуальній основі [143].

Винятком у цьому контексті є фундаментальна теоретична праця А. Вотермана (1993) про відмінність між евдемонічною та гедоністичною концепціями щастя [197].

Ґрунтовному дослідженню проблеми щастя присвячено чимало праць науковців [107; 143; 158; 177;]. Останнім часом психологи зосереджуються навколо чинників, що впливають на оцінку власного благополуччя, зокрема настрою, відсутності негативних дисфункційних думок людини під час

надання оцінки, або того, чи ці оцінки базуються на частотності чи інтенсивності переживання позитивних станів [185]. Загалом, збільшення інтересу до психологічного благополуччя викликане усвідомленням вченими того факту, що психологія приділяла більше уваги проблемам людського нещастя та страждань, аніж причинам і наслідкам позитивного функціонування. Багато попередніх досліджень ґрунтуються на концепціях благополуччя, що не мають фундаментальної теоретичної бази, і, як наслідок, ігнорують важливі аспекти позитивного функціонування [143; 158].

Упродовж сорока років психологи у дослідженні благополуччя зосереджувалися навколо двох понять позитивного функціонування. Перше, запропоноване в праці Н. Бредберн, розмежовувало позитивні та негативні емоції, вважаючи щастя як баланс між цими двома [157]. На цій ранній операціоналізації поняття «благополуччя» базувалися концептуальні та методологічні вектори розвитку цієї ідеї. Пізніше ідею про відсутність зв'язку між позитивними та негативними емоціями було заперечено, адже це ставило б під сумнів існування у людини емоційного інтелекту [191]. Для визначення благополуччя використовувалися критерії частотності і інтенсивності емоцій.

Частотність розглядалася як кращий індикатор благополуччя, адже її можна легше визначити, і вона краще, ніж інтенсивність, корелює з довготривалим благополуччям [192].

Другий підхід, який набув більшого поширення серед соціологів, наголошує на тому, що ключовим індикатором благополуччя є задоволеність життям. Це поняття, що потрактовувалося як когнітивний компонент, вважали важливою складовою щастя [156].

В інших дослідженнях благополуччя вивчалася відповідно до ширших категорій, наприклад, загальної задоволеності та якості життям, а також здійснювалося порівняння із більш конкретними змінними: роботою, доходом, соціальним статусом і стосунками, сусідами тощо [152].

Фокус інтересу в цих дослідженнях зосереджено на соціальних змінах, тобто на тому, чи якість життя в країні залежить від різних етапів розвитку

держави, чи заявлені вченими рівні благополуччя та їхні кореляти зазнавали змін [38; 39].

Загалом, у попередніх дослідженнях рідко поставило питання про психологічну сутність благополуччя. Інакше кажучи, визначені соціальні критерії благополуччя прийняли за основу без особливого обговорення того, чи вони реально охоплювали ключові риси особистісного благополуччя. Наприклад, у класичній праці Бредберн (1969) не приділяє уваги фундаментальному значенню благополуччя [157]. Значним результатом цього дослідження став висновок про те, що позитивні та негативні емоції є окремими й незалежними вимірами благополуччя.

Метою згадуваного дослідження було вивчення того, як деякі макрорівневі соціальні зміни, наприклад, освіта, робота, процес урбанізації, політичні негаразди тощо, впливають на життєві ситуації громадян, і в свою чергу, на їхній сенс психологічного благополуччя. Центральним питанням є те, що вважати залежною змінною під час визначення згадуваних «життєвих труднощів» [157]. Щастя є обраною науковцем змінною на основі аристотелівської концепції про щастя як найвище добро, яке може досягнути людина своїми діями.

Уважають, що терміни «щастя» та його переклад з грецької «евдемонія» є еквівалентними [157]. Відтак, вчені шляхом емпіричних досліджень вирішили операціоналізувати щастя як баланс між позитивним та негативним афектом. Пілотажні дослідження знайшли деякі відповіді на питання щодо позитивного функціонування. Так, наприклад, питання типу «Чи протягом минулих декількох тижнів відчували Ви коли-небудь задоволення від завершення якоїсь справи?» Згадані вище два параметри також мають два кореляти, відповідно до яких почали вважати, що позитивні і негативні емоції – незалежні виміри благополуччя. Тому баланс між ними слугує показником щастя.

Існує тісний взаємозв'язок між щастям і позитивним психологічним функціонуванням. Останнє реалізувалося в межах таких концепцій: концепції

самоактуалізації А. Маслоу, повнофункціональної людини К. Роджерса, індивідуалізації К. Юнга та зрілості Г. Олпорта [77; 78; 86; 87; 144].

Інакше кажучи, різні формулювання благополуччя тісно пов'язані з подібними рисами позитивного психологічного функціонування. Оскільки зазначені теорії є різновекторними, та мають елементи психологічного і соціального благополуччя, на наш погляд, вони якнайповніше відображені у моделі психологічного благополуччя в розумінні К. Ріфф [191; 192].

Багатовимірна модель благополуччя включає шість окремих компонентів позитивного психологічного функціонування. Ця комбінація відбиває широту тлумачення благополуччя, яке охоплює позитивну оцінку себе та свого минулого життя (самоприйняття), відчуття постійного зростання та розвитку особистості (особисте зростання), переконання, що життя має ціль і зміст (мета в житті), якісні стосунки з іншими (позитивні стосунки з іншими), здатність відповідально ставитися до свого життя та навколишнього світу (оволодіння оточуючим світом), а також відчуття самовизначення (автономія).

Самоприйняття. Найпоширенішим критерієм благополуччя з багатьох позицій є відчуття самоприйняття. Його вважають головною рисою психічного здоров'я, а також характеристикою самоактуалізації, оптимального функціонування та зрілості. Теорії життєвого шляху також підкреслюють важливість прийняття себе та власного минулого. Тому наявність позитивного ставлення щодо себе – провідна риса позитивного психологічного функціонування.

Позитивні стосунки з іншими. У багатьох теоріях ідеться про важливість теплих, довірливих міжособистісних стосунків. Здатність любити вважають центральним компонентом психічного здоров'я. Особи із такими стосунками мають почуття емпатії та прив'язаності до всіх людей, а також здатність до більшої любові, глибших дружніх стосунків і кращий ступінь ідентифікації з іншими. Теплоту щодо інших вважають критерієм зрілості. Теорії етапів дорослішання також приділяють увагу питанню досягнення тісних стосунків з іншими (інтимність) та опікування й скерування інших (генеративність). Отже

про важливість позитивних стосунків з іншими неодноразово згадуються в цих концепціях психологічного благополуччя.

Автономність. Ці особи демонструють автономне функціонування та стійкість до енкультурації. Особа вважається повнофункціональною, коли у неї є внутрішній локус контролю і вона не потребує від когось схвалення, проте оцінює інших за особистісними стандартами. Індивідуація залучає позбавлення умовностей, коли особа живе всупереч колективним страхам, віруванням, законам.

Компетентність. Здатність індивіда вибирати чи створювати умови, придатні для його психічних умов, належить до характеристик психічного здоров'я. Зрілість передбачає участь у відповідних до психологічного профілю особи видах і сферах діяльності. Успішний процес старіння також визначає міру того, наскільки індивід користується можливостями навколишнього середовища. Відтак, активна участь та керування середовищем – важливі компоненти інтегрованої моделі позитивного психологічного функціонування.

Життєва мета. Психічне здоров'я містить переконання, які надають людям усвідомлення цілі та змісту життя. Визначення зрілості також передбачає чітке розуміння цілі життя, відчуття спрямованості та інтенціональності. Вікові теорії життєвого циклу стосуються розмаїття змінюваних цілей у житті, наприклад, бути продуктивним та творчим чи досягати емоційного балансу у подальшому житті. Тому цілі, наміри та відчуття напрядує той, хто живе позитивно з відчуттям змістовності життя.

Особистісне зростання. Оптимальне психологічне функціонування також передбачає, що особа продовжує нарощувати свій потенціал, своє зростання та розвиток як особистість.

Потреба до актуалізації та усвідомлення своїх можливостей – одна з головних у контексті особистісного зростання з боку загальної психології. Тому постійне особистісне зростання та самореалізація займають ключові місця у вищезгаданих теоріях. До того ж, їх можна вважати виміром благополуччя, що тісно пов'язано з аристотелівським поняттям евдемонії.

На думку Е. Фромма, єдино можливий та перспективний для людства шлях, кінцева мета якого – розвинути духовно та досягти психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя Е. Фромм розуміє як гармонійний стан психіки, який означає досягнення людиною повноти емоційного ставлення до людства та природи, подолання відчуження, почуття єдності з усім існуючим, розвитку здатності осягти істину [121]. Все це означає вміння бачити світ таким, яким він є, переживання його як власного світу таким чином, що він трансформується з відчуженого, знавсілілого, далекого – на близький, свій, рідний.

У вітчизняній психології ґрунтовне дослідження психологічного благополуччя і щастя знаходимо у працях Т. Данильченко, О. Богучарової, П. Лушина, М. Мушкевич, Т. Титаренко, М. Савчина та ін.

Сучасні українські дослідники важливим аспектом психічного благополуччя особистості вважають зв'язок зі світом. За словами відомого вітчизняного вченого в галузі духовності особистості М. Савчина [98], для розуміння особистості необхідно вийти за її межі, але не тільки у сферу матеріального, соціального, культури, а й духовну сферу трансцендентної природи та сферу реальної буттєвості особистості, зайнятися вивченням глибинних проблем людського буття, його синергетики. Саме такий вихід, за словами М. Савчина, приводить до психологічного благополуччя особистості.

П. Лушин розмежовує поняття органічного, «психофізіологічного» та психологічного, або «особистісного здоров'я». Психофізіологічне здоров'я – це «природний процес встановлення психічної норми індивіда у конкретному контексті умов його розвитку», особистісне здоров'я – «процес усвідомлення психофізіологічного здоров'я особистості шляхом аналізу умов її розвитку» [65, с.125]. О. Богучарова на засадах суб'єктно-діяльнісного підходу розробила концепцію структурно-функціональної моделі ставлення особистості до здоров'я як самоорганізованої та самодетермінованої цілісної системи становлення суб'єктних характеристик особистості, відкритої для саморозвитку, самодетермінації й

самовизначення [14]. Важливим компонентом цієї моделі є психологічне благополуччя.

Багатоаспектне дослідження психологічного благополуччя і щастя особистості знаходимо у працях Т. Титаренко [105; 106; 107; 108]. Поділяємо думку вченої про те, що психологічне благополуччя значною мірою детермінується особливостями часової перспективи. Т. Титаренко зазначає, що у психічно здорової, благополучної та гармонійної особистості минуле, теперішнє та майбутнє співіснують у цілісності, єдності та взаємодії. Це визначення є дуже близьким до предмета нашого дослідження, адже усвідомлення єдності часової перспективи можливе за умови безумовного самоприйняття себе і розгляд усіх життєвих подій як хронологічної зміни різних планів у власному житті.

Отже інтеграція теорій психічного здоров'я, вікових теорій життєвого циклу вказують на багаточисельність чинників позитивного психічного функціонування. Однак, небагато праць підкреслюють вагомість таких якостей позитивних стосунків з іншими, як автономія, життєва мета, особистісне зростання, що розглядаються головними компонентами психологічного благополуччя.

Оскільки усі види благополуччя приводять до зростання рівня психічного здоров'я, а духовне і тілесне начало виокремлюються нами в образі Я як предмета самоприйняття, у нашому дослідженні усі ці види благополуччя об'єднуються в поняття психологічного благополуччя особистості.

1.3. Конструювання моделі самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості

Результати теоретичного аналізу літератури з проблеми самоприйняття і психологічного благополуччя дають змогу дійти висновків про те, що обидва досліджувані конструкти тісно взаємопов'язані із психічним і фізичним здоров'ям, якістю життя людини та її ефективною взаємодією з навколишнім

середовищем. Оскільки суб'єктами дослідження є сучасні жінки важливим завданням нашого дослідження є визначення особливостей функціонування жінки у сучасному суспільстві та її психологічного благополуччя.

У науковій літературі ця проблема досліджена з позиції категорій статі гендеру. До таких комплексних досліджень належать праці М. Тейлор та Дж. Холл, які обрали андрогінність, фемінність та маскулінність незалежними змінними психічного благополуччя і схвалення у суспільстві [195]. Результати їх дослідження показали, що у сучасному суспільстві найбільш привабливими, як для чоловіків, так і для жінок, є маскулінні риси, при цьому маскулінні риси – є більшою мірою інструментальними і виражають конкретні поведінкові зразки (як діяти в тій чи іншій ситуації), тоді як фемінні риси – експресивні (як краще показати, представити себе для справлення певного враження). Подальші дослідження в американській психологічній літературі показують, що маскулінні риси схвалюються представниками обох статей, оскільки ці риси передбачають отримання більше соціальних винагород.

Н. Лебедева здійснила низку крос-культурних досліджень і представила данні щодо уявлень про фемінність і маскулінність у різних культурах [61]. Встановлено, що у розвинених країнах домінуючою є ідея егалітарності (рівності обох статей), тоді як східні культури намагаються чітко відокремити статево-рольові особливості різних статей. Результати крос-культурних досліджень засвідчили що, американці поцінують покірність і терпимість і незалежність як однаково важливі і для жінок, і для чоловіків; в Японії ці риси більше поцінують у чоловіках; у фемінних культурах з низькою дистанцією влади поціновується рівномірний розподіл обов'язків у сім'ї, тоді як у маскулінних культурах із високою дистанцією влади схвалюється чітке розмежування ролей жінки і чоловіка; в родинах індивідуалістської культури важливими є стосунки за горизонталлю: між дружиною і чоловіком, а в колективістських за вертикаллю «між дітьми і батьками».

Таким чином, переважна більшість досліджень, у яких представлено вивчення жінок у контексті психічного благополуччя, торкаються проблем

гендеру та його сприйняття обома статтями в різних культурах. Щодо проблеми самоприйняття, то ці дослідження є доволі фрагментарними, і потребують комплексного теоретико-експериментального дослідження.

Результати цих досліджень свідчать про те, що рівень самоприйняття різниться залежно від статі, і що вищі показники самоприйняття є у жінок порівняно із чоловіками [185; 186]. У вітчизняній літературі представлено дослідження самоприйняття дівчатами підлітками у працях Д. Гошовської [35]. Вчена здійснила емпіричне вивчення вибірки дівчаток підліткового віку, які навчалися в різнотипних освітніх закладах – загальноосвітній школі та школі-інтернаті і показала негативний вплив депривації на самосвідомість, образ Я та самоприйняття. У самостворенні дівчат школи-інтернату відображено незадоволення своєю зовнішністю, дуже значне незадоволення своїм прізвищем та іменем і особливо гостра незадоволеність станом свого здоров'я.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про те, що самоприйняття як чинник психологічного благополуччя охоплює біологічну сферу, адже значна увага приділяється тілесності, зовнішності і проблемі фізичного здоров'я загалом, психологічну сферу, адже у фокус уваги потрапляє ціннісне самостворення як запорука психічного благополуччя і психічного здоров'я та соціальне, адже йдеться про функціонування сучасної жінки у різних соціальних середовищах та конструювання різних видів міжособової взаємодії. Враховуючи єдність досліджуваних у дисертації понять, важливим завданням є обрання методології, яка б охоплювала усі ці сфери (біологічну, психологічну і соціальну). Тому необхідно здійснити теоретичний аналіз зарубіжного і вітчизняного досвіду у вивченні особистості як неподільної цілісності.

Будь-який соціум зацікавлений у високому рівні соціального і індивідуального здоров'я як психічного, так і фізичного. Проте, епідеміологічні дослідження «Психічне здоров'я у світі 2000», проведені в Україні, довели зниження всіх показників загального здоров'я українців в

останні роки, їх особливу вразливість до соматичних, психічних й особистісних розладів, що протягом життя зростають на третину (31,6%), тоді як в структурі загальної психічної захворюваності підліткова і юнацька – збільшуються до однієї п'ятої (20,9%), а психічна інвалідизація неповнолітніх – майже на 10% (9,4%) [199]. У літературі відсутні чіткі статистичні дані щодо статевого розподілу фізичних і психічних хвороб, але враховуючи дані ВООЗ у 2003 році про те, що Україна посіла третє місце у світі за поширенням психічних хвороб, можемо припустити, що в умовах тотальної невизначеності нашого суспільства, повільного здійснення соціальних реформ, сучасні жінки перебувають у ситуації хронічного стресу і мають проблеми у сферах тілесного, психічного і соціального.

Тобто в Україні спостерігається криза громадського і індивідуального здоров'я, а також – гуманітарна криза. Адже, окрім відсутності реальних механізмів швидкого подолання несприятливої епідеміологічної ситуації можна констатувати: мірою переходу від індустріального суспільства до постіндустріального (інформаційного) з його основним середовищем існування – технобіосферою, воно дедалі більше набуває кризових рис суспільства ризику, що супроводжується неухильним зростанням особистісних розладів і дисгармоній сучасної жінки, що до того ж обтяжене збільшенням захворювань, пов'язаних з поведінкою та стилем життя. Слід зважувати, що лише недавно в Україні почала формуватися культура і повага до фізичного і психічного благополуччя та відданості ідеалам повноцінного і щасливого життя. За твердженням відомого вітчизняного науковця І. Бега, усе частіше ми стаємо свідками «зубожіння душі людини, незважаючи на її інтелектуальне зростання» [13, с. 113].

Загалом постає питання про сформованість у сучасної жінки позитивного ставлення до себе і свого життя, і на цій основі формування цілісного самоприйняття. Це обумовлює посилення інтересу у дослідженні механізмів сутнісного самозбереження особистості, її активності в сфері охорони здоров'я, яка виявляється у її психологічному благополуччі.

Враховуючи основні акценти проаналізованих досліджень, які розміщуються у континуумі психічне здоров'я, фізичне здоров'я та функціонування у соціумі, методологічною основою для конструювання моделі обрано біопсихосоціальний підхід. Біопсихосоціальний підхід представлено Дж. Енджелом як опозиція біомедичному підходові у трактуванні зв'язку тіла і психіки [167]. Вчений пропонує найважливішими складовими цієї моделі уявлення людини про власне тіло і її здоров'я, загрози і труднощі у соціальному середовищі, та способи збереження психологічного благополуччя. Доречно мовити, що саме біопсихосоціальна модель сьогодні запропонована у концепції загальнодержавної програми охорони психічного здоров'я в Україні до 2025 року.

Біопсихосоціальний напрям у нашому дослідженні представлений ідеєю про те, що самоприйняття як чинник психічного благополуччя сучасної жінки не обмежується лише контекстом її психічного здоров'я, а й визначає її самоприйняття у чотирьох основних сферах Я-образу в класичних уявленнях У. Джеймса: : духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я і тілесне Я. Таким чином, тілесна складова неодмінно присутня в уявленнях людини про себе, що потребує реалізації біологічного підходу у конструюванні моделі. Розуміння самоприйняття духовної і матеріальної (предметної діяльності, яка є провідною для особи) складових себе буде втілюватися у психологічному підході до конструювання моделі, і міжособові відносини сучасної жінки в мікро- і макросередовищах втілюватимуться у соціальному підході конструювання моделі. Ураховуючи складові багатовимірної моделі психологічного благополуччя та об'єднуючи зі складовими образу я, які й слугують предметом самоприйняття сучасної жінки відображено на рис. 1.1.

Основними принципами для конструювання моделі у руслі біопсихосоціального напрямку є голістичний і етіологічний принципи. Голістичний принцип передбачає вивчення людини як інтегрованої системи, що охоплює тілесні, когнітивні, духовні та емоційні складові. Голістичний підхід завжди бачить цілісну особистість. При застосуванні голістичного

принципу тілесне розглядається як нормальне функціонування людського тіла; психічне, визначається через когнітивні здібності, передусім, мислити і здійснювати правильні судження; духовне – це здатність людини розвивати моральні і релігійні переконання, які надають людині душевного спокою, та емоційні – це здатність розрізняти і регулювати власні емоції.

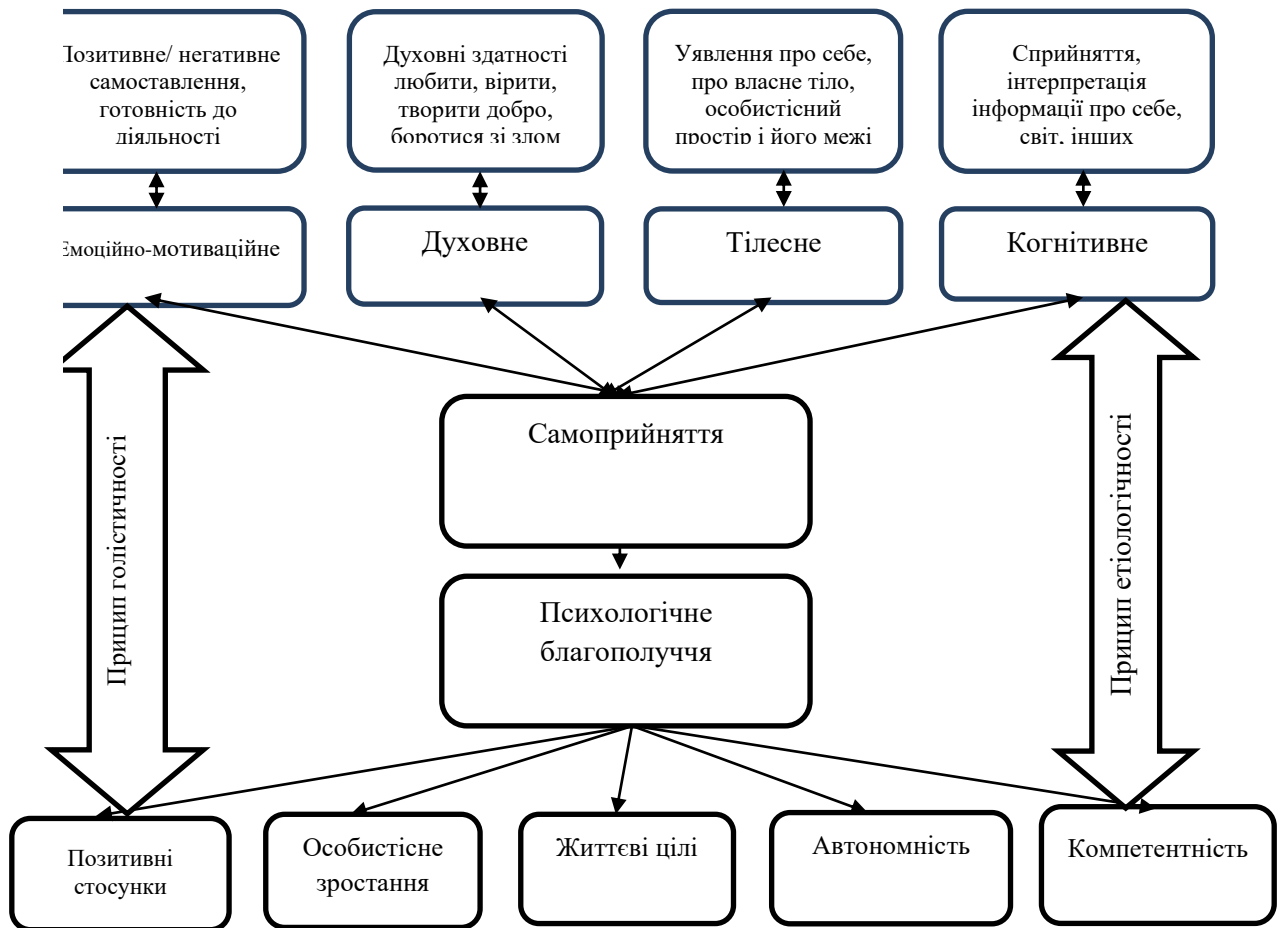


Рис. 1.1. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя особистості

Таким чином, послуговуючись принципом голістичності, ми виокремлюємо у самоприйнятті чотири основні складові: духовне, тілесне, когнітивне та емоційно-мотиваційне самоприйняття. Емоційна складова як регулятивна сфера психічного вміщує мотиваційно-сміслові компоненти, адже емоційні переживання є індикаторами ступня задоволення особистості.

Етіологічний принцип конструювання моделі самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості у контексті біопсихосоціального

підходу передбачає мультипричинність і ситуативність розвитку особистості. Особистісний розвиток, здоров'я, адаптація до життя, ефективність у провідній діяльності залежить від комбінації біологічних і соціальних факторів, яка властива лише конкретній людині і у конкретній ситуації. Немає уніфікованого способу, який гарантує розвиток самоприйняття і психологічне благополуччя для кожної особи, у нашому дослідженні сучасної жінки. Для кожної особистості – це своєрідний шлях пошуку реалізації і прийняття своїх духовних, тілесних, емоційних і когнітивних ресурсів для досягнення усіх складових психологічного благополуччя: компетентності, автономності, постановки життєвої цілі, позитивних міжособистісних відносин та особистісного розвитку.

Для ґрунтового опису моделі самоприйняття, яка базується на уявленнях про різні аспекти свого я, спробуємо визначити, що таке образ я у запропонованих вимір. У сучасній психології образ я переважно представлений поняттям я-концепцією. Серед численних визначень я-концепції, найбільш придатним до контексту нашого дослідження, вважаємо визначення, запропоноване Р. Каламаж, яке занурене у професійну діяльність юристів, і розширене нами до особистості. Відповідно ми тлумачимо я образ як складне багатовимірне (когнітивне, емоційне, тілесне, духовне утворення), що інтегрує цінності особистості; забезпечує особистісне самоприйняття і психологічне благополуччя, та слугує основою самоактуалізації особистості.

Когнітивний компонент самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості характеризує особливості сприйняття, обробки та інтерпретації індивідом інформації про світ, самого себе та власний досвід. Саме цей компонент, на наш погляд, забезпечує складність та диференційованість образу Я особистості, інтеграцію різних аспектів (тілесного, емоційного і духовного), а також узгодженість часових перспектив цього образу. Когнітивне самоприйняття ґрунтується на позитивній оцінці власного досвіду, знань та функціонуванні пізнавальних процесів, які дають змогу реалізувати усі зазначені компоненти психологічного благополуччя.

Так, для формулювання життєвих цілей у короткостроковій та довгостроковій перспективі необхідне гарне осмислення попереднього досвіду, аналіз теперішнього та планування майбутнього.

Услід за Т. Титаренко, вважаємо, що усвідомлення часової перспективи сприяє і налагоджено інших сфер психологічного благополуччя: комплектності і управління навколишнім середовищем, окреслення власних особистісних меж і здатність виразити свої необхідні потреби, а також встановити міжособові стосунки [109]. Вважаємо необхідною складовою виділеного компонента також соціальний інтелект, який, за дослідженнями О. Петрик, представлений соціальною перцепцією, соціальним мисленням, пам'яттю, і слугує важливою основою для встановлення ефективної міжособової взаємодії [90].

Емоційно-мотиваційний компонент виражає полюс самоствавлення, адекватність та зрілість самооцінки (вважаємо, що за умови безумовного самоприйняття розвивається альтернативне самооцінці утворення – самоцінність); самооцінку своїх загальних і спеціальних здібностей; самооцінку теоретичної та практичної компетентності; самооцінку своїх особистісних і професійно важливих якостей, й рівня особистісних домагань. Також до цього компонента належить і мотиваційний аспект, який представлений мотиваційною готовністю до різного виду діяльності. Важливими, на наш погляд, у цьому компоненті постають базові мотиви породження діяльності, спрямовані на досягнення успіху чи уникнення невдачі. Саме ці мотиви, обумовлюються самоприйняттям, і слугують основою для подальшої активності особистості.

У моделі також представлений духовний компонент самоприйняття, який, на наш погляд, представлений духовними здатностями особистості, виділеними М.Савчиним [98]. До них належить здатність любити (душевна і трансцендентна (духовна) любов), вірити (трансцендентна духовна віра, віра людського розуму, наукова віра), творити добро і боротися зі злом (прощення автентичне сприйняття, але не прийняття зла, наявність любові до добра, стійка воля до творення добра, переважання психічних способів

боротьби зі злом), творити свободу і відповідальність (потракування свободи як можливість вибору на наявності відповідальності). Вважаємо, що наявність цих здібностей зумовлюють низку вимог особистості до себе, які водночас не знижують власну самоцінність і породжують конкретні продуктивні стратегії поведінки у різних сферах життя.

Тілесний компонент самоприйняття широко представлений у сучасних зарубіжних працях. Вчені вважають, що це важлива індивідуальна характеристика, яка представляє людину в соціумі, особливо у західній культурі, і слугує важливою передумовою ефективної міжособової взаємодії. У вітчизняній психології існують дослідження змін зовнішності у контексті самовираження. Як зазначає Н. Артюхіна, власне людська тілесність слугувала завжди важливим культурним феноменом, з яким здійснювалися різного роду маніпуляції, аби якнайкраще привернути увагу до власної особистості і здійснити відповідну самопрезентацію [11]. Вчена ґрунтовно досліджує татуювання як зміну тіла у контексті самореалізації і самопрезентації юнаків, зокрема дівчат.

За результатами численних досліджень, показано тісний кореляційний зв'язок безумовного самоприйняття та рівня самооцінки із уявленнями людини про власне тілесне я [157; 170; 171]. Тому вважаємо, що тілесний аспект самоприйняття є важливим чинником психологічного благополуччя особистості. Таким чином, тілесний компонент самоприйняття – це уявлення людини про себе, про своє тіло і свою зовнішність, а також рефлексії особистісного простору та його меж у міжособовій взаємодії.

Таким чином, методологічною основою конструювання моделі самоприйняття як чинника психічного здоров'я слугував біопсихосоціальний підхід у сукупності голістичного і етіологічного принципів, що дав змогу об'єднати основні компоненти Я-образу, ціннісне ставлення до них із основними факторами психологічного благополуччя моделі К. Ріфф [192]. На основі теоретичного аналізу літератури зроблено припущення про те, що

самоприйняття є центральною ланкою у психологічному благополуччі, оскільки визначає ставлення до інших і до себе.

Для ґрунтовного дослідження проблеми буде здійснено комплексне емпіричне вивчення самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки, яке представлено у наступному розділі роботи.

Висновки до розділу 1

У розділі представлено результати теоретичного аналізу категорії самоприйняття в історії розвитку психологічної думки. Результати теоретичного аналізу дали змогу дійти таких теоретичних узагальнень:

1. Самоприйняття – це важлива складова психологічного благополуччя людини, що ґрунтується на саморозумінні, реалістичному, хоча й суб'єктивному усвідомленні своїх сильних і слабких властивостей. Самоприйняття значною мірою збігається із позитивним ставленням до себе як до унікальної індивідуальності, супроводжується гарним самопочуттям, і є необхідним чинником психічного благополуччя. Виокремлено різні напрями дослідження самоприйняття в історії психології та сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідженнях. Основною ідеєю самоприйняття в християнстві є ідея всепрощення: полюби іншого, як самого себе; у буддизмі – радикальне прийняття: приймай все, що має місце в поточний момент; теорія реляційних фреймів: неможливість контролю, лише активне споглядання і усвідомлення; у фрейдизмі, нейофрейдизмі, гуманістичних теоріях, необіхевіоризмі: функціонування еґо і супер еґо; спрямованість до себе, від себе і проти себе, прояви повноцінності, ідентичності, конгруентності, самоефективності; узгодженість між я реальним та я ідеальним.

У вітчизняних дослідженнях категорія самоприйняття описується через поняття інтеріоризації (події зовнішнього світу переломлюються крізь психіку особистості і крізь уявлення її про себе), смислової пристрасності (ставлення до світу зумовлюються смыслом як одиницею образу світу, зокрема образом я у структурі індивідуальної свідомості), самоакцептації (особистісний

конструкт, що володіє пізнавальним, ціннісним, комунікативним, креативним, естетичним потенціалами та походить від самовідчуттів та емоційних переживань, через самосприймання та самоуявлення, до саморозуміння самоприйняття). У радянській психології самоприйняття вивчалось переважно через категорію самоствавлення у структурі самосвідомості, як сукупність емоційно-ціннісних переживань щодо себе, як глобальна самооцінка, що визначає повне прийняття себе чи комплекс окремих самооцінок різних сторін своєї особистості.

У зарубіжних дослідженнях самоприйняття тлумачиться як об'єктивне усвідомлення себе, окреслення своїх позитивних і слабких сторін для особистісного зростання, занурення у безоцінне переживання життєвих подій. Самоприйняття є необхідним чинником психічного здоров'я та особистісного розвитку людини, окреслення її життєвих цілей та цілісної життєвої перспективи. Поняття самоприйняття покладено в основу сучасних психотерапевтичних практик, зокрема терапії прийняття і зобов'язання.

2. Визначено структуру психологічного благополуччя, яка представлена такими компонентами: власне самоприйняттям, наявністю життєвих цілей, позитивними міжособовими стосунками, автономністю та особистісним зростанням. Таким чином, можемо розглядати самоприйняття як важливий чинник психологічного благополуччя сучасної жінки.

3. Використовуючи біопсихосоціальний підхід у сукупності принципів голістичності і етіологічності сконструйовано модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості.

Послугуючись принципом голістичності, ми виокремлюємо у самоприйнятті чотири основні складові: духовні, тілесні, когнітивні та емоційно-мотиваційні. Емоційна складова як регулятивна сфера психічного вміщує мотиваційно-сміслові компоненти, адже емоційні переживання є індикаторами ступня задоволення особистісних потреб і мотивів.

Етіологічний принцип конструювання моделі самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості у контексті біопсихосоціального

підходу передбачає мультипричинність і ситуативність розвитку особистості. Особистісний розвиток, здоров'я, адаптація до життя, ефективність у провідній діяльності залежить від комбінації біологічних і соціальних факторів, яка властива лише конкретній людині і у конкретній ситуації.

Когнітивний компонент самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості характеризує особливості сприйняття, обробки та інтерпретації індивідом інформації про світ, самого себе та власний досвід. Цей компонент забезпечує складність та диференційованість образу Я особистості, інтеграцію різних аспектів (тілесного, емоційного і духовного), а також узгодженість часових перспектив цього образу. Когнітивне самоприйняття ґрунтується на позитивній оцінці власного досвіду, знаннях та функціонуванні пізнавальних процесів, які дають змогу реалізовувати усі зазначені компоненти психологічного благополуччя.

Емоційно-мотиваційний компонент виражає полюс самоставлення, адекватність та зрілість самооцінки своїх загальних і спеціальних здібностей; самооцінки теоретичної та практичної компетентності; самооцінки своїх особистісних і професійно важливих якостей, й рівня особистісних домагань. Мотиваційний аспект представлений мотиваційною готовністю до різного виду діяльності, базовими мотивами породження діяльності, спрямованими на досягнення успіху чи уникнення невдачі.

Духовний компонент представлений духовними здатностями особистості: здатність любити (душевна і трансцендентна (духовна) любов), вірити (трансцендентна духовна віра, віра людського розуму, наукова віра), творити добро і боротися зі злом (прощення автентичне сприйняття, але не прийняття зла, наявність любові до добра, стійка воля до творення добра, переважання психічних способів боротьби зі злом), творити свободу і відповідальність (потракування свободи як можливість вибору на наявності відповідальності).

Тілесний компонент самоприйняття – це когнітивний конструкт уявлення людини про себе, а також рефлексія міжособових стосунків з іншими, визначення власного особистісного простору та його меж.

Конструювання теоретичної моделі дає змогу перейти до емпіричного дослідження самоприйняття сучасної жінки як чинника її психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК

2.1. Методологічні засади дослідження самоприйняття

Для ґрунтовного вивчення самоприйняття жінок нами обрано раціонально-емотивний поведінковий підхід, який слугує теоретичною основою однойменної терапії А. Елліса та теорії прийняття і зобов'язання С. Хейса [174]. Як зазначає основоположник цього підходу А. Елліс, цей напрям виник як опозиційна відповідь психодинамічному підходу З. Фрейда, що зводив переважну більшість психологічних проблем до конкретних патернів взаємодії дитини із зовнішнім світом у дитинстві [166]. При цьому А. Елліс уводить поняття ірраціональні вірування, які не заперечують впливи дитячих дисфункційних схем на подальше психологічне благополуччя особистості, але зазначає, що не може усе зводитися лише до цього.

Вибір раціонально-емотивного поведінкового підходу як методологічної основи дослідження обґрунтовується нами тим фактом, що раціонально-емотивна поведінковий у сукупності із когнітивно-поведінковим підходом за сучасними протоколами, рекомендованими ВООЗ, є підходами першого показу для зменшення провів різних психічних і психологічних проблем особистості. Окрім цього, за словами Д. Вестбрука та ін. сучасна когнітивно-поведінковий і раціонально-емотивний поведінковий підходи – це не монолітні теорії, а велика науково-емпірична структура і широкий рух, який постійно розвивається і містить безліч різних течій і напрямів [23].

Раціонально-емотивний поведінковий підхід походить від трьох фундаментальних течій психології, які представлені раціональною і поведінковою парадигмами, а також теорією реляційних фреймів С. Хейса [174].

Поведінковий підхід, що є в основі поведінкової терапії, виник як реакція на фрейдистську 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.

Тому розвиток когнітивно-поведінкового підходу зіставляється із когнітивною революцією у 70-х роках ХХ століття. Когнітивна революція, або «Хомськіанська революція» (за іменем відомого лінгвіста Н. Хомського), означає перехід від властивого для біхевіоризму вивчення поведінки до вивчення психічного, свідомого життя людини. Як зазначає Л. Засекіна, ця революція дала поштовх до вивчення психічних проблем людини не просто як автоматизованих поведінкових реакцій, а складного психічного феномена, що є невід'ємною складовою частиною пізнавальної сфери особистості [49; 130].

Тому у раціонально-емотивному поведінковому підході, подібно до когнітивно-поведінкового підходу, визначається низка теоретичних принципів, які й послуговують вихідними положеннями теоретико-емпіричного дослідження безумовного самоприйняття сучасної жінки.

1. Іраціонально-емотивний принцип передбачає, що різні ірраціональні вірування (негативні ірраціональні установки, диспозиції, деструктивні припущення) впливають на емоції і детермінують стійкі емоційні стани, серед них багато негативних: тривожність, фрустрація, страх, дистрес, пригнічений настрій тощо. Такі ірраціональні вірування часто називають ірраціональними спотвореннями і пов'язують із значеннями, які надаються конкретним ситуаціям, особам чи явищам. Ідея спотворених ірраціональних вірувань має далекі філософські корені і належить теорії Епіктета у 200 р. н.е., який зазначав, що люди реагують не на події, а на значення, які вони надають цим подіям. У нашому дослідженні іраціонально-емотивний принцип є одним із провідних і обумовлює предмет нашого дослідження.

Відповідно до цього принципу, ми вважаємо, що самоприйняття супроводжується і підтримується конкретними віруваннями і установками, заснованими на позитивному ставленні до себе. Визначення ірраціональних спотворених вірувань у самостваленні приведе до розуміння особистісних проблем, які перешкоджають психологічному благополуччю особистості та високої якості життя в кожному індивідуальному випадку і налагодження ефективної психологічної роботи, спрямованої на розвиток безумовного самоприйняття. Вважаємо, що психолінгвістичні методи автонаративу можуть фіксувати провідні думки людини, які підтримують низький рівень самоприйняття. На наш погляд, 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.

2. Поведінковий принцип передбачає, з одного боку, що поведінка відіграє важливу роль у підтримці психічних станів людини, а з іншого, також детермінується цими станами та ірраціональними віруваннями. Тому для виходу із підтримуючого циклу негативного психічного стану, слід усвідомити непродуктивні (унікальні або захисні) поведінкові прояви особи із низьким рівнем сформованості безумовного самоприйняття. У нашому дослідженні ці поведінкові прояви також визначаються за допомогою автонаративу, який дає змогу виявити провідні ірраціонально-емотивні і поведінкові сполучення у кожному індивідуальному випадку.

3. Принцип «тут і тепер» передбачає, що попри впливи раннього досвіду на формування ірраціональних вірувань і поведінки особи із низьким самоприйняттям, важливими є теперішні прояви, на які варто першочергово звертати увагу для стабілізації емоційного стану особи. У нашому дослідженні цей принцип використовується у процесі зіставлення конкретних рівнів безумовного самоприйняття, прояви яких відрізняються і потребують ґрунтового аналізу відповідно до віку, професійно-статусних характеристик жінок, особистісних станів і властивостей, рівня самоактуалізації, специфіки якості життя та психологічного

благополуччя. Також цей принцип передбачає як минулий досвід може впливати на ірраціональні вірування і деструктивні поведінкові стратегії у теперішньому. У зв'язку із цим принципом розвивається, так звана, третя хвиля когнітивно-поведінкової терапії, що вивчає вплив ранніх дисфункційних схем на когнітивні і поведінкові прояви особистості, а також терапія самоприйняття і зобов'язання, яка вчить прийняттю і неопору будь-якій життєвій ситуації і теперішньому моменту. У нашому дослідженні безумовне самоприйняття є важливим чинником, що детермінує якість життя і психологічне благополуччя та може бути використане у побудові психологічного втручання для їх корекції.

4. Принцип континууму, за Д. Вестбруком [23], передбачає, що усі психологічні проблеми і розлади слід розглядати у загально-психологічному вимірі, де проблеми психічного здоров'я краще вивчати як перебільшений або крайній варіант нормальних процесів, аніж як патологічні стани, які не мають пояснення і якісно відрізняються від нормальних станів та процесів. Інакше кажучи, психологічні процеси – це частина континууму, вони не існують в іншому вимірі, а тому потребують вивчення з позиції методології загальної психології.

5. Принцип інтерактивної системи полягає в тому, що психічна проблема розглядається як неперервний цикл тісної взаємодії чотирьох складових: когніцій, емоцій, поведінки і тіла. Саме відображення цієї взаємодії, її моделювання та усвідомлення особою, дає змогу побачити як ірраціональні вірування не дають змогу розвинути самоприйняття, оскільки підтримуються усіма складовими цілісної особистості. Також визначення інтерактивної системи показує приховані проблеми самоприйняття, адже, часто компенсаторна поведінка, демонстративна, наприклад, може приховувати справжні почуття та емоції людини, яка має серйозні проблеми, що перешкоджають досягненню психологічного благополуччя. Тому цей принцип може також відобразити негативні кореляційні зв'язки між різними системами особистості: когніціями, емоціями, проблемами на рівні тіла та поведінкою.

6. Емпіричний принцип передбачає, що усі теоретичні припущення повинні потребувати ґрунтовної емпіричної перевірки із представленням надійних і

вірогідних результатів. Використання цього принципу у нашому дослідженні отримало висвітлення у побудові чіткої програми емпіричного дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки із залученням відповідно до предмета дослідження методичного інструментарію та методів математичної статистики.

Методологічні засади дослідження відображено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Методологічні засади дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки

Рівні наукової методології	Змістове наповнення рівнів	Теоретико-методологічні ідеї дослідження
1. Вищий рівень наукової методології	Когнітивна (А. Бек, Дж. Міллер, Н. Хомський) і поведінкова (Дж. Вольпе) наукові парадигми, теорія реляційних фреймів (С. Хейс)	Неприйняття себе виявляється у деструктивних поведінкових проявах. Поведінкові експерименти значною мірою знижують негативні прояви психологічних проблем і сприяють підвищенню якості життя та психологічного благополуччя. Ірраціональні вірування визначають спосіб інтерпретації..
2. Загально-науковий рівень	Раціонально-емотивний поведінковий підхід (А. Елліс)	Ірраціональні вірування детермінують зміни в емоційних станах, фізіології і поведінки. Одночасна робота із ірраціональними віруваннями і поведінковими проявами зумовлюють розвиток безумовного самоприйняття

Продовження табл. 2.1

<p>3. Рівень конкретно-наукової методології</p>	<p>Р Рационально-емотивний принцип, поведінковий принцип, принцип континууму, емпіричний принцип, принцип інтерактивної системи, принцип «тут і тепер» (А. Бек, А. Елліс)</p>	<p>Ірраціональні вірування детермінують неприйняття себе, поведінка відіграє важливу роль у підтримці психічних станів людини, які перешкоджають психологічному благополуччю; психічні і психологічні проблеми слід розглядати в континуумі загально-психічних процесів; теоретичні узагальнення стосовно специфіки безумовного самоприйняття повинні мати науково-емпіричну доказовість; прояви безумовного самоприйняття слід розглядати у тісній взаємодії ірраціональних вірувань-емоцій-фізіології та поведінки; першочерговими є поточні прояви самоприйняття та стабілізація емоційного стану, і лише згодом подальший розвиток психологічного благополуччя</p>
<p>Рівень конкретних технік і методик дослідження</p>	<p>Методики дослідження, спрямовані на визначення безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя, якості життя, особистісних рис та самоактуалізації</p>	<p>Моделювання різних рівнів самоприйняття з урахуванням вікових, професійно-статусних, особистісних проявів, а також особливостей психологічного благополуччя, якості життя та самоактуалізації особистості</p>

Визначення вищої філософської методології дослідження у вигляді когнітивно-поведінкової парадигми, загальнонаукового рівня у вигляді раціонально-емотивного підходу та конкретно-наукового рівня у вигляді конкретних принципів дослідження, дало змогу перейти до визначення конкретного методичного інструментарію. Розглянемо цей інструментарій більш докладно.

1. Опитувальник безумовного прийняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire), розробленого Дж. Чамберлайном, Д. Хаага в адаптованій нами україномовній версії [159]. 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.

2. Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) – це адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological well-being» за авторством К. Ріфф та адаптованого С. Карскановою. Основною причиною створення цієї методики була необхідність отримання опитувальника, який, з одного боку, дозволив би піддати емпіричній перевірці основні положення шестифакторної моделі психологічного благополуччя, а з іншого — слугував надійним і практичним методом для виконання комплексних досліджень у межах цієї теорії. Існує декілька варіантів опитувальника. Адаптацію прошла найбільш поширена версія, яка містить 84 пункти, при цьому до кожної з шести шкал належить 14 тверджень. Вчена також розробила інші варіанти методики, що містять 120, 54 і 18 пунктів.

Варіант, що містить 18 тверджень, розроблений переважно для масштабних досліджень і телефонних інтерв'ю. Водночас існують дані про його недостатню психометричну надійність. Саме тому ми використовували версію опитувальника із 84 тверджень.

Бланк методики у нашому дослідженні представляє список тверджень. Досліджуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій – від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно обрати найбільш відповідну градацію.

Ми пропонували таку інструкцію: «Запропоновані твердження стосуються того, як ви ставитися до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка якнайкраще відображає міру вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує». Твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст, тому потребують прямого і зворотного обрахунку. Наприклад, твердження 5 – «Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому» – безпосередньо пов'язане з такою характеристикою благополуччя, як «Цілі в житті». Тому висока оцінка цього твердження означає цільову наповненість життя досліджуваного. Оригінальна методика пройшла стандартні психометричні процедури перевірки надійності і валідності, більше того окрім процедури ретестування, була досліджена внутрішня узгодженість для кожної шкали, при цьому значення коефіцієнта альфи коливалося від 0,83 до 0,91. Опитувальник отримав широке визнання закордоном і широко застосовується в наукових дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних сфер психологічного благополуччя. Пропонується обрахування балів за конкретними шкалами (максимально 49 балів): позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття, а також

сумарний бал, що означає психологічне благополуччя загалом (максимально 294 балів).

3. 16-факторний особистісний опитувальник (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16 PF).

16 факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела був використаний для визначення особистісних рис жінок із різними рівнями самоприйняття. Адже відповідно до принципу етіологічності, використаного нами при конструюванні моделі, самоприйняття кожної жінки вирізняється неповторною сполучуваністю індивідуально-психологічних і соціальних факторів. Опитувальник вперше був опублікований Р. Кеттелом у 1950 році, і з того часу широко використовується у психодіагностичній практиці. Цей тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань. Час дослідження коливається від 20 до 50 хвилин.

Опитувальник діагностує риси особистості, які Р. Кеттел назвав конституційними факторами. Вивчення динамічних факторів-мотивів, потреб, інтересів, цінностей – потребує застосування інших методів, що необхідно враховувати при інтерпретації. Адже реалізація у поведінці особистісних рис та установок залежить від потреб та характеристик ситуації.

За результатами обстеження будується «профіль особистості», при інтерпретації якого керуються ступенем вираженості кожного фактора, особливостями їх взаємодії, а також нормативними даними.

Опитувальник знайшов достатньо широке застосування у вітчизняних психодіагностичних дослідженнях. Результати кількісної інтерпретації даних дають змогу визначити сформовані фактори.

Фактор А – «замкнутість – товарицькість». За низьких оцінок людина характеризується некоммунікбельністю, замкнутістю, безучасністю, деякою ригідністю і суворістю в оцінці людей. Вона скептично налаштована, холодна стосовно оточуючих, любить бути на самоті, не має близьких друзів, з якими можна бути відвертою.

За високих оцінок людина відкрита і добросердна, товариська і добродушна. Їй властиві природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердність у стосунках. Вона охоче працює з людьми, активна в уладнанні конфліктів, довірлива, не боїться критики, переживає яскраві емоції, зразу відгукується на будь-які події.

У цілому фактор орієнтований на вимірювання комунікабельності людини в малих групах.

Фактор В – «інтелект». За низьких оцінок людині властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може мати місце емоційна дезорганізація мислення.

За високих оцінок спостерігається абстрактність мислення, кмітливість і здатність швидко навчатися. Існує деякий зв'язок з рівнем вербальної культури та ерудиції.

Фактор С – «емоційна нестійкість – емоційна стійкість». За низьких оцінок виражені низька толерантність до фрустрації, підвладність почуттям, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, роздратованість, утомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія.

За високих оцінок людина стримана, працелюбна, емоційно зріла, реалістично налаштована. Краще здатна наслідувати вимоги групи, характеризується стійкістю інтересів. У неї відсутня нервова втома. У крайніх випадках може мати місце емоційна ригідність і нечутливість. За деякими дослідженнями, фактор пов'язаний із силою нервової системи, лабільністю.

Фактор Е – «підпорядкованість – домінантність». За низьких оцінок людина сором'язлива, схильна давати дорогу іншим. Часто виявляється залежною, бере провину на себе, тривожиться щодо своїх можливих помилок. Їй властиві тактовність, безмовність, шанобливість, покірність до повної пасивності.

За високих оцінок людина владна, незалежна, самовпевнена, вперта – аж до агресивності. Вона незалежна в судженнях і поведінці, власний хід думок схильна вважати єдино правильним для себе і оточуючих. У конфліктах

звинувачує інших, не визнає тиску ззовні, визнає авторитарний стиль керівництва, зазвичай виборює високий статус; конфліктна, примхлива.

Фактор F – «стриманість – експресивність». За низьких оцінок людина характеризується розсудливістю, обережністю, мовчазністю. Їй властиві схильність все ускладнювати, деяка занепокоєність, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбується про майбутнє, очікує невдач. Оточуючим вона здається нудною, млявою і занадто манірною (неприродною).

За високих оцінок людина життєрадісна, імпульсивна, безпечна, весела, говірка. Вона є завжди енергійною, соціальні контакти для неї є емоційно значимими. Вона експансивна, щира у стосунках з людьми. Емоційність, динамічність спілкування сприяють тому, що особа часто постає лідером і ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу.

У цілому оцінка за цим фактором відображає емоційну забарвленість і динамічність спілкування.

Фактор G – «підвласність почуттям – висока нормативність поведінки». За низьких оцінок людина схильна до мінливості, підвладна впливу випадку і обставин. Особа зазвичай не докладає зусиль для виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками щодо соціальних норм. Свобода від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

За високих оцінок спостерігається осмислене слідування нормам і правилам поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

Загалом фактор визначає, наскільки різні норми і заборони регулюють поведінку і стосунки людини з оточенням.

Фактор H – «нерішучість – сміливість». За високих оцінок людина сором'язлива, невпевнена у своїх силах, стримана, нерішуча, бажає перебувати в тіні. Вона віддає перевагу вузькому колу осіб для спілкування і відрізняється підвищеною чутливістю до погроз.

За високих оцінок людині властиві соціальна сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами і людьми. Вона схильна до ризику, тримається вільно, невимушено.

У цілому фактор визначає реактивність на загрозу в соціальних ситуаціях і визначає ступінь активності в соціальних контактах.

Фактор I – «жорстокість – чутливість». За низьких оцінок людині властива мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, деяка жорстокість, суворість, черствість стосовно оточуючих.

За високих оцінок спостерігається м'якість, залежність, спрямованість на заступництво, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художнє сприйняття світу. Можна говорити про розвинуту здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

Фактор L – «довірливість – підозрілість». За низьких оцінок людина характеризується відвертістю, довірливістю, доброзичливістю щодо інших людей, терпимістю, поступливістю. Вона вільна від заздрощів, легко ладнає з людьми і добре працює в колективі.

За високих оцінок людина ревнива, заздрісна, характеризується підозрілістю, їй властива велика зарозумілість. Її інтереси спрямовані на саму себе, вона зазвичай обережна у своїх вчинках, егоцентрична.

У цілому фактор свідчить про емоційне ставлення до людей.

Фактор M – «практичність – розвинена уява». За низьких оцінок людина практична, добросовісна. Особа орієнтується на зовнішню реальність і дотримується загальноприйнятих норм. Їй властива деяка обмеженість і зайва клопотаність дрібницями.

Високі оцінки вказують на розвинену уяву, орієнтування на свій внутрішній світ, високий творчий потенціал.

Фактор N – «прямолінійність – дипломатичність». За низьких оцінок людині властива прямолінійність, наївність, природність, безпосередність поведінки.

За високих оцінок людина характеризується розважливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

Фактор O – «впевненість у собі – тривожність». За низьких оцінок людина холонокровна, спокійна, безтурботна, впевнена у собі.

За високих оцінок людині властива тривожність, депресивність, вразливість.

Фактор Q1 – «консерватизм – радикалізм». За низьких оцінок людина характеризується консервативністю, стійкістю до традиційних труднощів. Вона знає, у що повинна вірити, і, незважаючи на непереконливість деяких принципів, не шукає нових, із сумнівом ставиться до нових ідей, схильна до моралізаторства і повчань. Така особа не погоджується зі змінами і не цікавиться аналітичними й інтелектуальними міркуваннями.

За високих оцінок людина налаштована критично, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, намагається бути добре поінформованою. Більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові, неусталені, погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

Фактор Q2 – «конформізм – нонконформізм». За низьких оцінок людина залежна від групи, слідує за суспільною думкою, воліє і працювати, і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива щодо прийняття рішення.

Високі оцінки вказують на те, що людина визнає власні рішення, незалежна, прямує обраним нею шляхом, сама приймає рішення і сама діє. Однак, маючи власну думку, вона не намагається нав'язати її оточуючим.

Водночас, не можна сказати, що вона не любить людей, вона просто не має потреби в їх підтримці і схваленні.

Фактор Q3 – «низький самоконтроль – високий самоконтроль». За низьких оцінок спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе. Людина не занепокоєна виконанням соціальних потреб.

За високих оцінок – розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина добре контролює свої емоції і поведінку, доводить будь-яку справу до кінця. Їй властиві цілеспрямованість й інтегрованість особистості.

На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор O), цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

Фактор Q4 – «розслаблення – напруженість». За низьких оцінок людині властиві розслабленість, в'ялість, спокій, низька мотивація, лінощі, надмірна задоволеність і незворушливість.

Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. Їй властиве активне незадоволення станом речей.

Фактор MD – «адекватність самооцінки». Чим вище оцінка за цим фактором, тим більшою мірою людині властиво завищувати свої можливості і переоцінювати себе.

4. Наступна методика обрана нами для діагностики самоактуалізації жінки: опитувальник САМОАЛ. Вибір цієї методики обумовлений необхідністю визначення самоактуалізації як способу особистісного зростання жінок із різними рівнями самоприйняття. Інакше кажучи, припускаючи, що самоприйняття – це чинник психологічного благополуччя, важливим є зв'язок самоприйняття із усіма шкалами останнього, однією з яких є особистісне зростання. Оскільки ця методика була розроблена із врахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в сучасному постіндустріальному суспільстві, вона дає змогу простежити провідні напрями самоактуалізації жінки відповідно до рівня її самоприйняття. Крім того, суттєві зміни відбулися в структурі опитувальника у формуванні діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідації взяв участь психолог О. В. Лазукін. Методика містить 11 шкал.

Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими задоволеннями і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина слідує важливим цінностям у своєму житті. До їх числа А. Маслоу відносив такі цінності, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка основа для щирих гармонійних міжособових стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

Висока потреба в пізнанні характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкрита новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний безпосередньо із задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна засуджувати, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується, автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма, автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

Спонтанність – це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність зіставляється з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена «Я-концепція», що слугує джерелом сталої адекватної самооцінки.

Шкала *контактності* вимірює товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

Шкала *гнучкості* в спілкуванні зіставляється із наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопрезентацією – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування, з якими може приносити задоволення.

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для порівняння отриманих результатів кількість балів за цими шкалами множилися на 1,5.

5. Методика для діагностики якості життя (М. Фетискин), яка містить такі шкали: матеріальне забезпечення, житлові умови, родина, харчування, кохання, дозвілля, становище у суспільстві, духовні потреби, здоров'я, які оцінюються досліджуваними за шкалою від 0 до 100. Вибір методики обумовлений тим, що у сучасних дослідженнях підкреслюється зв'язок між психологічним благополуччям і якістю життя [113]. У цих працях зазначається, що за сучасною тенденцією якість життя переважно вимірюється в категоріях «благополуччя-неблагополуччя». Таким чином, досліджуючи якість життя за запропонованими шкалами, можна визначити прояви різних аспектів якості

життя відповідно до рівня самоприйняття жінки та її психологічного благополуччя.

6. Останнє завдання для наших досліджуваних полягало у написанні твору «Моє життя», на матеріалі якого здійснювався психогерменевтичний аналіз для визначення сформованості я-концепції у сукупності когнітивного, тілесного, емоційно-мотиваційного і духовного компонентів, особистісної ідентичності, механізмів розкриття особистості жінок із різними рівнями самоприйняття. Також здійснювався психолінгвістичний аналіз текстів для виокремлення психолінгвістичних маркерів жінок із різним рівнем самоприйняття та особливостей типів інформації (когнітивної, рефлексивної, регулятивної) у наративах, що зіставляється із когнітивним, емоційно-мотиваційним, духовним і тілесним самоприйняттям. Для психолінгвістичного аналізу використовувалася програма комп'ютерного забезпечення TEXTANZ, 2010. Усі дані піддавалися математично-статистичній обробці за допомогою програми SPSS.

2.2. Адаптація і стандартизація опитувальника для діагностики безумовного самоприйняття

На етапі зростання інтересу до проблеми психічного здоров'я, якості життя та благополуччя у повсякденній свідомості сучасної людини академічна психологія отримала запит для вироблення концептуальних меж цих феноменів, визначенні їх як важливих наукових категорій сучасної психології, а також встановлення чітких критеріїв, показників та діагностичних методів. Услід за загальною тенденцією збільшення наукових досліджень із цієї проблеми, предметом нашого вивчення постала категорія самоприйняття як чинника психологічного благополуччя. Слід зазначити про відносну «свіжість» цієї категорії у науковій літературі, яка до цього часу переважно вивчалась як самооцінка (а не самоцінність), що зумовлює завдання наукових пошуків у нашій праці: по-перше, визначити теоретико-методологічні підстави уведення

категорії самоприйняття у наукову психологію, а по-друге, з'ясувати емпіричний потенціал цієї категорії та здійснити адаптацію і психометричну перевірку англomовного опитувальника для діагностики самоприйняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire), розробленого Дж. Чамберлейном, Д. Хаага [159].

Поняття самоприйняття, яке було у ведено у науковий обіг наприкінці ХХ століття, найповніше представлено у літературі, починаючи із 2001 року [174], незважаючи на те, що витoki дослідження цього феномену простежуються в епоху античності в працях Аристотеля, Платона та ін. [164]. Самоприйняття привернуло увагу зарубіжних вчених в інструментальному плані як потужний засіб вирішення важливої проблеми психології особистості та психотерапії – гармонізації самооцінки. Результати теоретичних і емпіричних пошуків та психотерапевтичних розвідок засвідчили, що робота із самооцінкою має лише короткотривалі результати, і при першій життєвій проблемній ситуації самооцінка повертається зазвичай на початковий рівень, супроводжуючись часто депресією та іншими психічними розладами [190].

Найближче до розуміння самоприйняття підійшов А. Елліс у раціонально-емотивній поведінковій терапії [166]. Як зазначає вчений, незважаючи на досить ґрунтовне наближення К. Роджерса до вивчення самоприйняття, останнє не отримало чіткої емпіричної операціоналізації [93]. Хоча очевидним є той факт, що усі терміни, які починаються із само (self): самооцінка, самоефективність, самовпевненість, я-концепція (self-conception), містять часто «згубний» для людини оцінний компонент, який спонукає її до порівняння з іншими і призводить до численних психічних проблем. Замість постійного самооцінювання А. Елліс пропонує категорію самоприйняття у вимірі самоцінності, у якому «індивід повністю і безумовно приймає себе, незважаючи на те, чи він поводить себе коректно, інтелектуально, компетентно і незважаючи на те, як оцінюють його інші люди: поважають, схвалюють, люблять чи навпаки виражають протилежне ставлення» [166].

В межах цього психотерапевтичного напрямку будь-яке відхилення від самооцінки (неважливо у бік заниження чи завищення) зумовлюється спотвореними самооцінними структурами ірраціональної природи (ірраціональні вірування), які не пов'язані із об'єктивними фактами і стосуються порушення сприйняття себе як цінності. Усі ірраціональні вірування, які можна згрупувати у три великі групи, виражають такий зміст: *я повинен робити усе досконало; інші повинні ставитися до мене дуже добре; світ повинен бути легким і зрозумілим*. Якщо порівняти ці ірраціональні вірування із провідними когнітивними спотвореннями, запропонованими у когнітивній терапії А. Бека, знаходимо подібні групи викривлених думок, що можуть провокувати низьке самоприйняття: *я – невдаха, я – не вартий любові; я – не можу контролювати події у світі* [156].

За результатами комплексного дослідження, здійсненого Л. Засекіною, постійне порівняння себе з іншими, яке супроводжується ірраціональними віруваннями та спотвореними когніціями самооцінної природи, опановує усім життєвим часом і простором людини, відволікаючи її від постановки життєвих цілей, осмислення власних цінностей та гальмує відчуття психологічного благополуччя загалом [49]. Вчена встановила, що найвищий кореляційний зв'язок спостерігається між показниками частотності ужитку глибинних переконань безпорадності і низькою самооцінкою досягнень. Отже переважна більшість глибинних переконань із безпорадності супроводжується уявленнями про низькі досягнення досліджуваних. Психолінгвістичними маркерами є пропозиції: *«я – невдаха», «я ніколи не зможу почуватися впевнено», «я не знаю, всього, що потрібно», «я не знайду роботу»* тощо.

Також Л. Засекіна визначила наявність негативного кореляційного зв'язку між показниками частотності ужитку глибинних переконань безпорадності та дефіциту любові [49]. Це означає, чим більш безпорадною є особа, тим більше любові вона отримує. Таким чином, існує припущення, що сильна батьківська любов, яка в окремих випадках може виявлятися у відносинах гіперопіки,

значною мірою зумовлює формування переконання безпорадності у молодій людині у різних життєвих ситуаціях.

Глибинні переконання неприйняття, очевидно, навпаки стимулюють високі досягнення людини, що пояснюється негативним кореляційним зв'язком. При цьому вони супроводжуються відчуттям нестачі любові, власне для здобуття якої ці досягнення й спрямовані, про що свідчить тісний кореляційний зв'язок між показниками частотності неприйняття і браку любові. Глибинні переконання неприйняття і нестачі любові втілюються вербально у такі пропозиції, як *«мене ніхто не любить»*, *«від людей можна почути тільки погане»*, *«я завжди буду один і самотній»* тощо.

Потужний поштовх для поглибленого дослідження самоприйняття як основи психічного здоров'я особистості та ефективної психотерапевтичної практики отримало у теорії реляційних фреймів С. Хейса, яка є третьою хвилею когнітивно-поведінкової терапії і розроблена у руслі радикальної біхевіористської парадигми [174]. Таким чином, терапія прийняття і зобов'язання ґрунтується на двох основних положеннях теорії реляційних фреймів: існує безліч реляційних фреймів, породжуваних стимулами, які не можливо контролювати людською свідомістю; найкращий спосіб регулювати їх – це їх усвідомити і прийняти, встановити їхню причину та активно споглядати. У контексті самоприйняття, ці реляційні фрейми вирізняються особистісною природою і містять уявлення людини про себе і свою цінність.

Автори опитувальника безумовного прийняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire) здійснили апробацію на вибірці психічно здорових людей (107 осіб, серед них 61 особи жіночої статі і 46 - чоловічої), середній вік яких становить 48,6 [160]. Провідними методологічними засадами для розробки опитувальника слугували ідеї раціонально-емотивної поведінкової теорії, у якій самоприйняття розглядається як чинник психічного здоров'я.

Результати дослідження вчених дали змогу встановити високі кореляційні зв'язки показників самоприйняття із шкалою щастя та задоволення від життя, від'ємні показники кореляційного зв'язку

самоприйняття із депресією і тривожністю. Водночас не було встановлено значущого зв'язку самоприйняття із показниками самообману і шкалою нарцисизму.

Під час адаптації опитувальника на україномовній вибірці ми враховувати досвід і ґрунтовний аналіз процесу розробки і апробації цієї методики авторами в різних країнах.

Експериментальна робота з апробації опитувальника здійснювалася упродовж 2017 року із врахуванням основних психометричних вимог щодо апробації і стандартизації тестів. Експериментальна вибірка становила 359 осіб із Волинської та Рівненської областей України віком від 20 до 50 років. Визначення психометричних характеристик відбувалося за неповним «лоскутним» експериментальним планом. Статистична обробка здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS для Windows версії 20.

Процедура адаптації і стандартизації опитувальника містила два етапи. На *першому етапі* здійснювався переклад опитувальника і розроблялася його робоча версія. Під час перекладу проводилися консультації з авторами методики, а також здійснювався зворотний переклад (спочатку з англійської мови на українську, а згодом з української на англійську). На *другому етапі* визначалися психометричні властивості опитувальника: 1) доцільність і придатність виділених пунктів опитувальника (визначення коефіцієнтів кореляції для уникнення дублювання різних пунктів опитувальника; коефіцієнту вибіркості для визначення складності і дискримінативності, що виражають здатність окремих пунктів діагностувати загальний показник самоприйняття; 2) надійність – оцінка внутрішньої постійності тверджень (коефіцієнт α -Кронбаха); оцінка надійності-стійкості (N=159) з інтервалом перетестування два тижня (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена); 3) конструктна (конвергентна) валідність (через кореляції зі шкалами інших опитувальників).

У результаті реалізації *першого етапу* було створено робочу версію опитувальника, конкретизовано перекладацькі версії фраз, які мають абстрактний чи неоднозначний характер. Наприклад, п. 9: *Гадаю, що вміти робити багато речей це і є тим, що загалом робить людину хорошою* було уточнено: *На мою думку, саме компетентність у багатьох сферах прикрашає людину.*

Переклад здійснювався професійним психологом, який володіє мовою оригіналу і мовою перекладу та професійним перекладачем. Під час перекладу основна увага приділялася збереженню психологічного змісту, а не відтворенню лексичних і граматичних конструкцій.

Після цього з метою перевірки адекватності було здійснено зворотній переклад професійним перекладачем, який не був знайомий з текстом оригіналу методики. Для емпіричної перевірки еквівалентності україномовного варіанту дві форми опитувальника (українська та англійська) в різному порядку надавалися студентам із спеціальності «Англійська мова і література» Національного університету «Острозька академія». Після цього ми порівнювали середні значення і стандартні відхилення, отримані в групі за двома методиками.

За результатами кореляційного аналізу показників безумовного самоприйняття з допомогою коефіцієнта Пірсона ($r=0,669$, $p\leq 0,001$) за двома методиками англійською і українською мовою, можемо констатувати адекватність і еквівалентність перекладу. Оскільки жоден із пунктів не дублював зміст попереднього твердження, у нашій версії опитувальника було залишено 20 запитань, як і в оригіналі.

На другому етапі було визначено дискримінативність пунктів опитувальника (див. табл. 2.2), в результаті чого зроблено висновок про диференціальну потужність усіх тверджень. Оскільки кожне твердження мало більше ніж п'ять варіантів відповідей (шкала від 1 до 7), при розрахунках використовувався коефіцієнт Пірсона (коефіцієнт кореляції кожного пункту опитувальника із загальним показником безумовного самоприйняття).

Таблиця 2.2

**Оцінка дискримінативної здатності кожного пункту опитувальника для
діагностики безумовного самоприйняття**

№	Дискримінативність	№	Дискримінативність
1	0,390**	11	0,303**
2	0,486**	12	0,312**
3	0,311**	13	0,192*
4	0,219*	14	0,549**
5	0,313**	15	0,231*
6	0,178*	16	0,211*
7	0,407**	17	0,411**
8	0,225*	18	0,473**
9	0,201*	19	0,517**
10	0,385*	20	0,310**

Примітка: рівні значущості: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Враховуючи наявність значущих кореляційних зв'язків між усіма показниками та сумарним показником самоприйняття, усі твердження були включені в текст перекладу опитувальника. Таким чином, остаточна версія опитувальника містить 20 пунктів, 9 пунктів з яких мають прямий порядок обрахунку (до них належать пункти 2, 3, 5, 10, 15, 16, 18, 19, 20) та 9 пунктів обернений порядок обрахунку (серед них пункти 1, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17) (див. Додаток А).

За допомогою процедури описової статистики було визначено показники складності пунктів україномовного опитувальника (див. табл. 2.3). Враховуючи семибальну шкалу оцінювання кожного твердження, до уваги бралися відповіді 3 (більше неправда ніж правда) і 5 балів (більше правда ніж неправда). Цей аналіз дав змогу переконатися, що в опитувальнику відсутні надто прості запитання і соціально бажані відповіді. Індекс складності повинен бути у діапазоні від 20% до 80%. Усі пункти опитувальника відповідали цій вимозі.

Таблиця 2.3

**Показники складності пунктів опитувальника для діагностики
безумовного самоприйняття**

№	Складність	№	Складність
1	20,4%	10	34,43%
2	28,1%	11	33,2%
3	33,3%	12	30,7%
4	33,7%	13	27,5%
5	37,5%	14	34,4%
6	23,2%	15	41,3%
7	26,9%	16	35,6%
8	33,2%	17	27,5%
9	30,7%	18	34,4%
10	27,5%	20	41,3%

Опитувальник має високу ступінь узгодженості (коефіцієнт α -Кронбаха – 0,776), що свідчить про його високу надійність. Ретестова надійність є значущою, про що свідчить показник рангової кореляції Спірмена при повторній діагностиці досліджуваних (N=159) з інтервалом у два тижні ($r_s=0,738$, $p \leq 0,001$).

Оцінка конструктивної валідності здійснювалася із зіставленням показників безумовного самоприйняття із показниками за шкалами самоприйняття у методиці психологічного благополуччя К. Ріфф, інтегральним показником психологічного благополуччя [193]. Результати кореляційного аналізу відображено у таблиці 2.4.

**Кореляційні зв'язки безумовного самоприйняття зі шкалами
психологічного благополуччя**

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя	Коефіцієнт кореляції Спірмена
1	Позитивні стосунки	$r=0,164^*$
2	Автономія	$r=0,374^{**}$
3	Управління оточенням	$r=0,340^{**}$
4	Особисте зростання	$r=0,101$
5	Мета в житті	$r=0,015$
6	Самоприйняття	$r=0,225^*$
7	Психологічне благополуччя	$r=0,263^*$

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

Результати кореляційного аналізу загального показника безумовного самоприйняття та психологічного благополуччя свідчать про їх зв'язок ($r=0,263$, $p \leq 0,05$), а також позитивну кореляцію між різними шкалами психологічного благополуччя та показником безумовного самоприйняття. Це узгоджується із подібними дослідженнями, проведеними авторами оригінального англomовного опитувальника Unconditional Self-Acceptance Questionnaire [160]. Таким чином, зважаючи на високі кореляційні зв'язки між безумовним самоприйняттям і просто конструктом самоприйняття, будемо послуговуватися саме терміном самоприйняття.

Важливим показником конструктної валідності є значущий кореляційний зв'язок між показниками безумовного самоприйняття та самоприйняття як складової психологічного благополуччя у методиці К. Ріфф. Примітним є відсутність значущого кореляційного зв'язку між показниками безумовного самоприйняття та шкалами особистісного зростання і мети в житті як складовими психологічного благополуччя.

Отримані дані узгоджуються із важливими теоретико-методологічними питаннями стосовно природи безумовного самоприйняття: наскільки розуміння себе як самоцінності незалежно від рівня досягнень узгоджується із особистісним зростанням і життєвою перспективою особистості. Існують дискусії стосовно того, чи не гальмують механізми безумовного самоприйняття формулювання особистісних цілей і перспектив.

Результати теоретичного аналізу літератури дають змогу сформулювати таку відповідь на це запитання: самоприйняття – це здорове ставлення до самого себе, яке допомагає особі об'єктивно оцінити її ефективні і неефективні сторони належним чином і в разі необхідності сформулювати задачу на особистісний розвиток. Тому, самоприйняття означає прийняття індивідом усіх його позитивних і негативних сторін, водночас прийняття не пасивне, а осмислене і без самокритики. Серед сучасних зарубіжних психологів-дослідників самоприйняття існує повна узгодженість стосовно того, що самоприйняття повинно супроводжуватись спрямованістю особистості на подолання деструктивних когнітивних і поведінкових стратегій, які гальмують досягнення цілей як власних, так і спільноти [160].

Таким чином, основні етапи експериментальної роботи із адаптації і психометричної перевірки опитувальника для діагностики безумовного сприйняття були успішно завершені, що дає змогу сформувати остаточну версія опитувальника, яка може широко використовуватися для вирішення теоретичних і прикладних проблем психології у царині психологічного благополуччя і психічного здоров'я (див. Додаток Б). На *третьому етапі* визначався тип розподілу даних і стандартизація тесту. За статистичним критерієм Колмогорова-Смирнова розподіл даних наближається до нормального, ($Z > 1,36$, при $p \leq 0,5$). Останній етап роботи передбачав розробку стандартних тестових норм – таблиця перерахування сирих оцінок в стандартну тестову шкалу. Оскільки розподіл сирих оцінок наближався до нормального, була обрана лінійна стандартизація. Тестові норми, визначені на вибірці 357 осіб на основі значущих відмінностей у показниках за опитувальником безумовного самоприйняття з урахуванням результатів описової статистики, викладено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Таблиця переведення сирих балів україномовної версії опитувальника для
діагностики безумовного самоприйняття**

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бали	<65	65- 70	71- 73	74- 75	76- 77	78- 79	80- 82	83-85	86-95	>96

Таким чином, основні етапи експериментальної роботи із адаптації і стандартизації опитувальника були успішно завершені, що дає змогу його використовувати у подальшому дослідженні.

2.3. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні особливості прояву самоприйняття у жінок

Послугуючись принципом етіологічності як основоположним у біопсихосоціальному підході, вважаємо, що для кожної жінки – психологічне благополуччя – це своєрідний шлях пошуку реалізації і прийняття своїх духовних, тілесних, емоційних і когнітивних ресурсів для досягнення психологічного благополуччя, представленого компетентністю, автономністю, формулюванням життєвих цілей, позитивними міжособовими відносинами та особистісним розвитком. Така своєрідність і неповторність обумовлюється особистісними чинниками: рисами особистості, а також актуальними для жінки соціальними ситуаціями, що значною мірою визначаються її професійним статусом. Саме тому важливими змінними у нашому дослідженні є вік і професійно-соціальний статус жінок.

Досліджувані нашої вибірки належать до етапу дорослості, при цьому як раннього дорослого періоду від 20 до 40 років (118 осіб), так і середнього дорослого періоду від 40 до 60 років (39 осіб). Також вибірка представлена жінками із професійним статусом (101 осіб) і студентами (56 осіб), разом 157 осіб. Серед жінок із професійним статусом є юристи (8 осіб), викладачі ВНЗ (20 осіб), інженери (8 осіб), фармацевти (4 особи), лікарі (10 осіб), вчителі шкіл (33 особи), приватні підприємці (69 осіб).

Послугуючись такою періодизацією, яка широко використовується у вітчизняній психології, ми не відступаємо і від інших періодизацій: Г. Крайга, який визначає ці періоди як ранній дорослий (водночас він починається на рік раніше, з 20 років) та середній дорослий період, а також А. Реаном, єдина відмінність якого у ранній дорослості з 19 років. У нашому дослідженні ми будемо порівнювати вікові особливості прояву самоприйняття саме цих двох періодів: ранньої і середньої дорослості, оскільки вони значно відрізняються своїми життєвими задачами. Тоді як в період ранньої дорослості важливим є пошук ідентичності: професійної, соціальної, сімейної і особистісної загалом, середній дорослий період часто зіставляється із акме періодом як розквітом професійних й особистісних здібностей людини.

За даними вченого у галузі психології праці В. Толочек, пік професіоналізму припадає на вік 40 років. У вибірках представників різних професій типу «людина-людина» проявляється феномен «дрейф-акме». Це означає, що саме в цьому періоді найбільше проявляється професійне зростання особистості. Таким чином, різні вікові задачі двох періодів дають змогу припустити відмінності у сприйнятті жінок (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

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	72,74±9,87	77,49±10,11	t=2,152, p≤0,05
2	Позитивні стосунки	56,29±11,23	59,74±10,52	t=1,987, p≤0,05
3	Автономія	52,71±7,12	57,05±8,13	t=2,712, p≤0,05
4	Управління середовищем	56,39±11,87	56,41±8,34	t=0,315, p≥0,05

Продовження табл. 2.6

5	Особистісне зростання	57,76±12,36	61,46±11,17	t=2,003, p≤0,05
6	Наявність мети	57,94±8,37	58,64±9,34	t=0,617, p≥0,05
7	Самоприйняття	50,07±9,45	55,41±9,55	t=2,123, p≤0,05
8	Психологічне благополуччя	323,71±10,12	348,72±9,97	t=2,987, p≤0,01

Як видно з таблиці 2.6, попри відсутність значущих відмінностей у показниках управління середовищем (компетентності) і наявності мети, існують значущі відмінності у показниках майже за усіма шкалами психологічного благополуччя, зокрема і за шкалою самоприйняття. Це, на наш погляд, пов'язано із тим, що методика безумовного самоприйняття розроблялася в руслі раціонально-емотивної теорії і визначає когнітивні структури самооцінної природи, які часто є ірраціональними і необ'єктивними. Інакше кажучи, методика безумовного самоприйняття спрямована на діагностику глибокого особистісного утворення, пов'язаного із самооцінкою особистості. Це доводять і автори оригінального опитувальника, зазначаючи, що незважаючи на відмінність конструкту безумовного самоприйняття від самооцінки (вимірювалася шкалою Розенберга), між цими показниками існує високий кореляційний зв'язок ($r=0,56$, $p>0,01$).

На думку вчених, ґрунтуючись на різній природі самооцінки та безумовного самоприйняття, вони не очікували таку емпіричну близькість цих конструктів. Водночас, розглядаючи безумовне самоприйняття як звичку, яка ніколи не може бути остаточно досконалою, все ж таки особи із високим показником частіше оцінюють себе позитивно.

Важливою є також ідея стосовно розмежування самоприйняття і самооцінки. Адже автори оригінальної методики встановили зв'язок

самооцінки із шкалою нарцисизму, тоді як відсутній цей зв'язок останнього з самоприйняттям. Такі дані дали змогу розмежувати поняття самооцінки і самоприйняття, хоча між ними і існує тісна взаємодія.

Таким чином, пояснюючи наявність значущих відмінностей у показниках самоприйняття, вважаємо останнє глибинною особистісною властивістю, яка поглиблюється з віком. Подібно до природи когнітивних стилів, які з віком не змінюються, а ще більше поглиблюються. Інакше кажучи, самоприйняття може формуватися саме по собі з отриманням життєвого досвіду, тому можна передбачити, що воно може розвиватись швидше під цілеспрямованим психологічним впливом.

Подібно безумовному самоприйняттю, яке ґрунтується на ідеях раціонально-емоційної поведінкової терапії А. Елліса [167], самоприйняття у методиці психологічного благополуччя К. Ріфф [192; 193] характеризується позитивною оцінкою свого минулого, усвідомленням власних позитивних і негативних особистісних рис, а також розвитком позитивного ставлення до себе.

Спостерігаємо значущі відмінності у показниках за цією шкалою між жінками різного віку. Можна стверджувати, що жінки віком 20-40 років значно менше вирізняються самоприйняттям, частіше виражають невдоволення собою та негативно оцінюють власне минуле, мають гостре невдоволення своїми особистісними рисами і хочуть бути іншими, ніж є насправді. Такі результати узгоджуються із отриманими нами даними щодо відсутності значущих кореляційних зв'язків між метою в житті і особистісним розвитком, з одного боку, та безумовним самоприйняттям, з іншого, описаними нами у попередньому підрозділі.

Таким чином, значне прагнення до самовдосконалення, орієнтованість на результат, а не процес, негативно впливає на самоприйняття. Також помічаємо, що жінки старші за 40 років, мають вищі показники за шкалою особистісного зростання, водночас не вирізняються перевагами у наявності мети в житті. Враховуючи опис цієї шкали самою авторкою методики, бачимо, що наявність

мети передбачає надання швидких ритмів життю, осмисленість минулого і майбутнього. Таким чином, можемо припустити, що жінки за 40 років забезпечують особистісне зростання не поживанням життя через усвідомлення минулого і майбутнього, а через осмислення теперішнього моменту і прийняття різних життєвих ситуацій, зокрема і прийняття себе у цих ситуаціях.

Таблиця 2.7

Професійно-статусні особливості самоприйняття та психологічного благополуччя жінок

№ з/п	Шкали самоприйняття та благополуччя	Показники жінок із професійно-соціальним статусом	Показники жінок студентів	t критерій, рівень значущості
1	Безумовне самоприйняття	79,80	75,34	t=1,923, p≤0,05
2	Позитивні стосунки	60,39	50,84	t=3,123, p≤0,01
3	Автономія	55,85	49,36	t=2,435, p≤0,05
4	Управління середовищем	56,16	56,24	t=0,515, p≥0,05
5	Особистісне зростання	62,59	51,26	t=3,123, p≤0,015
6	Наявність мети	60,95	52,90	t=2,111, p≤0,05
7	Самоприйняття	55,58	43,40	t=3,123, p≤0,01
8	Психологічне благополуччя	348,22	294,50	t=2,876, p≤0,01

Як видно з таблиці 2.7. майже за усіма шкалами психологічного благополуччя та самоприйняття існують значущі відмінності між жінками, які мають вже певний професійно-соціальний статус та студентами денної форми навчання, які не працюють. Цікавим фактом є відсутність значущих відмінностей, як і в попередній таблиці, у показниках управління середовищем.

Таким чином, можемо стверджувати, що відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами; здатність ефективно використовувати різні життєві обставини; вміння обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям притаманні жінками із різним професійно-соціальним статусом: студенткам і жінкам, які мають стаж роботи на різних посадах в організаціях державної і приватної форм власності. Для жінок обох вибірок ці значення є доволі високими. Очевидно, це пов'язано із навчально-професійною діяльністю студентів, яка передбачає наявність здатності справлятися з повсякденними справами і відчуття впевненості в управлінні навколишнім світом.

Слід зазначити, що ці результати не зіставляються із зарубіжними дослідженнями, відповідно до яких існують значущі відмінності між показниками самоприйняття у чоловіків відповідно до рівня їхньої освіти: у чоловіків із вищою освітою більшою мірою розвинена самокритика і існують нижчі показники самоприйняття, ніж у чоловіків без вищої освіти. На наш погляд, ці результати слід зіставити із складовими психологічного благополуччя чоловіків, адже у жінок майже за усіма цими складовими психологічне благополуччя вище відповідно до статусу. Також бачимо вищі показники із параметрами наявності мети в житті і особистісному зростанні жінок із вищим статусом, що робить їхнє життя більш спланованим, осмисленим і наповненим.

Наступним етапом емпіричного дослідження було визначення рівнів сформованості самоприйняття на основі адаптованої і стандартизованої нами методики для того, щоб здійснити зіставний аналіз прояву різних рівнів самоприйняття відповідно до віку і професійно-статусних особливостей жінок.

Для визначення рівнів самоприйняття ми скористалися підрахунками процентилей описової статистики програми SPSS. Результати обрахунків викладено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Розподіл значень за методикою безумовного самоприйняття відповідно до рівнів

Рівні	Процентилі	Валідні значення
Низький рівень	25	0-72
Середній рівень	50	77-84
Високий рівень	75	84-140

Таким чином, у подальшому дослідженні ми будемо оперувати трьома рівнями сформованості самоприйняття.

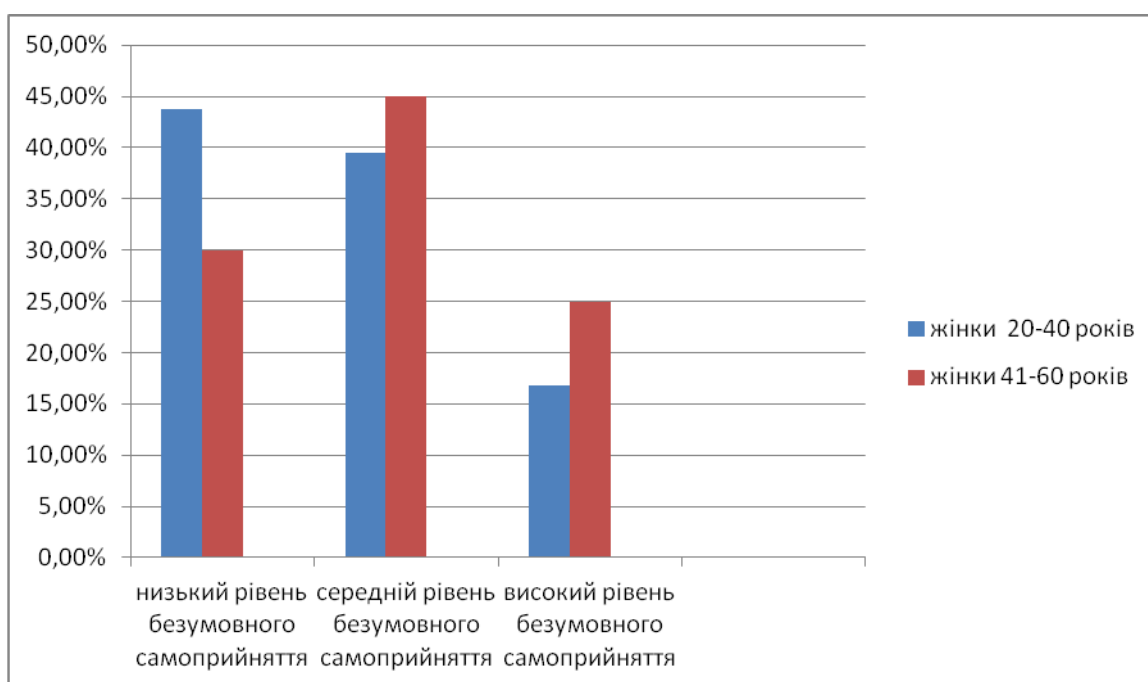


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл жінок із різними рівнями самоприйняття відповідно до віку

Як видно з рисунку 2.1, майже половина жінок (43,7%) віком до 40 років мають низький рівень самоприйняття, тоді як жінки після 40 років становлять лише 30% із таким рівнем. Середній рівень безумовного самоприйняття було встановлено у 39,6% жінок до 40 років, тоді як відсоток жінок після 40 років із цим рівнем значно зростає, відповідно, 45%, що сягає майже половини вибірки

цієї вікової групи. Високий рівень безумовного самоприйняття спостерігається у значно меншій кількості жінок обох вікових груп. Водночас помітно, що жінки після 40 років більшою мірою володіють високим рівнем самоприйняття порівняно із жінками молодшої вікової групи, відповідно, 25,0 % і 16,8 %.

Таким чином, результати аналізу відсоткового розподілу жінок із самоприйняттям дає змогу відстежити позитивну динаміку цієї особистісної властивості сучасної жінки із віком. Важливим питанням є визначення природи цієї динаміки: чи вона зіставляється із накопиченням життєвого досвіду чи набуттям професійно-соціального статусу. Тому наступним кроком буде визначення відсоткового розподілу жінок із різними рівнями самоприйняття відповідно до професійно-статусних характеристик.

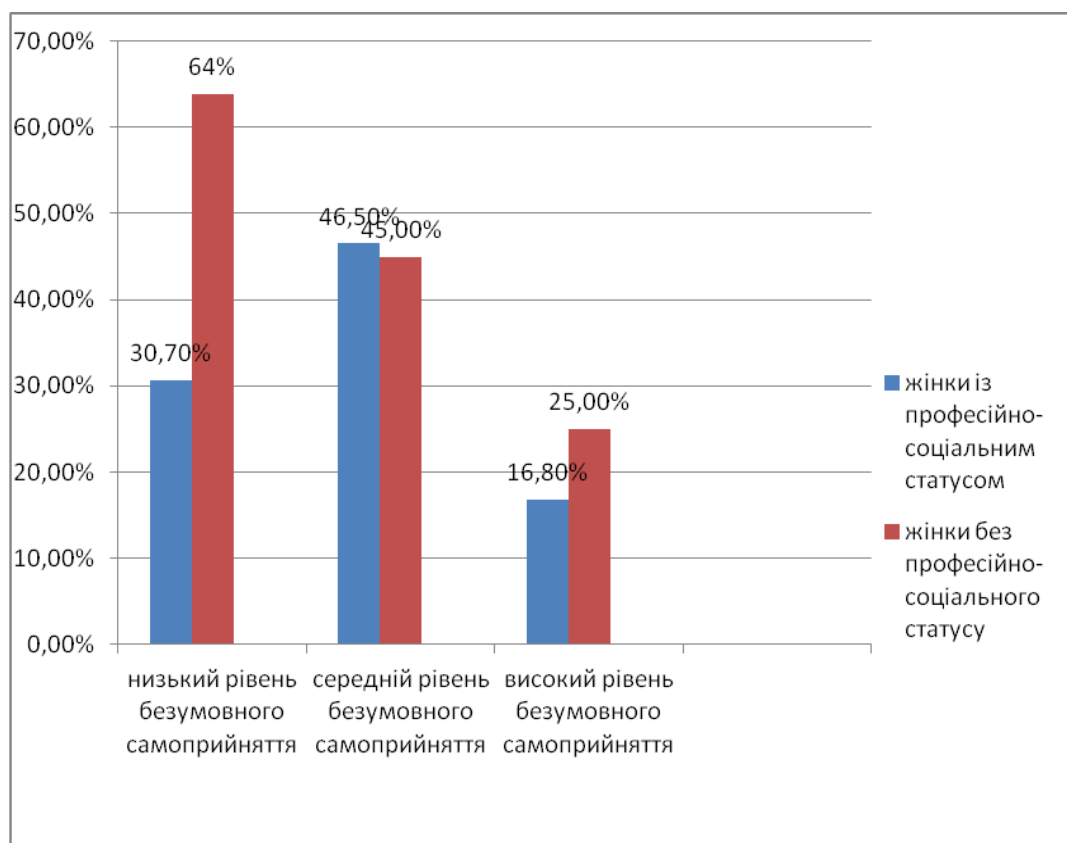


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл жінок із різними рівнями самоприйняття відповідно до професійно-соціального статусу

Як видно із рисунку переважна більшість жінок – студенток, які ще не здобули професійно-соціального статусу (відповідно, 63,8%), володіють низьким рівнем самоприйняття. Спостерігаємо, що це спостерігається на усіх рівнях. Водночас слід зазначити, що переважна більшість жінок із професійно-соціальним статусом (відповідно, 46,5 %) і третина жінок без статусу (відповідно, 34,4 %) вирізняються середнім рівнем самоприйняття. Незважаючи на той факт, що жінки зі статусом володіють більшою мірою самоприйняттям ніж жінки без статусу відповідно, вважаємо, що необхідний цілеспрямований розвиток цієї якості, адже її динаміка не дуже висока, відповідно, 22,8% жінок зі статусом і 1,8% без статусу володіють цією рисою на високому рівні.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження жінок із різним віковим діапазоном і професійно-соціальним статусом, можемо дійти узагальнень, що з віком і набуттям статусу покращуються показники самоприйняття, водночас для інтенсивного розвитку цієї якості, яка безпосередньо пов'язана із психологічним благополуччям жінки, необхідна програма цілеспрямованого психологічного впливу.

Для подальшого поглибленого вивчення самоприйняття жінок розглянемо останнє у контексті якості життя наших досліджуваних.

2.4. Емпіричне дослідження самоприйняття жінок у контексті якості життя

Якість життя – це важлива категорія, яка широко досліджується у сучасній психології здоров'я та пов'язується із психологічним благополуччям особистості. У зарубіжній психології якість життя навіть деколи ідентифікується із психологічним благополуччям. Так, деякі зарубіжні словники із психології тлумачать якість життя як благополуччя індивіда, зокрема охоплюючи негативні і позитивні аспекти його життя для подальшого виправлення перших [162]. Якість життя часто містить фізичне здоров'я, родину, освіту, роботу, достаток, релігійні переконання, екологічну ситуацію у

місці проживання. Якість життя не слід плутати із стандартами життя, адже ці терміни відрізняються відповідно психологічною та економічною спрямованістю.

У нашому дослідженні ми використовували комплексний опитувальник оцінки якості життя у редакції М. Фетискіна, який передбачав суб'єктивну оцінку різних сторін життя особистості за десятьма шкалами [113].

Для зіставлення показників самоприйняття та якості життя здійснено інтерпретацію отриманих даних з допомогою *t* критерію Ст'юдента для вибірок із низьким і високим рівнями самоприйняття. Для надійності результатів *F* Ливена обраховувався для середньогрупових значень.

Таблиця 2.9

Середньогрупові показники якості життя жінок із низьким і високим рівнями самоприйняття

№ з/п	Шкали якості життя	Середньогрупові значення (в балах) для жінок із низьким рівнем (M±SD)	Середньогрупові значення (в балах) для жінок із високим рівнем (M±SD)	<i>t</i> критерій Ст'юдента, рівень значущості
1	Матеріальне становище	53,35±19,18	51,25±22,27	<i>t</i> =0,438, <i>p</i> ≥0,05
2	Житлові умови	59,33±24,62	62,29±24,68	<i>t</i> =0,515, <i>p</i> ≥0,05
3	Родина	63,33±19,53	64,38±22,21	<i>t</i> =0,240, <i>p</i> ≥0,05
4	Харчування	62,33±21,78	72,91±21,73	<i>t</i> =2,081, <i>p</i> ≤0,05
5	Кохання	60,33±26,19	61,04±32,83	<i>t</i> =0,105, <i>p</i> ≥0,05
6	Дозвілля	52,66±26,19	60,83±24,65	<i>t</i> =1,449, <i>p</i> ≤0,05
7	Становище в суспільстві	59,66±15,64	71,25±19,42	<i>t</i> =2,754, <i>p</i> ≤0,05

Продовження табл. 2.9

8	Робота	66,00±24,44	70,42±25,01	t=1,770, p≥0,05
9	Духовні потреби	62,33±19,60	72,50±20,88	t=2,175, p≤0,05
10	Соціальна підтримка	68,33±24,22	78,96±20,54	t=2,073, p≤0,05
11	Здоров'я родини	68,00±16,69	68,75±19,85	t=0,172, p≥0,05
12	Власне здоров'я	68,00±21,40	72,29±14,90	t=0,953, p≥0,05
13	Душевний стан	62,00±21,40	67,50±20,16	t=1,145, p≤0,05
14	Якість життя в цілому	68,67±18,14	74,79±16,62	t=1,526, p≤0,05

Як видно з таблиці, існують значущі відмінності у показниках якості життя за багатьма шкалами якості життя жінок відповідно рівня самоприйняття. Передусім, помітні відмінності в інтегральному показнику якості життя, який є значно вищим у жінок із високим рівнем самоприйняття порівняно із жінками із низьким рівнем. Розгляньмо, чим забезпечується цей інтегральний показник більш докладно.

Слід підкреслити, що отримані показники є суб'єктивною оцінкою жінок різних аспектів власного життя. Враховуючи запропоноване нами визначення самоприйняття як позитивне ставлення до себе незалежно від досягнень чи оцінок інших, цікавим є зіставлення прийняття себе із прийняттям різних аспектів свого життя. Встановлено значущі відмінності між жінками за шкалою харчування, адже ці показники є вищими у жінок із високим рівнем самоприйняття. Таким чином, жінки із високим рівнем самоприйняття більшою мірою задоволені різноманітністю і якістю продуктами харчування.

Очевидно цей факт пов'язаний із тим, що більшість жінок із високим рівнем самоприйняття становлять жінки із високим професійно-соціальним

статусом, що відповідно дає змогу урізноманітнити своє харчування. Також звертає на себе той факт, що харчування є єдиною шкалою серед об'єктивних чинників якості життя (матеріальне становище, здоров'я, житлові умови, здоров'я родичів та власне здоров'я), які потрапили до значущих відмінностей. Вважаємо, що це пов'язано із загальною тенденцією жінок звертати увагу на харчування як чинник не лише здоров'я, а й зовнішнього вигляду, зокрема фігури.

Також спостерігаємо вищі показники у жінок із високим рівнем самоприйняття такого аспекту якості життя, як організація власного дозвілля. Можемо припустити, що жінки із високим рівнем самоприйняття задоволені організацією власної активності, різного роду занять під час вільного часу, зокрема приділенню часу улюбленим справам. Ця шкала, передусім, пов'язана із фізичною активністю, тому можемо припустити, що фізична активність позитивно впливає на власне прийняття.

У сукупності із суб'єктивним задоволенням організації власного харчування і фізичною активністю, можемо стверджувати, що висока якість цих сторін життя пов'язана із самоприйняттям жінками своєї зовнішності.

На наш погляд, ці відмінності можуть дещо відповісти на означену нами проблему у теоретичному розділі: чи не припиняє самоприйняття особистісний розвиток людини. Отримані результати показують, що самоприйняття пов'язане із активною організацією власного життя і не передбачає пасивного споглядання себе у світі. Ці дані також зіставляються із попередньо отриманими даними про те, що високий професійно-соціальний статус є також вагомим характеристикою сформованого самоприйняття. Це підтверджується і вищими показниками задоволеності власним соціальним становищем жінками із високим рівнем самоприйняття порівняно із жінками із низьким рівнем.

Також встановлено вищі показники у задоволенні власним душевним станом жінками із високим рівнем самоприйняття. Інакше кажучи, ці жінки задоволені різними аспектами свого духовного життя і власною участю у

розвитку літератури, мистецтва, природи. Жінки із високим рівнем самоприйняття вважають своє життя духовно багатим і змістовним.

Результати зіставного аналізу показників різних шкал якості життя жінок із високим і низьким рівнями самоприйняття свідчать про те, що останнє безпосередньо пов'язане, передусім, із суб'єктивними чинниками якості життя, які залежать від самої особистості і можуть бути набагато легше змінені ніж об'єктивні чинники. Так, наприклад, задоволення духовних потреб чи організацію власного дозвілля набагато легше вдосконалити ніж матеріальне становище чи житлові умови проживання. Це є сприятливим для цілеспрямованої психологічної роботи щодо покращення якості життя та формування самоприйняття сучасної жінки.

Спробуємо зіставити отримані дані із теоретичною моделлю самоприйняття як чинника психологічного благополуччя жінки, запропонованої нами у першому розділі. До основних вимірів самоприйняття відповідно до образу я ми віднесли когнітивне, емоційно-мотиваційне, духовне і тілесне самоприйняття. Результати аналізу шкал якості життя, підтверджують важливість виділених вимірів, адже значущі відмінності отримані саме за шкалами харчування, організація дозвілля, духовні і душевні потреби зіставляються із виділеними нами вимірами самоприйняття як чинниками психологічного благополуччя, що у свою чергу, пов'язано із якістю життя.

Для розуміння глибшої природи, наскільки різні аспекти якості життя впливають на психологічне благополуччя жінок, було проведено кореляційний аналіз показників якості життя та психологічного благополуччя (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки якості життя та шкалами психологічного благополуччя жінок

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя	Коефіцієнт r Пірсона
1	Психологічне благополуччя	0,232**

Продовження табл. 2.10

2	Управління оточенням	0,178*
3	Мета в житті	0,185*
4	Самоприйняття	0,202**

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

Як видно з таблиці, існують значущі показники кореляційного зв'язку між якістю життя та психологічним благополуччям досліджуваних. Найбільші показники спостерігаємо між інтегральним показником якості життя та самоприйняття, наявністю мети в житті та відчуттям достатніх компетенцій для управління оточенням.

Цікавим є також визначення зв'язків між різними шкалами якості життя та інтегральним показником психологічного благополуччя.

Таблиця 2.11

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

№ з/п	Шкали якості життя	Коефіцієнт r Пірсона
1	Харчування	0,179*
2	Дозвілля	0,187*
3	Кохання	0,185*
4	Якість життя	0,285**

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

Як бачимо, серед шкал, не описаних вище, з'являється шкала кохання, яка має кореляційний зв'язок із психологічним благополуччям жінки. Таким чином, наявність у житті коханої людини та задоволення власним сексуальним життя є важливим для психологічного благополуччя жінки.

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що досліджувані нами конструкти тісно пов'язані між собою (див. табл. 2.12).

Таблиця 2.12

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

	Якість життя	Безумовне самоприйняття	Психологічне благополуччя
Якість життя	1		0,217*
Безумовне самоприйняття	0,232*	1	0,302**
Психологічне благополуччя	0,217*	0,302**	1

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

Таким чином, найбільші показники кореляційного зв'язку спостерігаються між психологічним благополуччям і самоприйняттям. Це очевидно пояснюється тим, що шкали психологічного благополуччя більшою мірою зіставляються у змістовому плані зі самоприйняттям, маючи у своєму складі навіть шкалу самоприйняття. Водночас якість життя також пов'язана із досліджуваними конструктами. При цьому вона охоплює значну кількість параметрів життя, зокрема об'єктивних, які важко піддаються коригуванню, а також суб'єктивними параметрами, які значною мірою визначаються самою особистістю та її активністю. Розглянемо, як розташовуються різні параметри якості життя у жінок.

Як видно з діаграми, найбільшого вираження набуває аспект соціальної підтримки у жінок із високим рівнем самоприйняття. Враховуючи суб'єктивне оцінювання параметру нашими досліджуваними, можемо припустити, що самоприйняття також пов'язане із високою оцінкою свого оточення, яке розглядається як позитивне і активне. Важливим є також параметр харчування, який теж за суб'єктивною оцінкою жінок із високим рівнем самоприйняття, є доволі сформованим.

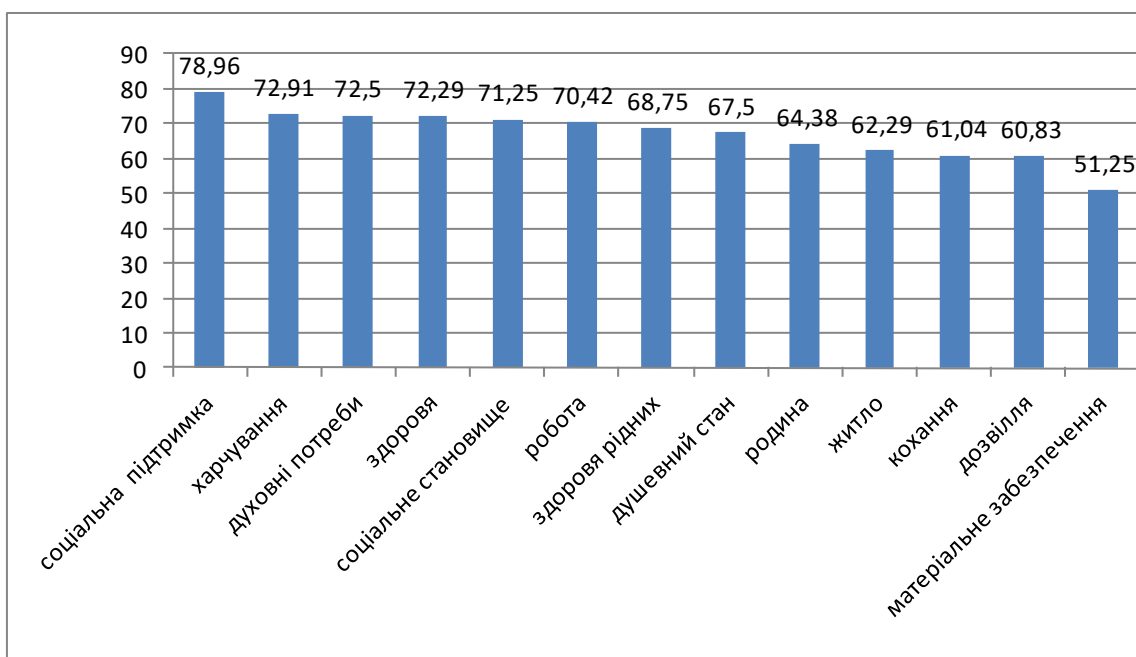


Рис. 2.3. Сформованість різних параметрів якості життя жінок із високим рівнем самоприйняття

Враховуючи, що параметр здоров'я посідає четверту позицію за суб'єктивним оцінюванням якості життя, вважаємо, що значною мірою харчування пов'язано із зовнішнім виглядом наших досліджуваних, необхідністю збереження гарної тілобудови тощо.

Високий показник також належить духовним потребам, інакше кажучи, жінки із високим рівнем самоприйняття вважають своє життя духовно багатим, сповненим літературою, мистецтвом і т.ін. Високі показники соціального становища та задоволення роботою також притаманні жінкам цієї групи. Це суголосно отриманим попередньо даним про те, що професійно-соціальний статус є важливою супутньою характеристикою високого рівня сформованості самоприйняття. Серед найменш сформованих шкал помічаємо об'єктивні сторони якості життя, які важко долаються активністю особистості, наприклад, матеріальне становище, житло, наявність коханої людини.

Таким чином, ґрунтовний аналіз різних аспектів сформованості якості життя жінок із високим рівнем самоприйняття, дає змогу підкреслити

важливість таких сфер: наявність соціальної підтримки, здорове і різноманітне харчування та задоволення духовних потреб, соціальний статус та професійна діяльність. Таким чином, у виділених аспектах помічаємо доведений зв'язок між духом і тілом для повноцінного функціонування особистості.

Для здійснення зіставного аналізу розглянемо вираженість різних шкал якості життя у жінок із низьким рівнем самоприйняття.

Як видно з вищенаведеного рисунку, серед жінок із низьким рівнем сформованості самоприйняття спостерігається інше вираження шкал якості їхнього життя. У цієї групи жінок помічаємо високі суб'єктивні оцінки за шкалами здоров'я, соціальної підтримки та здоров'я рідних.

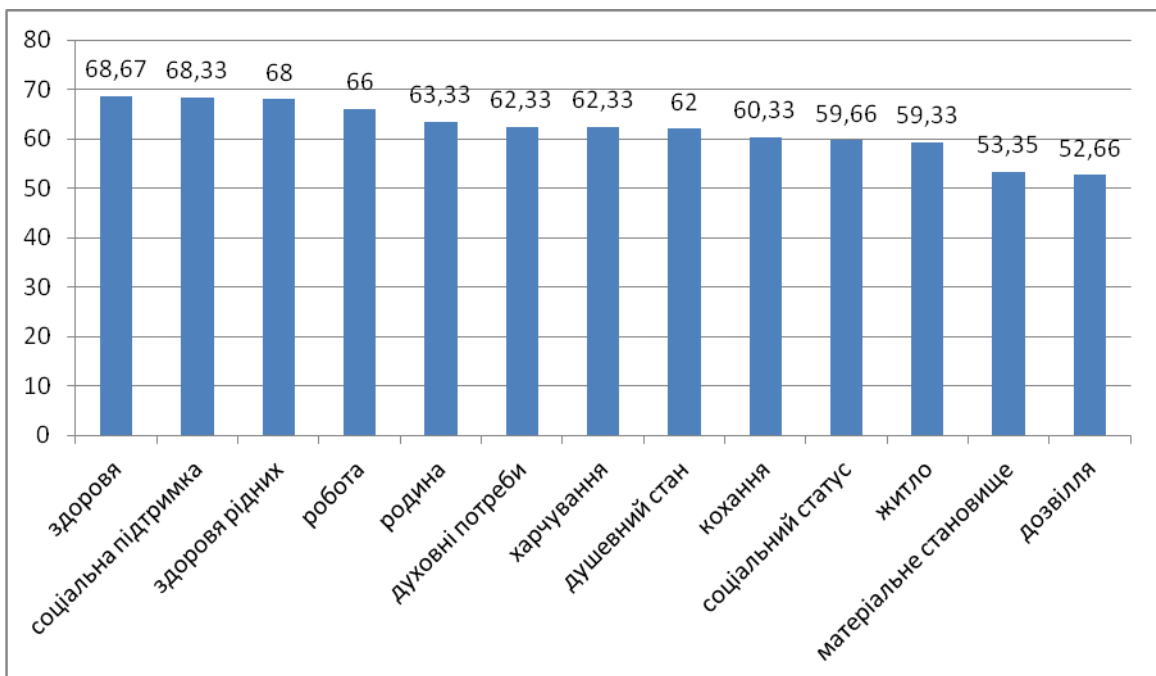


Рис. 2.4. Сформованість різних параметрів якості життя жінок із низьким рівнем самоприйняття

Як бачимо з рисунку, для цієї групи жінок важливими є об'єктивні характеристики, які меншою мірою залежать від їхньої суб'єктивної активності, наприклад, здоров'я рідних, професійна діяльність. Водночас ці жінки не мають високого соціального статусу, гарної організації дозвілля.

Важливо відмітити, останні позиції матеріального забезпечення для жінок обох груп незалежно від рівня сформованості самоприйняття. Це узгоджується із сучасними дослідженнями психологічного відчуття щастя, яке не

зумовлюється економічним рівнем країни, у якій людина проживає, чи її власним матеріальним благополуччям [170].

Провідною відмінністю у вираженні якості життя в обох групах жінок відповідно до самоприйняття є, по-перше, значно вищі індекси інтегрального показника якості життя жінок із розвиненим самоприйняттям, по-друге, високі показники соціальної підтримки з боку оточення для жінок із високим рівнем самоприйняття, що забезпечує їм вищі показники якості життя і психологічного благополуччя загалом.

Висновки до розділу 2

1. Комплексне дослідження безумовного самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки потребувало визначення методологічних засад. Теоретико-методологічна основа дослідження представлена сукупністю когнітивної і поведінковою парадигмами, а також теорією реляційних фреймів, які визначали раціонально-емотивний поведінковий підхід у сукупності таких принципів: раціонально-емотивного, поведінкового, емпіричного, принципу «тут і тепер», інтерактивної взаємодії і континууму.

Використання цих основних підходів і принципів дали змогу визначити провідні методологічні ідеї дослідження: безумовне неприйняття себе виявляється у деструктивних поведінкових проявах; поведінкові експерименти значною мірою знижують негативні прояви психологічних проблем і сприяють підвищенню якості життя та психологічного благополуччя сучасної жінки; ірраціональні вірування визначають спосіб інтерпретації і надання негативних значень соціальному світові; ірраціональні вірування детермінують зміни в емоційних станах, фізіології і поведінки; паралельна робота із ірраціональними віруваннями і поведінковими проявами зумовлюють розвиток безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя; ірраціональні вірування детермінують неприйняття себе, поведінка відіграє важливу роль у

підтримці психічних станів людини, які перешкоджають психологічному благополуччю; психічні і психологічні проблеми слід розглядати у континуумі загально-психічних процесів; теоретичні узагальнення стосовно специфіки безумовного самоприйняття повинні мати науково-емпіричну доказовість; прояви безумовного самоприйняття слід розглядати у тісній взаємодії ірраціональних вірувань-емоцій-фізіології та поведінки; першочерговими є поточні прояви безумовного самоприйняття та стабілізація емоційного стану, і лише згодом подальший розвиток психологічного благополуччя; моделювання різних рівнів безумовного самоприйняття з урахуванням вікових, професійно-статусних, особистісних проявів, а також особливостей психологічного благополуччя, якості життя та самоактуалізації особистості.

2. Викладено основні етапи експериментальної роботи із адаптації і психометричної перевірки і стандартизації опитувальника для діагностики безумовного самоприйняття особистості сучасної жінки. Результати стандартизації дають змогу сформувати остаточну версію опитувальника, яка може широко використовуватися для вирішення теоретичних і прикладних проблем психології у царині психологічного благополуччя і психічного здоров'я.

Враховуючи тісний кореляційний зв'язок між показниками самоприйняття і загального самоприйняття як складової психологічного благополуччя, а також поширеність саме терміну самоприйняття, а не безумовне самоприйняття у науковій літературі, будемо у подальшому дослідженні використовувати категорію самоприйняття.

3. Визначено значущі відмінності у показниках майже за усіма шкалами психологічного благополуччя відповідно до віку та професійно-соціального статусу. Жінки віком більше ніж 40 років та із професійно-соціальним статусом мають вищі показники сформованості самоприйняття та психологічного благополуччя майже за усіма шкалами: позитивні стосунки, автономія, особистісне зростання, самоприйняття. При цьому відсутні значущі відмінності у показниках компетентності (управління середовищем). Таким

чином, відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами; здатність ефективно використовувати різні життєві обставини; уміння обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям притаманні жінками із різним професійно-соціальним статусом та віком.

Встановлено, що майже половина жінок віком до 40 років мають низький рівень самоприйняття, тоді як жінки після 40 років становлять лише третину із таким рівнем. Середній рівень самоприйняття було встановлено у третини жінок до 40 років, тоді як відсоток жінок після 40 років із цим рівнем значно зростає, що сягає майже половини вибірки цієї вікової групи. Високий рівень самоприйняття спостерігається у значно меншій кількості жінок обох вікових груп. Водночас помітно, що жінки після 40 років більшою мірою володіють високим рівнем самоприйняття порівняно із жінками молодшої вікової групи.

Переважна більшість жінок – студенток, які ще не здобули професійно-соціального статусу, володіють низьким рівнем самоприйняття. Незважаючи на той факт, що жінки зі статусом володіють більшою мірою самоприйняттям ніж жінки без статусу, вважаємо, що необхідний цілеспрямований розвиток цієї якості, адже її динаміка не дуже висока.

3. Визначено значущі відмінності у показниках якості життя за багатьма шкалами відповідно рівня самоприйняття жінок. Передусім, помітні відмінності в інтегральному показнику якості життя, який є значно вищим у жінок із високим рівнем самоприйняття порівняно із жінками із низьким рівнем.

Визначено вищі показники у жінок із високим рівнем самоприйняття таких аспектів, як харчування, організація власного дозвілля, задоволення власним душевним, різними аспектами свого духовного життя і власною участю у розвитку літератури, мистецтва, природи. Жінки із високим рівнем безумовного самоприйняття вважають своє життя духовно багатим і змістовним.

Результати зіставного аналізу показників різних шкал якості життя жінок із високим і низьким рівнями самоприйняття свідчать про те, що низький рівень зумовлюється, передусім, суб'єктивними чинниками якості життя, які залежать від самої особистості і можуть бути скоректовані активністю особистості.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОГЕРМЕНЕВТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРОЯВІВ САМОПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК

3.1. Особливості взаємозв'язку самоприйняття із особистісними рисами та самоактуалізацією особистості

Самоактуалізація – це термін, який використовується у різних теоріях сучасної психології і тому часто набуває різних відтінків. Цікаво, що незважаючи на правомірність згадування А. Маслоу як фундатора теорії самоактуалізації, вперше ця категорія була використана К. Голдштайном і означала мотив, який спонукає до реалізації особистісного потенціалу [173]. При цьому вчений вважає цей мотив єдиним істино людським мотивом, який забезпечує особистості рух уперед. Подібно до цього і К. Роджерс у клієнт-центрованій терапії визнав самоактуалізацію як один із провідних мотивів ефективної роботи клієнта із психотерапевтом [93; 94]. А. Маслоу найповніше представив самоактуалізацію у вигляді ієрархії потреб, у якій саме самоактуалізація завершує увесь цикл особистісних пошуків людини і слугує апогеєм її особистісного зростання [79; 80].

Враховуючи основні ідеї самоактуалізації, ми зіставили її з поняттям психологічного благополуччя К. Ріфф, компоненти якого багато чому перегукуються із ідеями особистісної самоактуалізації [193]. Тому одним із завдань нашого емпіричного дослідження було зіставлення показників самоприйняття, психологічного благополуччя та самоактуалізації.

Оскільки найповніше психологічне благополуччя і самоприйняття зіставляється із шкалами методики САМОАЛ, ми обрали саме її для визначення факторних структур самоприйняття різних рівнів. Враховуючи природу самоприйняття як внутрішньої особистісної властивості, можемо припустити її зв'язок з особистісними рисами. Тому до факторного аналізу також були залучені особистісні риси, які діагностуються методикою Кеттела.

Результати теоретичного осмислення зв'язку психологічного благополуччя із самоактуалізацією особистості викладено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Зіставний аналіз самоприйняття, психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя та самоприйняття	Шкали самоактуалізації особистості
1	Самоприйняття	Саморозуміння, аутосимпатія, орієнтація в часі «тут і тепер», спонтанність
2	Міжособові стосунки	Контактність
3	Автономія	Незалежність
4	Наявність мети, особистісне зростання	Погляд на природу людини, цінності, висока потреба в пізнання, прагнення до творчості

Результати зіставного аналізу понять дали змогу припустити їх взаємодоповнення у житті людини, а також їх прояв у зв'язку з особистісним рисами, які підживлюють або навпаки гальмують прояви безумовного самоприйняття та розвитку психологічного благополуччя і самоактуалізації жінки. Результати кореляційного аналізу психологічного благополуччя із різними шкалами методики САМОАЛ викладено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки психологічного благополуччя та різних аспектів самоактуалізації особистості

№ з/п	Шкали самоактуалізації особистості	r Пірсона
1	Орієнтація в часі	0,447**
2	Спрямованість на цінності	0,223**
3	Спрямованість на пізнання	0,358**
4	Креативність	0,433**

Продовження табл. 3.2

4	Незалежність	0,257**
5	Спонтанність	0,192*
6	Саморозуміння	0,333**
7	Аутосимпатія	0,194*
8	Контактність	0,293**
9	Спрямованість на спілкування	0,294**
10	Інтегральний показник самоактуалізації	0,480**

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

Як видно, існує значущий кореляційний зв'язок психологічного благополуччя із орієнтацією в часі ($r=0,447$, $p \leq 0,01$). Це означає, що особи, які зосереджені на «тут і тепер», не застрягають на минулому і не знаходяться у постійному перебуванні в майбутньому, можуть відчувати радість теперішнього моменту, що слугує важливою детермінантною самоактуалізації особистості, і тісно пов'язане із її психологічним благополуччям.

Також існує зв'язок психологічного благополуччя із спрямованістю особистості на цінності ($r=0,223$, $p \leq 0,01$). При цьому у методі САМОАЛ цінності визначаються як загальні універсальні конструкти з теорії А. Маслоу [79], пов'язані з найкращими прагненнями особистості у цьому світі, зокрема досягнення краси, справедливості, гармонії, цілісності тощо. Природньо, що життя з такими цінностями безпосередньо пов'язане із психологічним благополуччям.

Також існує позитивний кореляційний зв'язок між спрямованістю жінки на глибинне пізнання світу та її психологічним благополуччям ($r=0,358$, $p \leq 0,01$). У методиці САМОАЛ ця шкала пов'язана також із теперішнім моментом, і відкритою пізнавальною позицією жінки до пізнання різних фрагментів дійсності в усіх їх зв'язках та відношеннях.

Цікавим фактом є також інтерпретація цієї шкали як вивільнення від оцінних суджень, і розвиток здібностей до безоцінного споглядання поточної ситуації.

Встановлено також високий кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та креативністю жінок як здібністю до знаходження творчих рішень і застосування нестандартного, евристичного підходу до різних життєвих ситуацій ($r=0,433$, $p\leq 0,01$). САМОАЛ пропонує автономність як свободу для чогось, на противагу свободі від чогось, яка розкриває творчий потенціал людини, не обмежує її у прийнятті власних рішень та проявляється у нон-конформній поведінці.

Також існує значущий кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та спонтанністю ($r=0,192$, $p\leq 0,05$) і саморозумінням ($r=0,332$, $p\leq 0,01$). Таким чином, здатність до спонтанних, миттєвих рішень на основі актуальної ситуації та глибинне розуміння себе, своїх чеснот і недоліків, реальних мотивів і вчинків і типової поведінки забезпечує психологічне благополуччя жінки. Також у методиці САМОАЛ зазначається, що саморозуміння дає змогу особистості уникати деструктивних психологічних захистів і виробляти продуктивні поведінкові стратегії.

Помітним є також зв'язок психологічного благополуччя та аутосимпатії ($r=0,192$, $p\leq 0,05$). При цьому аутосимпатія не означає некритичне ставлення до себе, водночас забезпечує розуміння себе і підтримки у будь-яких життєвих ситуаціях. Інакше кажучи, вона повною мірою зіставляється зі шкалою самоприйняття у методиці К. Ріфф, чим і пояснюється встановлений зв'язок. Помічаємо також кореляційний зв'язок психологічного благополуччя з контактністю ($r=0,293$, $p\leq 0,01$) та спілкуванням ($r=0,294$, $p\leq 0,01$). Незважаючи на те, що ці шкали розрізняються між собою, по-перше, прагненням до людей, приналежністю до певних соціальних груп, по-друге, комунікативними здібностями, що забезпечують ефективне спілкування, обидві вони виражають гармонійні міжособові відносини, що також зіставляється із окремою шкалою психологічного благополуччя. Таким чином, кореляційні зв'язки між різними шкалами самоактуалізації особистості та показниками психологічного благополуччя пояснює отриманий кореляційний зв'язок між цими двома феноменами загалом ($r=0,480$, $p\leq 0,01$).

Грунтовний аналіз кореляційних зв'язків показників самоактуалізації жінки та психологічного благополуччя дає змогу глибше зрозуміти природу останнього не лише як запоруку психічного здоров'я жінки, а й її самоактуалізації як реалізації найвищої життєвої потреби і вінця особистісних і професійних досягнень.

Враховуючи високий показник кореляційного зв'язку самоактуалізації і психологічного благополуччя, цікавим постало визначення взаємодії самоактуалізації із конкретними шкалами психологічного благополуччя (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки самоактуалізації та різних шкал психологічного благополуччя особистості

№ з/п	Шкали самоактуалізації особистості	r Пірсона
1	Позитивні стосунки	0,375**
2	Автономія	0,379**
3	Особистісне зростання	0,532**
4	Наявність мети в житті	0,476**
4	Самоприйняття	0,571**
10	Інтегральний показник самоактуалізації	0,480**

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

Таким чином, найвищі показники кореляційних зв'язків спостерігаються між самоактуалізацією та такими шкалами психологічного благополуччя, як особистісний розвиток і самоприйняття. Оскільки самоприйняття є основою як психологічного благополуччя, так і самоактуалізації, розглянемо факторні структури самоприйняття різних рівнів більш докладно.

Для того, щоб зрозуміти, яка роль у цих процесах належить самоприйняттю, здійснімо факторний аналіз перемінних, пов'язаних із самоактуалізацією та особистісними рисами, представлених на низькому і високому рівнях безумовного

самоприйняття. Високий і середній рівні самоприйняття обрані нами як контрастні для встановлення особливостей у їхній факторній структурі.

Факторний аналіз (Factor Analysis) – це метод зменшення розмірності вихідного простору корелюючих між собою ознак, що забезпечує більш економну їх репрезентацію за умови мінімальних втрат вихідної інформації. Результатом факторного аналізу є перехід від множини вихідних змінних до меншої кількості нових змінних – факторів.

Фактор інтерпретується як причина спільної мінливості кількох вихідних змінних. Потрібно зауважити, що факторний аналіз виконує узагальнення на кількісному, формальному рівні. Переклад даного узагальнення на змістовий рівень є складним завданням, яке вимагає глибокого розуміння використаних математичних абстракцій [98]. Відтак, важливим встановлення факторної структури безумовного самоприйняття, сформованому на низькому і високому рівні для виділення провідних проявів самоактуалізації та особистісних рис (див. табл. 3.4). Для визначення необхідного числа факторів ми здійснили процедуру графічної факторизації, в результаті якої встановлено (6 ± 1) факторів, які охоплюють 64% від загальної дисперсії.

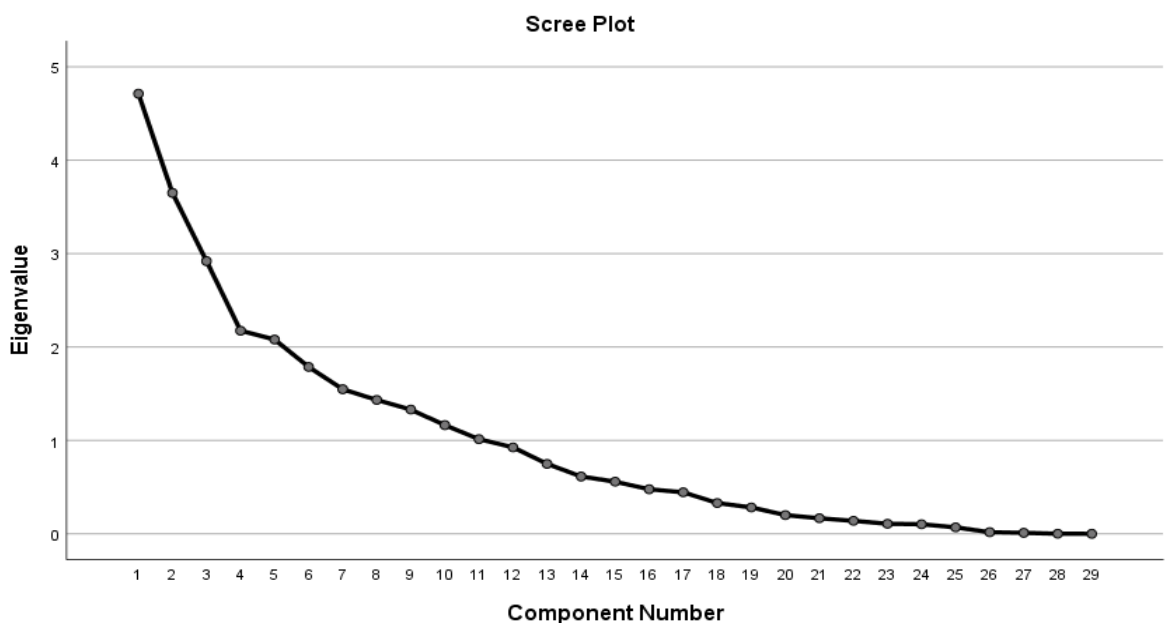


Рис. 3. 1. Графічне зображення числа факторів з повною дисперсією

Таким чином, факторна структура самоприйняття та її ґрунтовний аналіз базується на змістовій інтерпретації виділених шести факторів.

Таблиця 3.4

Факторна структура самоприйняття низького рівня

Змінні	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7
Самооцінка	-	-	-.233	-.477	.269	-.394	-
Скутість	-	-	.226	-	-	.721	-
Інтелект	-.690	-	-	-	.275	-.333	-
Емоційна нестійкість	.226	-.228	.728	-	-	-	-
Підкорення	.216	-	-	.439	.522	-.241	-
Стриманість	-	-	-	.668	-	-	-
Чутливість	.347	.227	-	.285	-.409	.461	-
Несміливість	.857	-	-	-	-	-	-
Жорстокість	-	.519	-	-	-.365	-	-
Довірливість	-.763	-	-.265	-	-	-	-
Практичність	-	-	-	-.736	-	-	-
Прямолінійність	-.705	-.284	.311	.219	-	.200	-
Впевненість	-	-	-	-	-.810	-	-
Консерватизм	-.205	.677	-	-	-.357	-	.202
Конформізм	-	-	-	-	-	.238	.549
Низький самоконтроль	-	-	.312	.486	.261	-	-.461
Розслабленість	-.361	-	-	-	-.268	-	-.669
Орієнтація в часі	-	-	-	-	-	.716	-
цінності	-	.750	-	-	-	-	-

Продовження табл. 3.4

Пізнання людини	.250	.662	-	-	.219	-	-
Спрямованість на пізнання	.737	-	-.398	-	-.261	-	-
Креативність	.553	.348	.290	-	-	-.407	-
Автономність	-	-	-	.492	-	-	.601
Спонтанність	-.335	-.286	.432	-	-	-.258	.488
Особистісний розвиток	-.253	-	.800	-	-	-	-
Аутосимпатія	-	.259	.244	.323	.475	-	.235
Контактність	-	.555	-	-	.205	-	.461
Спілкування	-	.748	-	-	-	-	-
Самоактуалізація	-.247	-	-.560	.327	.422	-	-

Структура самоприйняття низького рівня представлена такими факторами. Перший фактор – «раціональність» – містить такі змінні самоактуалізації й особистісних рис: прагнення до пізнання (0,737) у сполученні з особистісними рисами інтелектуальності (0,690) та рішучості (0,857). Другий фактор – «консервативність» – містить найбільші навантаження за шкалами цінності (0,750), віра в могутність людини (0,662), яка доповнюється чутливими і емоційними рисами (0,857), схильністю до консерватизму (0,531). Третій фактор – «емоційна спонтанність» – найбільше вирізняється такими факторними навантаженнями: особистісним розвитком (0,800), спонтанністю (0,432), емоційною нестійкістю (0,728). Четвертий фактор – «автономність» – має такі навантаження: автономність (0,492), низький самоконтроль (0,486). П'ятий фактор – «тривожна домінантність» – містить навантаження за змінними тривожність (0,601) та домінантність (0,532). Шостий фактор – «відсторонена чутливість» – містить високі факторні

навантаження за шкалами: скутість (0,721), слабкий контроль над почуттями (0,489) та орієнтація в часі (0,716). Сьомий фактор – «напруженість» – охоплює високі навантаження за особистісною рисою напруження (0,717) та незалежності (0,611).

Таким чином, результати факторного аналізу основних змінних, які визначили зміст факторів, дають змогу дійти основних узагальнень стосовно факторної структури самоприйняття, сформованого на низькому рівні і визначити характеристику осіб, яким цей рівень притаманний.

Отже, жінки із низьким рівнем самоприйняття вирізняються раціональністю, інтелектуальністю та прагненням до пізнання світу через встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Очевидно, ці особи намагаються пояснити усі явища внутрішнього і зовнішнього життя з допомогою раціональних суджень, оцінної природи, що перешкоджає інтуїтивно-почуттєвому розумінню дійсності, яке часто є визначаючим для психологічного благополуччя жінки. Це зіставляється із схильністю до абстрактного мислення, яке часом заважає насолоджуватися поточним моментом.

Також ці жінки вирізняються консервативністю, із сумнівом ставляться до усього нового, поява якого часто призводить до наростання їхньої тривожності і напруги. Також помічаємо емоційну нестійкість цих жінок, яка виражається через надмірну чутливість, зниженим контролем, який виражається в недисциплінованості, внутрішній конфліктності щодо уявлень про себе, що часто приводить або до відстороненої поведінки, або навпаки домінантної.

Таким чином, узагальнюючи факторну структуру низького рівня, можемо дійти висновку про те, що жінки із цим рівнем самоприйняття вирізняються інтелектуальним і раціональним поясненням подій зовнішнього і внутрішнього світу, високою пізнавальною активністю, спрямованою на пізнання зовнішнього світу, водночас прогалинами у саморозумінні і заглибленні у власний внутрішній світ, що проявляється в емоційній нестійкості і чутливості, яка виражається в тривожності, напрузі, а на поведінковому рівні – відстороненні і домінантності.

Такі психологічні особливості жінок, на наш погляд, значною мірою обумовлюють низький рівень самоприйняття і постають на заваді їхньому психологічному благополуччю. Отримані дані зіставляються із якістю життя цих жінок, серед яких, як зазначалося вище, важливими є об'єктивні характеристики, які меншою мірою залежать від їхньої суб'єктивної активності, наприклад, здоров'я рідних.

Важливим завданням емпіричного дослідження є визначення факторної структури самоприйняття, сформованого на високому рівні, а також визначення психологічних характеристик осіб, яким цей рівень самоприйняття притаманний.

Таблиця 3.5

Факторна структура самоприйняття високого рівня

Змінні	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7
Самооцінка	.260	.476	-	-	.573	-	-
Скутість	-	-	-	-	.804	-	-
Інтелект	.219	-.515	-.411	-.226	-	-	.289
Емоційна нестійкість	.343	.294	.283	.258	.409	.388	-
Підкорення	-	.414	-	-	-	-	-
Стриманість	-	-	-	-	.434	.226	.620
Чутливість	-	-	.643	.267	.228	-	-.217
Несміливість	-	.453	-	.512	-	-	-
Жорстокість	-	-	.703	-	-.207	-	-
Довірливість	-.290	-	-	-	-	-.256	.741
Практичність	-	-	.262	-	-	-.703	-
Прямолінійність	-	-	-.799	-	-	-	-
Впевненість	-	-	-	-.765	.257	-	-.291

Продовження табл. 3.5

Консерватизм	-	-	.356	-	-	.656	-
Конформізм	-	-.648	-	-	-	-.310	-
Низький самоконтроль	-.248	.328	-	-	-.399	.489	-
Розслабленість	-	-	-	-.654	-	-	.233
Орієнтація в часі	.510	.436	.352	.246	-	-	-
Цінності	.746	-	-	-	-	-	-
Пізнання людини	-	.703	-	-	-	-	-.170
Спрямованість на пізнання	.340	.608	.420	-	-	-	.272
Креативність	.704	.202	.246	-	-	-	-.330
Автономність	.576	-	.312	.308	-	-.249	-
Спонтанність	.494	-	-	.519	-	-	-.204
Особистісний розвиток	.476	.278	-	.379	-	.369	-
Аутосимпатія	.571	-	-	.368	-	-	.205
Контактність	.620	-	-	-	-	-	-
Спілкування	.405	.210	-	-	-.646	-	-
Самоактуалізація	.638	-	-	-.230	-	-	-

Факторна структура самоприйняття високого рівня представлена також сімома факторами. Перший фактор – «аксіологічна творчість» – має найвищі факторні навантаження за такими змінними, які прагнуть до творчості (0,704), спонтанності (0,494), спрямованість на цінності (0,746), висока контактність (0,640), орієнтація в теперішньому часі і перебування тут і тепер (0,510), а також адекватна самооцінка (0,461). Другий фактор – «пізнавальна-спрямованість» – містить навантаження за змінними пізнавальної активності щодо зовнішнього світу (0,703), так і розуміння природи людини (0,703),

інтелект (0,515), соціальна сміливість (активність) (0,501). Третій фактор – «автономна дипломатичність» – поряд із факторними навантаженнями за шкалою автономності (0,312), охоплює особистісну рису дипломатичності (0,799). Четвертий фактор – «впевнена активність» – містить високі навантаження за шкалами соціальної сміливості (активності) (0,512), впевненості (0,765) та аутосимпатії (0,368). П'ятий фактор – «комунікабельність» – містить високі навантаження за рисами комунікативності (0,646), адекватної самооцінки (0,573) та шкалою самоактуалізації (0,417) – контактністю і комунікативністю. Шостий фактор – «особистісна спрямованість» має високі факторні навантаження за шкалою саморозвитку (0,369), впевненості (0,357), емоційної стійкості (0,314). І останній фактор – «довірливе прийняття» має високі факторні навантаження за шкалами аутосимпатії (0,411) та довірливого ставлення до себе, до інших і до світу (0,741).

Результати факторного аналізу дають змогу визначити психологічні особливості жінок із високим рівнем самоприйняття. Ці жінки вирізняються, передусім, творчою спрямованістю, на протигагу жінкам із низьким рівнем безумовного самоприйняття, провідною ознакою яких була когнітивно-раціональна спрямованість.

Також жінки із високим рівнем самоприйняття мають високу пізнавальну активність, водночас вона спрямована не лише на пізнання причинно-наслідкових відношень між різними фрагментами дійсності, а передусім, на безоцінне споглядання явищ зовнішнього і внутрішнього світу, що й закладає, основи, на наш погляд, для безумовного самоприйняття. Висока сформованість соціальної активності і сміливості безпосередньо пов'язується із високорозвиненими комунікативними здібностями цих осіб і широкою контактністю як прагненням встановлювати широку мережу міжособових контактів.

Помітною є емоційна стійкість цих жінок, як супроводжується їхньою впевненістю, аутосимпатією, саморозумінням, яке водночас не гальмує

особистісний розвиток цих жінок. Адже саморозвиток притаманний цим групам жінок. Також вони вирізняються до світу і інших, що також є важливим чинником їхньої ефективної міжособової взаємодії.

Таким чином, жінки із високим рівнем самоприйняття характеризуються творчістю, пізнавальною і соціальною активністю, гарною орієнтацією в теперішньому часі, яка гарантує перебування «тут і тепер», дипломатичними і довірливими стосунками з іншими, із високорозвиненими комунікативними здібностями.

Зіставимо отримані результати із параметрами якості життя жінок із високим рівнем самоприйняття. Як було зазначено вище, ці жінки мають високі показники якості життя за параметром соціальної підтримки, що узгоджується з їхньою соціальною активністю, високою контактністю і комунікабельністю для встановлення ефективної міжособової взаємодії.

Високий показник також означає духовні потреби, інакше кажучи, жінки із високим рівнем самоприйняття вважають своє життя духовно багатим, сповненим літературою, мистецтвом і т.ін. ці дані узгоджуються із високою спрямованістю цих жінок на загальнолюдські цінності: любов, красу, цілісність, гармонію, що робить їхнє життя духовно насиченим і ціннісним.

Грунтовно аналізуючи факторні структури двох груп жінок, можемо зіставити отримані дані із сконструйованою теоретичною моделлю самоприйняття як чинника психологічного благополуччя.

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз психологічних особливостей жінок із високим і низьким рівнями самоприйняття

№ з/п	Складові самоприйняття і психологічного благополуччя	Жінки із високим рівнем безумовного самоприйняття	Жінки із низьким рівнем безумовного самоприйняття

Продовження табл. 3.6

1	Когнітивне самоприйняття	Творчі, пізнавально-спрямовані	Когнітивно-раціональна
2	Емоційно-мотиваційне самоприйняття	Емоційно стійкі з високою саморегуляцією емоцій та аутосимпатією	Емоційно-нестійкі: чутливі, тривожні, напружені
3	Духовне самоприйняття	Цінність творчості	Цінність пізнання
4	Тілесне самоприйняття	Контактні	Відсторонені
5	Позитивні стосунки	Комунікативно-розвинена, спрямована на співпрацю, дипломатичні	Домінантні, спрямовані на конкуренцію
6	Особистісне зростання	Особистісна спрямованість на самоактуалізацію	Спрямованість на інших
7	Автономія	Висока автономія і незалежність	Напруженість, тривожність, спрямованість на схвалення
8	Життєві цілі	Особистісне зростання	Розвиток пізнання, інтелекту
9	Компетентність	Пріоритет творчості і спонтанності	Пріоритет раціональності і пізнавальної активності

Жінки із високим рівнем когнітивного (прагнення до творчості і спонтанності), емоційно-мотиваційного (висока емоційна саморегуляція та аутосимпатія), духовного (цінність творчого начала), тілесного (висока контактність) самоприйняття мають розвинені складові психологічного благополуччя. Зокрема, виявляються в дипломатичних, довірливих і доброзичливих міжособових стосунках, прагненням до самоактуалізації й особистісного зростання, незалежної автономної, водночас відповідальної поведінки, наявністю життєвих цілей, пов'язаних особистісним самовдосконаленням та пріоритеті творчої спонтанності й інтуїтивного пізнання світу в управлінні навколишнім середовищем.

Таким чином, результати емпіричного дослідження факторної структури самоприйняття, сформованого на різних рівнях, та визначення психологічних особливостей жінок із низьким і високим рівнями самоприйняття, а також тісний зв'язок останнього із психологічним благополуччям жінки, дають змогу перейти до розробки психогерменевтичного підходу до вивчення психологічного благополуччя жінки на основі динаміки її самоприйняття.

3.2. Психогерменевтичне дослідження наративів жінок із різними рівнями самоприйняття

3.2.1. Організація і процедура психогерменевтичного дослідження наративів

Методологічною основою психогерменевтичного дослідження наративів жінок із різними рівнями безумовного самоприйняття слугували праці С. Засекіна, Л. Засекіної, З. Карпенко, Т. Титаренко, Н. Чепелевої та ін. [50; 53; 110; 138].

Психологічна герменевтика – це науковий напрям, що вивчає проблеми розуміння та інтерпретації психічної реальності людини, її особистого досвіду, який фіксується у текстах. Термін герменевтика має грецьке походження та три

основних значення: вимовляти, говорити про щось; пояснити, інтерпретувати щось; тлумачити щось іншою мовою, перекладати.

Методологічною основою психологічної герменевтики є принцип соціального конструкціонізму, який заперечує постійність людського я, натомість підкреслює мінливість особистості та її детермінованість існуючою соціальною реальністю, що фіксується у знаках. Психологічну герменевтику можна пов'язати з другою когнітивною революцією, яка отримала назву дискурсивної за ідеєю її основоположника Р. Харре [127].

Чіткі методологічні відмінності у когнітивній і дискурсивній науковій революціях проаналізовано у працях С. Засекіна і Л. Засекіної [50]. Перша когнітивна революція була спрямована проти біхевіоризму: за поведінкою людини існують когнітивні механізми, які дають змогу обробляти інформацію. Відповідно існує «подвійна свідомість: картезіанська прозора машина плюс реальність когнітивних процесів».

Основні ідеї другої когнітивної революції полягають у відмові від когнітивного казуалізму: заперечення існування проміжних ментальних процесів між когнітивними процесами та їхніми нейрофізіологічними феноменами; інтерсуб'єктивність психіки: когнітивна діяльність – не є суто індивідуальною, адже її критерії – успішність, прийнятність визначаються завдяки зовнішньому спостереженню; залежність психології від мови, наприклад, *belief* – думки, переконання, вірування, з психологічної точки зору представляють зовсім інший зміст, водночас мова наділяє їх характеристиками, що можуть об'єднувати їх у єдиний тип ментальних утворень; тотожність думок та мовної практики: когнітивні процеси є по суті мовними, наприклад, біль – не стільки назва суб'єктивного відчуття, як вербальний еквівалент соціальних способів виразити це відчуття: стон, крик тощо.

Основна ідея другої когнітивної революції – психологічні феномени найкраще розуміються як властивості дискурсу. Дискурс – це будь-яка символічно опосередкована взаємодія. Відтак, дискурс може розглядатися як через вербальні, так і невербальні символічні тексти.

На думку Л. Засекіної, саме вербальні тексти слугують виразником внутрішніх психічних станів і процесів людини, текст – це свого роду місточок як з'єднує внутрішній світ особистості із фізичним і соціальним світом назовні [50]. Основними психолінгвістичними характеристиками тексту є його цілісність і зв'язність. Зв'язність забезпечується логікою викладу тексту, специфічною організацією мовних засобів, комунікативною спрямованістю, композиційною структурою. Цілісність – це єдність намірів мовця і різних рівнів мовленнєвого висловлювання. Цілісність забезпечує ступінь читабельності тексту. Найвідомішою формулою останньої є формула В. Мацковського: $X1=0,62X2-0,123X3+0,051$, де $X1$ – оцінка важкості тексту для середнього реципієнта, $X2$ – це середня довжина речення в словах, $X3$ – відсоток слів, які довше ніж три склади [50]. Середній рівень читабельності тексту української мови розташовується в діапазоні від 50-60. У сучасних дослідженнях читабельності тексту визначається через когнітивну складність тексту з допомогою програми Textanz. Тому у нашому дослідженні ми будемо порівнювати когнітивну складність тексту, яка виражає когнітивну складність / простоту автора взаємодії із навколишнім світом.

Структурність тексту, яка полягає у наявності в ньому двох рівнів – поверхневого і глибинного. Саме у другому можна зрозуміти, для чого усе в тексті є викладено автором, у чому його сенс. У глибинному рівні закладено смисл. Зі структурністю тісно пов'язана подільність, яка дає змогу оперувати фрагментами тексту при його сприйнятті. Для психології читання, за Н. Чепелевою, це дає змогу мисленнево комбінувати різні уривки тексту, повертатись до них повторно [138]. Інформативність тексту – це здатність нести в собі певне повідомлення. На основі структурності тексту, ми у своєму дослідженні будемо вивчати поверхневий і глибинний рівні через визначення різних видів інформації у тексті.

Існує кілька класифікацій видів інформації: когнітивна естетична, емоційна, за Л. Засекіною; процедурна і концептуальна, за Д. Блейкмор, за Н. Чепелевою: когнітивна, рефлексивна, регулятивна інформації [50]. Оскільки

класифікації видів інформації є найбільш наближеними у працях вітчизняних вчених, послуговуватимуся саме ними.

Когнітивна інформація містить фактологічні і теоретичні елементи. Це повідомлення про події, теоретичні положення тощо. Когнітивна інформація забезпечує значеннєвий рівень тексту. Основна функція когнітивної інформації – інформування реципієнта.

Рефлексивна інформація, має на меті передати реципієнту авторське розуміння відношень між явищами, фактами, думками, викладеними у когнітивній інформації. Рефлексивна інформація містить концептуальний пласт: авторське розуміння відношень між фактами, подіями тощо; експресивний пласт, що виражає авторське ставлення та оцінку різним положенням у тексті; індексальний пласт, що вказує на певні характеристики автора, роль, яку він відводить собі у даному творі (зацікавлений, байдужий оповідач, опонент тощо). Рефлексивна інформація не завжди явно викладена у тексті, часто реципієнту необхідно докласти додаткових зусиль, щоб її знайти. Водночас вона є необхідною для розуміння тексту.

Регулятивна інформація, основна функція – управління сприйманням і розумінням тексту. Ця інформація дає змогу реципієнту структурувати інформацію, оскільки містить маркери початку і кінця різних смислових фрагментів, дає змогу встановити зв'язки між останніми, спрогнозувати подальші події. Також до функції регулятивної інформації належить підтримка інтересу до тексту на різних етапах його сприйняття. Таким чином, когнітивна інформація: фактологічна і теоретична – представляє власне текст; рефлексивна: концептуальна, експресивна, індексальна – представляє автора; регулятивна: антиципуюча і ретроципуюча – реципієнта.

Кожен тип інформації може бути виражений експліцитно і імпліцитно. Когнітивна інформація: конкретні факти і теоретичні положення. Експліцитний рівень: відомості про себе, посилання на власну думку, на думку авторитетів, цитати. Імпліцитний: приховані натяки, цитати, ремінісценції.

Рефлексивна інформація: експліцитний рівень: риторичні запитання, вигуки, оцінювальні судження, авторський коментар, емоційно-експресивні засоби (повторення, перебільшення і т.ін.); імпліцитний: використання іншостильових елементів, загальний емоційний тон, бібліографічні посилання. Індексальний пласт: експліцитний – узагальнюючі судження, явне вираження власної позиції, текстові паузи; імпліцитний: логічна структура тексту, смислова структура тексту (глибинні мотиви). Регулююча інформація: експліцитний: звернення до читача, звернення до відомих подій, декларована зміна теми, знакова наочність, членування висловлювання, запитання, що змінюють тему. Імпліцитний: приховані запитання, порушення очікування читача, введення уявних персонажів, шпарини.

Послугуючись типологією видів інформації відповідно до їхніх функцій Л. Засекіної (когнітивний, емоційний та естетичний види, відповідно інформативна, афективна і спонукальна функції), вважаємо, що регулятивна інформація у типології Н. Чепелевої зіставляється з естетичною інформацією, виділеною Л. Засекіною. Тому вважаємо, що регулятивна інформація подібно до естетичної, яка спрямована на вплив (регуляцію) поведінки реципієнта, виражена дієсловами наказового способу, повторами, які мають спонукальний характер.

Важливою постає діалогічність інформації, адже текст твориться спільними зусиллями автора і читача. У кожному тексті спостерігається наявність кодів: акціональний код – послідовність дій, викладених у тексті; семантичний код – охоплює усі основні вжиті у тексті поняття; код культури – відображення основних норм, правил, традицій, які властиві конкретній епосі, у якій породжується текст; герменевтичний код передбачає постановку певних питань у тексті, а також можливі відповіді на ці запитання. Символічний код відображає сукупність глибинних мотивів, які є притаманними персонажам твору.

Важливим видом наративу вважається автонаратив, у якому розкриваються основи особистості, зміст її я-концепції шляхом опису подій із

власного життя, опису власного досвіду. Саме автонаратив об'єктивує основні особистісні утворення (установки, цілі, мотиви, цілісну я-концепцію). Автонаративи поділяються на історії й оповідання. В історії, на протипагу оповідання, основна увага приділяється подіям, фактам. При цьому автор залишається наче в стороні або ідентифікує себе з одним із героїв. Тоді як в оповіданні чітко означено авторство.

Відмінності наративу від інших видів тексту: у породженні наративу визначається самоідентичність особистості, що зумовлюється рефлексією різних етапів життя і приводить до особистісного змінювання людини; усвідомлюється я-концепція особистості шляхом аналізу викладених життєвих подій; усвідомлюється життєві стратегії на основі рефлексії власного досвіду, самовизначення особистості; інтенсифікується самопізнання, яке здійснюється шляхом дослідження внутрішніх основ самої особистості що зумовлює саморозвиток.

Важливими у нашому дослідженні постають функції автонаративу, адже з допомогою їх конструюється особистісна ідентичність, я-концепція, у яких важливе місце посідає самоприйняття.

Відповідно до праць Н. Чепелевої, виділяємо такі функції наративу [139]. Смыслоутворююча, що дає змогу усвідомити, узгодити та впорядкувати основні смисли життя людини, усвідомити, що життя підпорядкована певній логіці у контексті історичного, культурного, соціального буття. Породження наративу дає змогу відчути себе суб'єктом, автором свого життя.

Конститууюча функція дозволяє усвідомити себе, свій досвід, побудувати власну Я-концепцію. Розвивальна функція забезпечує конструювання себе, своєї ідентичності, створення життєвих планів і програм, перспектив завдяки розумінню власного досвіду. Інтерпретативна функція полягає у тому, що наратив накладається як інтерпретаційна рамка, фрейм на розуміння навколишньої дійсності. Захисна функція полягає у тому, що завдяки розгортанню оповідання людина проговорює і переживає переживання, що дає змогу відсторонитися від травмуючого досвіду, перевести його у зовнішню історію.

Найкращим методом вивчення особистісного досвіду, який значною мірою, на наш погляд, визначає рівень самоприйняття, є автобіографічний наратив. В залежності від сприйняття власного життєвого досвіду автонаративи поділяються на емоційно-нейтральні, емоційно-позитивні, емоційно-негативні і амбівалентні типи.

Розглянемо приклади автонаративів жінок із різними рівнями самоприйняття. Н. Чепелева виділяє такі основні критерії для аналізу наративів: форма існування і розкриття досвіду в біографії; основні події життя; схема інтерпретації власного досвіду; наявність контексту і концепції життя в автобіографії; механізми розкриття особистості в тексті [138].

Розподіл видів наративів жінок із низьким рівнем самоприйняття зображено на рис. 3.2.

Як видно з рисунку, найбільш поширеними автонаративами серед цих жінок (54, 50%) є амбівалентні наративи, у яких не визначено чіткого ставлення до різних сфер свого життя, не сформована певна ідентичність (особистісна, професійна тощо), а головне відсутня чітка життєва перспектива у вигляді планів на майбутнє. Інші види наративів займають однаковий відсоток – 15,20%.

Приклади наративів із низьким рівнем самоприйняття:

Я щаслива людина, щаслива жінка. Моє життя різноманітне та одноманітне водночас. Як жінка я склалася, а ось як професіонал не дуже. В мене є мрії, які важко реалізувати. І це не так пов'язано з фінансами, як з тим, що важко знайти на це час, важко ризикнути, не хочеться когось образити. Якщо чесно, то мені вже давно треба вийти з зони «мого комфорту», а це не так просто. В мене прекрасна сім'я (діти і чоловік) і вони є моєю опорою. А ось моя робота.... Я навіть не можу сказати чи люблю я свою професію чи ненавиджу. І взагалі, однією з моїх мрій є друга освіта. А ще я мрію про подорожі. Як я це люблю – подорожувати...Ну і певна річ, в мене є друзі. Нехай їх небагато, і близьких одиниці, але вони в мене є! І я їх люблю.

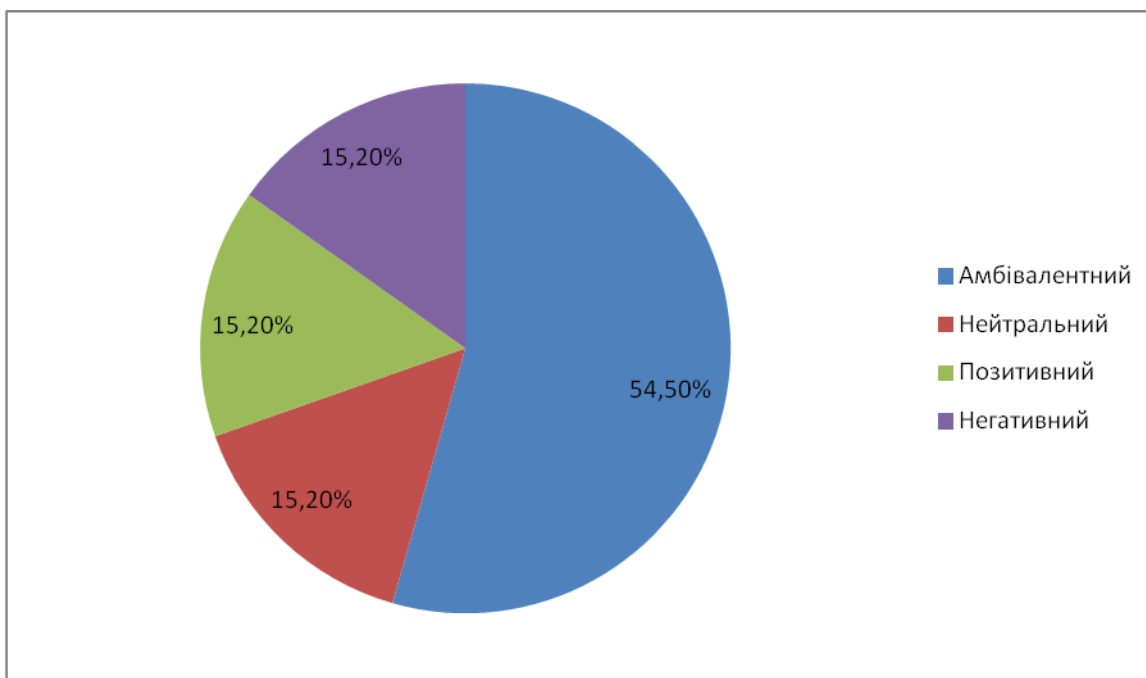


Рис. 3.2. Розподіл видів автонаративів серед жінок із низьким рівнем самоприйняття

Моє життя складається з декількох мікросоціумів, які щодня крутяться навколо мене: навчання, сім'я, друзі. На даному етапі свого існування, я не вважаю, що досягла значних успіхів у житті, чим могла би похвалитись, але життя надто швидкоплинне, і я сподіваюсь, що у найближчому майбутньому я зможу досягнути намічених цілей, щоб реалізувати себе, стати гідним членом соціуму.

Бувають дні, як на мене, прожиті даремно, бо я нічого важливого не зробила. А буває, що приходить думка, що не дарма я прожила цей день. Життя на перший погляд якесь важке, і не зрозуміле для мене іноді. Але якщо подивитись з іншої сторони, то все елементарно, але ми самі собі створюємо проблеми. Моє життя в моїх руках, і в якійсь мірі руках оточуючих мене людей, важливих для мене людей. І я можу сказати, що спокійна за своє життя.

Можна сказати, що моє життя в цілому не таке як я хотіла. Проте у мене є безліч ідей, які я хочу втілити в майбутньому, щоб максимум отримати від свого життя. Насамперед треба багато працювати і змінювати себе.

Моє життя є нелегким. Я постійно відчуваю брак сил і невпевненість у тому, щоб рухатися вперед. За це я себе дуже не люблю і критикую. Але все ж таки деякі успіхи є завдяки моїй родині і друзям. Часом буває, що вони надто втручаються у моє життя, але я розумію, що вони хочуть мені добра.

Наведені наративи представляють амбівалентний тип. Основні події не визначені конкретно у текстах, оскільки фактологічна інформація повністю відсутня. Ставлення до досвіду також не визначено однозначно, оскільки містить як позитивний (ставлення до родини, друзів), так і негативний (ставлення до професії, майбутнього) характер. Показовою є фрази, типові для амбівалентного наративу: люблю і ненавиджу одночасно; різноманітне і одноманітне водночас, даремно і недаремно прожиті дні, декілька різних мікрокосмів. Своєрідним є характер розкриття досвіду: досвід лише презентується, але не осмислюється, не визначені конкретні події та їх роль у житті; домінуюча схема інтерпретації: поведінкова (автори зазначають про подорожі, наміри стосовно другої освіти, сподівання на зміну майбутнього), але за відсутності чіткого планування.

Форма викладу: історія представлена у вигляді невизначених етапів життя; концепція життя: створення і подолання перешкод (автори не любить професію і шукають шляхи подолання дискомфорту, водночас не роблять конкретних кроків щодо покращення ситуації, не мають успіхів і відчувають незадоволення, але не знають, як це виправити); функції, які виконує наратив: інтерпретаційна (спроби зрозуміти протиріччя у житті, але без намагання визначити смисл), захисна (пошук притулку у родинному теплі та втечі у подорожах, мріях на майбутнє). Своєрідними є механізми прояву і розкриття особистості: неможливість усвідомити власні проблеми (суперечність поглядів

на різні аспекти життя); невизначеність стосовно подій власного життя (відсутність чіткої життєвої перспективи).

Таким чином, для амбівалентних наративів, які є переважаючими для жінок із низьким рівнем самоприйняття, характерна несформована ідентичність через відсутність опису і осмислення біографічних даних, нерозвинена життєва перспектива у сукупності чітко окреслених цілей. Також не відображені у наративах механізми розкриття особистості, які свідчать про сформованість я-концепції жінки.

Розглянемо експлікацію провідних компонентів психологічного благополуччя в автонаративах жінок із низьким рівнем самоприйняття. Як зазначалося в теоретичному розділі, до таких компонентів належать самоприйняття, міжособові стосунки, автономія, життєві цілі, компетентність і самореалізація. Оскільки авторами зазначених наративів є жінки із низьким рівнем самоприйняття, природньо, що вони критично ставляться до себе: *я не вважаю, що досягла значних успіхів у житті, чим могла би похвалитись, як професіонал склалася не дуже, за це я себе дуже не люблю і критикую*. Подібно до цього в автонаративах спостерігається низький рівень компетентності: *моє життя в цілому не таке як я хотіла*, також спостерігаємо низьку сформованість автономії, і залежність від інших *вони надто втручаються у моє життя*, переважно цими іншими є друзі і родина. Водночас можемо бачити, що вони переважно цінують міжособові стосунки *деякі успіхи є завдяки моїй родині і друзям, моє життя в моїх руках, і в якійсь мірі руках оточуючих мене людей, важливих для мене людей* також існують життєві цілі у цих жінок *я хочу втілити в майбутньому, щоб максимум отримати від свого життя. Насамперед треба багато працювати і змінювати себе*, що також позитивно може вплинути на їхній саморозвиток в майбутньому. Вважаємо, що саме покращення самоприйняття є важливою умовою розвитку психологічного благополуччя цих жінок.

Таким чином, в автонаративах жінок із низьким рівнем самоприйняття найменш вираженими є такі аспекти психологічного благополуччя, як власне

самоприйняття, низька компетентність і автономність, водночас розвинені міжособові стосунки, наявність життєвих цілей і можливість самореалізації. Також припускаємо, що низька автономність і розвинені міжособові відносини можуть відображати залежність від інших, підпорядкування їхнім інтересам, можливо всупереч власним, що може зумовлюватись критичним самостваленням.

Таблиця 3.7

Особливості психологічного благополуччя жінок із низьким рівнем самоприйняття

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя	Експлікація в автонаративах
1	Безумовне самоприйняття	Критичне ставлення до себе
2	Компетентність	Низько сформована
3	Автономність	Не розвинена, висока залежність від інших, переважно родина і друзі
4	Життєві цілі	Окреслені, переважно глобальні без конкретизації
5	Міжособові стосунки	Надлишкова орієнтація на потреби інших без усвідомлення власних потреб
6	Самореалізація	Існування потреби в самореалізації без конкретних шляхів її досягнення

Розглянемо розподіл автонаративів жінок із середнім рівнем безумовного самоприйняття, яких становило 116 нартивів.

Як видно з рисунку 3.3, найбільший відсоток нартивів у жінок із середнім рівнем безумовного самоприйняття представлений позитивними автонаративами, водночас спостерігаємо наявність і негативних автонаративів,

які представляють майже чверть текстів. Слід зазначити, що спостерігається зменшення амбівалентних наративів, які були переважаючими у жінок із низьким рівнем самоприйняття. Також майже відсутні нейтральні автонаративи. Це свідчить, на наш погляд, про чітке ставлення досліджуваних із середнім рівнем безумовного самоприйняття до свого життя та його важливих сфер.

Життя кожної людини символізує стежину. Вузьку, широку, тернисту, з вибоїнами...різну. І тільки, народившись, людина стає на цю стежину. Моя стежина мені подобається! Добре пам'ятаю одруження, народження дитини. Так, вона не зовсім рівна, босими ногами не пройдеши. Але, якби було усе легко і просто – жити, було б не цікаво. Моє життя мені подобається! Воно наповнене щастям! Людьми, які дарують посмішки, подіями, які назавжди у серці, почуттями, які не можуть бути фальшивими і теплими, бабусиними пиріжками.

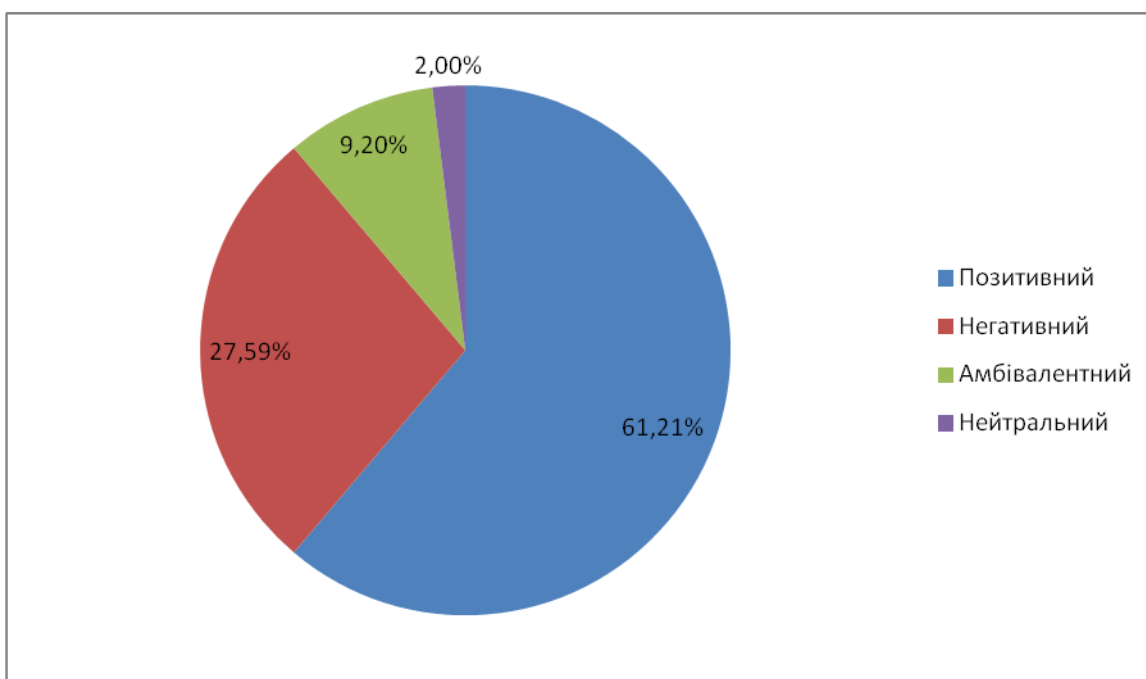


Рис. 3.3. Розподіл видів автонаративів серед жінок із середнім рівнем самоприйняття

Моє життя сповнене яскравих емоцій і дуже позитивними людьми. Щодня я просинаюся і йду на пари, де намагаюся черпати щось нове. Приїжджаючи додому, на мене чекають рідні та друзі. Вихідні я намагаюся проводити максимально активно. Дискотеки, прогулянки селом, походи по гриби і, звичайно, збирання урожаю. Я задоволена вибором своєї професії і в майбутньому буду працювати за спеціальністю. Плани на майбутнє я не будую, переважно втілюю їх у життя спонтанно. І велике дякую батькам, які піклуються про мене і дають можливість діяти самостійно.

Оцінюючи життя – розумієш, як важливо цінувати і користуватися всім, що тобі дано у цьому світі. Кожен день, кожна хвилинка, має приносити задоволення. Адже кожна клітинка твого організму потребує цього. Інколи виникають думки: а чи правильно і достойно проживаєш життя? А чи використовуєш всі ресурси і надбання, якими тебе наділила природа? Життя ж одне! І радієш, що знаходиться відповідь. Зростаючи, (у різних аспектах), починаєш звертати увагу на деякі речі, які, можливо, ти не збагнув за молодих років. Час – це величезна цінність Я задоволена тим, що роблю, що відчуваю, з ким живу, кого люблю, за кого пікуюсь, з ким спілкуюсь. Для мене це сенс життя!

Життя – це найпрекрасніша річ, що є у кожної людини. В цей світ, ми приходимо малюками, але час йде і ми знаходимо свою половину, народжуємо дітей, Це все прекрасно, як і саме життя, яке ми намагаємось облаштувати. Своє життя, я вважаю, щасливим, оскільки є на що оглянутись і куди дивитися. Я намагаюся прожити його достойно, допомагати батькам, дітям, У мене є дуже багато друзів і я намагаюся своє життя не прожити, а – ЖИТИ!!

Життя – це дарунок Людині від Бога! І дається воно один раз. Так. Життя варте того, щоб жити! Але жити тільки для себе – безглуздо, хоча

потрібно турбуватись про власне існування, завжди. Повнота життя визначається умінням людини цінувати кожен день, час, мить, адже вони неповторимі. Тому дуже важливо прожити життя правильно, щоб потім не жалкувати. Ціль мого життя – робити добро усім, допомагати, підтримувати тих, кому важко!

Живу я піввіку. Маю гарну родину, яку я дуже люблю. Життя віддам за внуків. Працюю. Отримую задоволення від роботи, адже відчуваю компетентною себе у тому, що роблю. Життя наділило мене хорошими, чуйними, вірними друзями, яких я завжди рада бачити. Люблю природу. Відпочинок десь біля моря. Все життя працювала продавцем. Спілкування з людьми дуже подобається. Займаюсь плаванням! Все добре!!!

Розглянемо основні характеристики позитивних автонаративів наших досліджуваних за обраною схемою. Запропоновані автонаративи вирізняються усіма параметрами, притаманними високоорганізованому тексту: зв'язністю, сюжетно-лінійною побудовою, цілісністю, діалогічністю. Також помітно, що в багатьох наративах відображені важливі чи переломні події життя. Таким чином, становлення особистісної ідентичності автора зіставляється із описом і ґрунтовним осмисленням біографічних даних (одруження, народження дитини, відвідування занять в університеті, зустріч з рідними по приїзду додому, збирання урожаю тощо).

У процесі викладу зіставляються факти свого життя і особистісних характеристик. Так, автори зазначають, що задоволення від професії зіставляється із професійною компетентністю; комунікабельність із вибором професією вибір тактик і цілей поведінки (часто вони будуються на майбутнє); розкриваються риси особистості (доброзичливість, комунікабельність, працьовитість, відповідальність), створюється позитивна концепція життя (формуються чіткі плани на майбутнє). Спостерігаємо, чіткий опис часу (дитинство, вихідні дні), місце (мала Батьківщина, університет, батьківський

дім), дії персонажів (виконання домашніх і професійних обов'язків), витримана часова послідовність подій.

Слід зазначити, що у цих автонаративах міститься не лише позитивне ставлення до життєвого досвіду, також розкриваються суперечності, ускладнення, конфлікти, водночас автори здійснюють спроби, аби їх подолати. Так, автори розмірковують над смислом життя, задають собі запитання чи усе роблять правильно. В усіх таких наративах даються оцінки минулим подіям, виражається ставлення до того, що відбулося. Цим авторам властива конгруентність: краще усвідомлення своїх думок, дій, почуттів, як вони впливають на особистість і на інших людей, здатність прожити почуття, пізнати їх і належним чином повідомити про це іншим.

Послуговуючись вище запропонованою класифікацією функцій, вважаємо, що до основних функцій цього автонаративу належать: смислоутворювальна (пошук смислу свого життя), констатуюча (фіксація етапу свого життя та його оцінка), інтерпретаційна (надання власних значень життєвим подіям), розвивальна (окреслення життєвих цілей і власного розвитку). Можемо стверджувати, що ці тексти репрезентують п'ять наративних кодів: акціональний (досліджувані описують події, вчинки та їх послідовність у житті); семний, де втілені конотації, різні приховані смисли (яскраве вираження різних фрагментів життя в термінах приємне/неприємне); символічний, що відображає різні антитези, суперечності (різні стежини, невпевненість у тому, що життєвий шлях правильний, водночас таке проблемне сприйняття зумовлює розвиток особистості); герменевтичний код (існує проблема, яку людина не хоче чи не може розкрити: жити для себе чи для інших, чи це можна поєднати); культурний, який відображає узвичаєний порядок правил, думок, настанов (наприклад, узвичаєний темп українського села тощо).

Досить високий відсоток автонаративів (27,59%) у жінок із середнім рівнем самоприйняття представлений негативними текстами. Розглянемо приклади цих автонаративів.

На даний момент, моє життя мене не влаштовує, бо лякає перспектива в Україні, яка є ніякою. Хочеться реалізувати себе і жити щасливо. Але низька зарплата, постійно похмурі обличчя, напруга в родині погіршують настрій. І головне немає жодної перспективи, що значно погіршує ситуацію.

Садочок я не пам'ятаю. У школі – батьки і вчителі наполегливо просили вибрати професію і вдало закінчити школу, щоб поступити у вищий навчальний заклад. Поради були хороші і доречні. Я старалась, в мене вийшло. Але з вибором професії помилилася. В університеті мені казали – вчися, щоб не вилетіти з державного навчання. Вчилась, маю червоний диплом. Для полегшення написання диплому, влаштувалась на роботу економістом, в середовище, яке вивчала. Було дуже важко, але результат поганий. Не сподобалось, хоча 10 років віддала бухгалтерії. Вийшла заміж, стала мамою, заробляю гроші, виховую свою дитину...З родиною також не складається.

Автонаратив з негативним ставленням до попереднього досвіду характеризується часовою послідовністю подій, водночас ці події не завжди знаходяться у хронологічному порядку. Так, в останньому автонаративі спостерігаємо заплутану часову перспективу: працевлаштування, потім знов опис навчання в університеті. Відображаються дії, які приводять до певних змін особистісних станів або оточення. Зазвичай ці зміни є негативними. Розкриття конфліктів чи ускладнень часто супроводжується оцінкою, переважно негативною і вираженням ставлення автора до того, що відбулося.

Ці перешкоди долаються не завжди, у такій біографії переважно розкриваються травмуючі події життя, які особистість з певних причин не може прийняти. Так, в наведених прикладах автор не зазначає, що саме треба змінити в житті, і як виправити невдоволення. Наприклад, ситуація в Україні описується як безнадійна і вирізняється зовнішнім локусом контролю автора, особистісною беспорядністю, адже від неї нічого не залежить.

На думку Н. Чепелевої, розкриття травмуючих подій дає змогу перевести травмуючий досвід у зовнішню історію, і тим самим подолати зовнішні

труднощі [139]. У даному випадку наратив виконує захисну функцію. Водночас у наших прикладах ми не помічаємо переведення негативного досвіду у наративну історію, яка полегшує негативні емоційні стани жінок. Можливо, це пов'язано із тим, що особа не виражає негативного ставлення до себе чи оцінює себе виключно негативно, радше йдеться про негативне ставлення до свого життя або окремих подій, що може бути причиною їх витіснення в майбутньому. Так, наприклад, відсутність перспектив в Україні та повна безпорадність автора повністю знецінює майбутнє. Це може привести до руйнування цілісності життєвого шляху. Помічаємо, що здійснюється виклад негативних подій, а причини їхні не аналізуються. Це створює ефект перерваного наративу, що позначає розірваність життєвого шляху.

У процесі породження такого наративу спостерігаємо, як формуються безпорадні життєві стратегії, створюється концепція власного життя, яка має переважно негативний характер. Незважаючи на це, відбувається осмислення досвіду, вибудовується я-концепція, водночас механізми розкриття особистості через конкретні події не виявляються. Як зазначає Н. Чепелева, часто порушуються питання про деструктивні міжособистісні відносини у негативних автонаративах. Це добре спостерігається у наведених прикладах, адже автори мають негативні стосунки у родині та в професійному колі. Це може зумовлюватися накладанням інтерпретаційних схем, часто емоційно-негативних, на пояснення навколишнього світу [138].

Таким чином, особи із середнім рівнем самоприйняття вирізняються переважанням позитивних або негативних автонаративів як власних життєвих історій. Слід відзначити, що незважаючи на досить високий відсоток негативних автонаративів, вони на протигагу амбівалентним мають чітко виражене ставлення до навколишньої дійсності, та виконують низку важливих функцій подібно до позитивних автонаративів: смислоутворювальну (пошук смислу свого життя, нехай і нелегкого його етапу), констатуючу (фіксація етапу свого життя та його оцінка, переважно негативна), інтерпретаційну (надання власних значень життєвим подіям, які опосередковуються власними

емоційними станами). Найбільш порушеними в негативних автонаративах вважаємо розвивальну функцію, адже негативне ставлення до дійсності та до інших, наявність власної беспорядності у зміні ситуації не запускає механізми розкриття і розвитку особистості у майбутньому.

Розглянемо експлікацію провідних компонентів психологічного благополуччя в автонаративах жінок із середнім рівнем самоприйняття. Як зазначалося в теоретичному розділі, до таких компонентів належать самоприйняття, міжособові стосунки, автономія, життєві цілі, компетентність і самореалізація. Оскільки авторами зазначених наративів є жінки із середнім рівнем самоприйняття, природньо, що вони помірно критично ставляться до себе: *Я старалась, в мене вийшло. Але з вибором професії помилилася; Я щаслива.* При цьому слід зазначити, що тоді як в амбівалентних наративах, ми спостерігаємо критичне ставлення до себе, то у цих наративах помічаємо, задоволення і прийняття себе з певного боку, тоді як інші частини свого я критикуються, у них також спостерігаються помірні сумніви щодо себе: *А чи правильно і достойно проживаєш життя? А чи використовуєш всі ресурси і надбання, якими тебе наділила природа.*

Подібно до цього в автонаративах спостерігається різний рівень компетентності: *Для полегшення написання диплому, влаштувалась на роботу економістом, в середовище, яке вивчала. Було дуже важко, але результат поганий моє життя в цілому не таке як я хотіла,* що очевидно, пов'язано із чітким розподілом цих наративів на позитивні і негативні. Також у цих наративах не спостерігаємо чітко вираженої автономії і потреб авторів, натомість міжособові стосунки позначені як одночасно позитивні *поради були хороші і доречні; спілкування з людьми дуже подобається* Також помічаємо розширення міжособових стосунків, крім друзів і родини, вже з'являються знайомі, вчителі тощо. і негативні *з родиною не склалося.*

Спостерігаємо наявність життєвих цілей у цих жінок *Ціль мого життя – робити добро усім, допомагати, підтримувати тих, кому важко!*

що також позитивно може вплинути на їхній саморозвиток в майбутньому. Вважаємо, що середній рівень самоприйняття є важливою умовою розвитку психологічного благополуччя цих жінок.

Таким чином, в автонаративах жінок із середнім рівнем самоприйняття найменш вираженими є такі аспекти психологічного благополуччя, як автономія, безумовне самоприйняття, суперечливе визначення власної компетентності, амбівалентні, водночас широкі міжособові стосунки, наявність життєвих цілей і можливість самореалізації. Також припускаємо, що розвиток самоприйняття може стимулювати усвідомлення власних потреб, їх висловлення, відповідно покращити автономність і гармонізувати міжособові стосунки як чинники психологічного благополуччя жінки.

Таблиця 3.8

Особливості психологічного благополуччя жінок із середнім рівнем самоприйняття

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя	Експлікація в автонаративах
1	Безумовне самоприйняття	Одночасно критичне і позитивне ставлення до себе
2	Компетентність	Амбівалентна
3	Автономність	Нерозвинена, відсутнє усвідомлення власних потреб
4	Життєві цілі	Окреслені, далекі і близькі життєві цілі
5	Міжособові стосунки	Широкий діапазон, водночас як позитивні, так і негативні
6	Самореалізація	Існування потреби в самореалізації з усвідомленням конкретних цілей її досягнення

Розглянемо розподіл автонаративів жінок із високим рівнем самоприйняття.

Моє життя складається із багатьох важливих для мене речей. Я вірю, що з часом зможу їх гармонізувати. Раніше багато, що розчаровувало і я відчувала, що недостатньо реалізуюсь, будучи просто мамою і домогосподаркою. За останні два роки, я значно покращила своє життя, змінила для себе речі і заняття, які мене надихають і це робить мене щасливішою. Зараз я відчуваю себе на своєму місці.

Розмірковуючи про свою сутність і життя, я порівнюю себе з яблунею, котру вирвали з ґрунту і посадили на асфальті. Потрібен час, щоб корінь знайшов поживу, але цвіт і плід по сезону, щось процвіте, облетить, а щось зав'яжеться. Плакаю надію і мрію, бережу що маю, та вірю в добро. В 47 років почати все спочатку – важко, але можливо все... Тому знаю, що зможу навіть неможливе...

Моє життя є цікавим, бурхливим, творчим. Да, з деяких пір воно дуже змінилось й змінило мене, моє оточення, мої погляди на життя. Хотіла б я щось змінити в своєму минулому, виправити ті помилки, що зробила – ні! За кожною помилкою безцінний досвід, який хоч і бере дорого, проте навчає дуже добре! А ще я зрозуміла одне, що не буває безвихідних ситуацій, навіть коли опускаються руки та подушка мокра від сліз....Але після ночі приходиться день! І цей день приносить вирішення ситуації, а Боженька дає можливість розправити крила і полетіти назустріч своїм цілям, мріям. Я можу цілком сказати, що я є щаслива людиною, тому я уникла страшної хвороби, тому що я поки дитина, бо мої батьки живі, я маю улюблені професії, які мені дають можливість бути самодостатньою, я маю сенс в житті і спокій! А ще я маю надійних друзів, як не тільки підтримають мене у важку хвилину, а й щиро радіють за мене!

Зразу прийшло на думку маленька дівчинка у шкільній формі з гарними, білими бантами – це я!!! Прошло багато часу з того моменту. Потім було навчання, нові друзі, нові пригоди – гарний був час. Знайомство з чоловіком, завжди гарні спогади. А потім самий щасливий момент – народження донечки. Справді, як піростала, дорослішала – це велике щастя! Перші її успіхи, радісні події закарбувались у пам'яті. І були дуже погані новини, смерть брата, родичів, друзів...Важко згадувати...З тим життя продовжується. Була гарна робота, відпочинок з друзями, з сім'єю. Все і не згадаєш... А потім шарах і хвороба чоловіка! І життя роздвоїлось на до і після...Боротьба, сльози, відчай – все було!!!Але справді час лічить, може трішки, Слава Богу є підтримка хороших друзів і я не боюся жити і радіти. Бо є справді велика сім'я!!!!

Досить часто я спостерігаю за тим, як люди скаржаться на своє життя, перераховують сотні причин, через які їх життя склалось не так, як би вони собі хотіли. На їхню думку, всі вже давно вирішили за них, ще до їхнього народження. Та у мене зовсім інший погляд, щодо цих тверджень. Я ніколи б не сказала, що моє життя безглузде, що мені не пощастило у цьому світі і т.д. Я не вірю, що від моїх рішень та мого вибору нічого не залежить. Щодо мого життя, то у ньому трапляються досить багато та незабутніх моментів. Звичайно, без сірих смуг нікому не обійтись, їх не можна уникнути, та це аж ніяк не затьмарює яскравість інших подій. Мене оточує любов та підтримка рідних. Я маю людину, якій можу довіряти абсолютно все, і бути впевненою, що з часом мене не зрадять. Бувають сварки та це ненадовго, я легко пробачаю людям. В цілому, я задоволена своїм життям. Я люблю рух та обожнюю зміни в житті, вони приносять мені задоволення.

Моє життя. Із самого раннього віку, я почала боротися сама із собою. Мені не подобалось виховання, яке дали мені батьки. Отож, я хотіла бути і стала людиною, яка цінує і розуміє добро, щирість, підтримку. Мені було важко, так як мої близькі зовсім не цінують цього. Кожен ранок встаю і

починаю зі слів: Дякую тобі, Боже, за новий день, цей день – найкращий! З друзями я завжди відверта, я краще скажу правду і допоможу виправити помилки друзів. В моєму житті було багато сліз, падінь, розчарувань, болі... Але я ніколи не думаю про це, я не жалію себе. Я пишаюся собою, люблю себе і своїх близьких. Не вмю довго сердитися на людей. Я ціную все, що мене вчить, як правильно жити. Я люблю розвиватись, розширювати свій внутрішній світ.

Життя – це дуже цінний подарунок, тому його потрібно цінувати. Моє життя лише одне. Воно сьогодні є, а завтра може вже не бути, тому я намагаюсь добро людям творити. Моє життя – це посмішка батьків і щирий сміх оточуючих. Моє життя – тепло і сонячне проміння. Моє життя дарунок із небес. Моє життя – моє, а не чиесь із друзів. Моє життя таке чудове. Я пишаюсь хто я є, де живу. Я з радістю все в житті несу. Чи любиш ти життя так само як я? Ти полюби своє життя, цілуй кожну хвилину. Моє життя – це щастя, яке дарується всім.

Як бачимо, усі 8 автонаративів досліджуваних із високим рівнем безумовного самоприйняття є позитивними. Водночас вони значно відрізняються за глибиною осмислення свого життя від попередніх наративів. У цих автонаративах помічаємо, що позитивний текст містить також сумні, суперечливі події життя, водночас автор запускає механізми розвитку власної особистості через осмислення цих подій. Автор замислюється не чому, ці події сталися, а для чого це зустрілося на їх життєвому шляху. Досить помітними є чітка хронологія подій. Будь-яка подія минулого, пронизуючи теперішнє.

До основних функцій цього автонаративу належать: смислоутворювальна (пошук смислу свого життя у прагненні жити, дарувати радість іншим, вдосконалюватись і розвиватися), констатуюча (фіксація етапу свого життя та його оцінка: кожна подія піддається глибокому осмисленню і визначаються зв'язки із наступними подіями), інтерпретаційна (надання власних значень життєвим подіям, при цьому

часто ці значення є смисловими і метафоричними), розвивальна (окреслення життєвих цілей і власного розвитку). Можемо стверджувати, що ці тексти репрезентують п'ять нарративних кодів: акціональний (досліджувані описують події, вчинки та їх послідовність у житті); семний, де втілені конотації, різні приховані смисли (яскраве вираження різних фрагментів життя в термінах приємне/неприємне: життя – це щастя, воно чудове, люблю розвиватись); символічний, що відображає різні антитези, суперечності (яблуна, вирвана з ґрунту і пересаджена на асфальт, водночас, це стимулює розвиток особистості); герменевтичний код (будь-яку проблему людина може вирішити, коли поряд із нею БОГ); культурний, який відображає узвичаєний порядок правил, думок, настанов (наприклад, дівчинка у шкільній формі з великими бантами тощо).

Таким чином, Я-концепція, особистісна ідентичність, механізми розвитку особистості найбільше виражені в автонаративах жінок із високим рівнем безумовного самоприйняття. Саме у цих наративах часто травматичний досвід осмислюється, не замовчується, переводиться у зовнішню історію, що стимулює подальше розкриття і розвиток особистості.

Розглянемо експлікацію провідних компонентів психологічного благополуччя в автонаративах жінок із високим рівнем самоприйняття. Оскільки авторами зазначених наративів є жінки із середнім рівнем самоприйняття, природньо, що вони переважно приймають себе: *. Моє життя – тепло і сонячне проміння. Моє життя дарунок із небес. Моє життя – моє, а не чиесь із друзів. Моє життя таке чудове. Я пишаюсь хто я є, де живу; я щаслива; я пишаюся собою.* Подібно до цього в автонаративах спостерігається високий рівень компетентності: *я краще скажу правду і допоможу виправити помилки друзів.* що очевидно, пов'язано із позитивним видом цих наративів. Також у цих наративах не спостерігаємо чітко виражену автономію *я відкрито і щиро спілкуюся з людьми, я краще скажу правду, що водночас робить ефективними міжособові стосунки маю багато друзів; моє життя – це*

посмішка батьків і щирий сміх оточуючих; я маю людину, якій можу довіряти абсолютно все, і бути впевненою, що з часом мене не зрадять. Бувають сварки та це ненадовго, я легко пробачаю людям.. Також помічаємо розширення діапазону міжособових стосунків, крім друзів і родини, вже з'являються знайомі, і люди тощо.

Помічаємо наявність життєвих цілей у цих жінок *Нести радість в житті, допомагати іншим*, що також позитивно може вплинути на їхній саморозвиток в майбутньому: *люблю зміни в житті я люблю рух та обожнюю зміни в житті, вони приносять мені задоволення*. Вважаємо, що високий рівень самоприйняття є важливою умовою психологічного благополуччя цих жінок.

Таким чином, в автонаративах жінок із високим рівнем самоприйняття є вираженими різні аспекти психологічного благополуччя. Усі вони отримали вираження у запропонованих автонаративах. Помічаємо, що саме ці наративи містять безумовне самоприйняття та виражену автономію жінки.

Таблиця 3.9

Особливості психологічного благополуччя жінок із високим рівнем самоприйняття

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя	Експлікація в автонаративах
1	Безумовне самоприйняття	Позитивне ставлення до себе
2	Компетентність	Високо сформована і виражена переважно у міжособовій взаємодії
3	Автономність	Розвинена, усвідомлення власних потреб
4	Життєві цілі	Окреслені, далекі і близькі життєві цілі
5	Міжособові стосунки	Широкий діапазон, виключно позитивні

Продовження табл. 3.9

6	Самореалізація	Існування потреби в самореалізації з усвідомленням конкретних цілей її досягнення
---	----------------	---

Узагальнені результати психогерменевтичного аналізу наративів жінок із різним рівнем безумовного самоприйняття викладено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Результати психогерменевтичного аналізу автонаративів жінок із різними рівнями самоприйняття

Аспекти аналізу	Автонаративи жінок із низьким рівнем самоприйняття	Автонаративи жінок із середнім рівнем самоприйняття	Автонаративи жінок із високим рівнем самоприйняття
Становлення Я-концепції	Не відображено, суперечливе ставлення до себе	Чітко виражене позитивне чи негативне ставлення до себе	Виражене позитивне ставлення до себе
Формування особистісної ідентичності	Несформована	Відбувається пошук і формування власної ідентичності	Сформована

Продовження таблиці 3.10

Функції наративу	Інтерпретаційна, захисна	Інтерпретаційна, захисна, констатуюча, смислоутворювальна	Інтерпретаційна, захисна, констатуюча, смислоутворювальна, розвивальна
Механізми розкриття особистості	Проблеми формулюються, але шляхи вирішення не осмислюються, що гальмує саморозвиток	Проблеми осмислюються як негативні або такі, що сприяють розвитку	Проблеми осмислюються виключно у контексті саморозвитку і духовного самовдосконалення
Осмислення минулого досвіду	Відсутнє	Чітко позитивне чи негативне	Ґрунтовне із встановленням зв'язку із теперішніми і майбутніми життєвими подіями

Таким чином, результати психогерменевтичного аналізу свідчать про те, що найбільш сприятливими для розвитку особистості жінки є позитивні наративи у жінок із високим рівнем самоприйняття, що підтверджує отримані нами попередні дані стосовно психологічного благополуччя цих жінок. Адже останнє нерозривно пов'язане із позитивною Я-концепцією, сформованою особистісною ідентичністю та стратегією особистісного саморозвитку.

3.2.2. Психогерменевтичний і психолінгвістичний аналіз типів інформації автонаративів жінок із різними рівнями самоприйняття

Грунтуючись на результатах якісного і кількісного аналізу автонаративів проаналізуємо виділені типи інформації та психолінгвістичні показники текстів жінок із різним рівнем безумовного самоприйняття. Як зазначалося вище, вчена пропонує схему аналізу наративу відповідно до типів інформації: когнітивної, рефлексивної та регулятивної. Когнітивна інформація містить відомості про події, факти. Вона часто представлена фактологічним матеріалом, власними назвам та цифровими даними. Водночас, на думку, вченої, вона не є достатньо інформативною про внутрішні переживання авторів. Другий тип інформації – рефлексивний, які містить кілька шарів: концептуальний, що виражений мета-аналізом подій, викладених у когнітивному типі. Саме рефлексивно-концептуальна інформація дає змогу визначити хід роздумів, типовий спосіб (філософський/інструментальний) розв’язання життєвих задач і т.ін.

Наступний шар рефлексивної інформації – експресивний. Який виражає ставлення автора до подій і фактів, викладених у тексті. Останній шар рефлексивної інформації – індексальний, який означає роль автора у життєвій історії, те місце, яке він відводить собі у життєвих подіях. На думку Н. Чепелевої, важливим є визначення рефлексивної інформації, незважаючи на те, що вона не є добре помітною у тексті, наприклад, як когнітивна [138]. Водночас якщо залишити поза увагою рефлексивну інформацію, викладену в тексті, неможливо встановити внутрішній світ автора, його провідні інтенції та спосіб відображення навколишнього світу.

Останній тип інформації – регулятивний, який зорієнтований на привернення уваги, у нашому випадку дослідника-інтерпретатора, для глибшого розуміння наративу. Незважаючи на те, що за Н. Чепелевою, когнітивна інформація – представляє власне наратив, а рефлексивна автора, на наш погляд, важливою є і регулятивна інформація, яка спрямована на реципієнта [139]. Адже сформовані нашими дослідженими наративу відображають способи взаємодії з іншими через власні наративи. Важливим також дотримання методологічних принципів для визначення типів інформації, які сформульовані Н. Чепелевою:

1) визначення умов контексту породження наративу. У нашому дослідженні цей принцип дотримувався завдяки запропонованій однаковій для усіх досліджуваних тематиці наративу на тему «Моє життя», а також написання цього наративу після здійснення діагностики на рівень безумовного самоприйняття.

2) тексти мають інтерпретуватися кількома реципієнтами. Цей принцип у нашому дослідженні дотримано через реалізацію психолінгвістичної експертизи тексту. Для визначення надійності і вірогідності інтерпретації і визначення типів інформації наративів було використано експертну оцінку. Експертом був фахівець у галузі психолінгвістики, із досвідом проведення психолінгвістичної експертизи понад 20 років. Експерт оцінював близько 20% (32) наративів, відібраних методом випадкового відбору із усього масиву досліджуваного матеріалу (157 наративів).

Математична обробка даних, представлених номінальною шкалою (когнітивна інформація, рефлексивна інформація, регулятивна інформація) за результатами оцінювання двома експертами (запрошеного експерта і автором цього дослідження), здійснювалася з допомогою критерію Каппа Кохена процедурою описової статистики програмного забезпечення SPSS. Враховуючи критерій Каппа Кохена, який становить 0,781 на рівні значущості 0,001, можна зробити висновок про надійність отриманих результатів із визначення типів інформації експертами (додаток).

Таким чином, отримані результати свідчать про високий ступінь узгодженості результатів інтерпретації наративів двома експертами і відповідно можливість визначення розподілу досліджуваних із різними типами інформації на основі отриманих результатів. Відповідно до запропонованої типології інформації спробуємо проаналізувати її розподіл у наративах жінок відповідно до рівня безумовного самоприйняття. Психолінгвістичними маркерами кожного типу інформації є лексичні одиниці та показники їх частотності, визначені з допомогою програми Textanz, 2000, (див. Додаток Г).

Таким чином, результати дослідження типів інформації свідчать про те, що найповніше усі типи (окрім когнітивного типу) представлені у наративах жінок із високим рівнем самоприйняття. Можемо стверджувати, що жінки меншою мірою зосереджені на фактологічній інформації, водночас чітко виражають своє ставлення до життя, осмислюють різні події та відводять собі важливу роль у конструюванні свого життя.

Таблиця 3.11

Розподіл типів інформації в автонаративах жінок із різними рівнями самоприйняття

Типи інформації	Відсоток автонаративів жінок із низьким рівнем самоприйняття	Відсоток автонаративів жінок із середнім рівнем самоприйняття	Відсоток автонаративів жінок із високим рівнем самоприйняття
Когнітивний	66,67% (22 автонаративи): 1973, Україна, Континуум тощо	86,20 % (100 автонаративів): Україна, Польща, Луцьк тощо	25% (2 автонаративи): Земля, місяць, кілометри
Рефлексивно-концептуальний	6,06% (2 автонаративи): на мою думку, на моє глибоке переконання	25,0% (29 автонаративів): як свідчить досвід, на думку моїх батьків тощо	100 % (8 автонаративів): отож, чи любиш чи життя так само, як і я?
Рефлексивно-експресивний	15,15% (5 автонаративів): приємно, сумний тощо	78,40 (95 автонаративів): люблю і ненавиджу в водночас	100 % (8 автонаративів): люблю розвиватись, життя цінний подарунок

Продовження табл. 3.11

Рефлексивно-індексальний	6,06% (2 автонаративи): плани на майбутнє я не будую, переважно втілюю їх у життя спонтанно	43,10% (50 автонаративів): я несу відповідальність тощо	100 % (8 автонаративів) я завжди відверта, я краще скажу правду і допоможу виправити помилки друзів
Регулятивна	0,3 % (1 автонаратив): сумно і сумно	25,0% (29 автонаративів): ціль мого життя – робити добро усім, допомагати, підтримувати тих, кому важко	87,5% (7 автонаративів): ти полюби своє життя, цінуй кожну хвилину

Результати якісного аналізу автонаративів цих жінок свідчать про наявність високої частотності понять із духового виміру самоприйняття (Бог, душа, дух, добро, любов, віра) тощо, що свідчить про високу сформованість духовного виміру самоприйняття.

Також помічаємо високу частотність дієслів (творити, дарувати) та прикметників із позитивною конотацією (приємний, радісний, щасливий), що свідчить про сформованість емоційно-мотиваційного виміру самоприйняття.

Тоді як жінки із низьким рівнем самоприйняття значною мірою зосереджені на фактологічній інформації, натомість не виокремлюють чітко свою позицію у житті та не вважають себе автором свого життя. Також помітним є повна відсутність регулятивної інформації у цих жінок, що виражається у спонукальних конструкціях, повторах тощо. Таким чином, можемо стверджувати про відсутність активності у власному житті, що гальмує позитивні зміни у його житті. Помічаємо високу частотність власних назв,

когнітивних дієслів, визначення часу і місця в автонаративах цих жінок, що свідчить про сформованість когнітивного виміру самоприйняття. Також бачимо високу частотність дієслів руху, та слів із семантикою зовнішності, що виражає високу зосередженість цих жінок на зовнішніх параметрах (тіло, руки, робити, бігти, сила тощо). Це зіставляється із тілесним виміром самоприйняття.

Жінки із середнім рівнем самоприйняття посідають проміжну позицію. Водночас помічаємо значно менше вираження рефлексивно-індексальної та регулятивної типів інформації, що свідчить про меншу роль, яку вони відводять собі у житті порівняно із жінками із високим рівнем самоприйняття і значно меншу сформованість мотиваційного виміру самоприйняття.

До найчастотніших слів налягають задоволення, життя, важливе, майбутнє, завтра, що вказує на сформованість емоційного виміру та спрямованості на майбутнє. Відповідно до теорії прийняття і зобов'язання надмірна зосередженість на майбутньому гальмує прийняття поточного моменту, зокрема погіршує безумовне самоприйняття.

Кількісні психолінгвістичні показники наративів відображено у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Психолінгвістичні маркери автонаративів жінок із різними рівнями самоприйняття

Рівні самоприйняття	Кількість слів в тексті	Кількість слів в реченні	Словникова різноманітність	Когнітивна складність
Низький рівень	726,0	9,31	0,57	5,81
Середній рівень	1082,0	8,59	0,54	6,22
Високий рівень	1207,0	9,73	0,53	5,02

Найбільша кількість слів представлена в автонаративах жінок із високим рівнем самоприйняття. Якщо вважати, що наратив – це відображення власної

життєвої історії, у якій формується ідентичність, я-концепція, окреслюється життєва перспектива, то можемо стверджувати про найвищу готовність до породження наративу саме цих жінок.

Також помічаємо вищі показники когнітивної складності як конкретного способу відображення дійсності у жінок із середнім рівнем самоприйняття, що зумовлено, на наш, погляд, наявністю чітко окресленого негативного і позитивного полюсу відображення себе, інших та світу.

Найбільш когнітивно відкритим способом відображення і інтерпретації світу є наративи жінок із високим рівнем самоприйняття, що дає змогу розглядати їхні наративи як життєві історії, що відображають достатній рівень психологічного благополуччя через сформованість особистісної ідентичності, позитивної я-концепції, функціонування механізмів розвитку особистості та її активну позиції у конструюванні власного майбутнього.

Результати здійсненого психогерменевтичного аналізу свідчать про можливість наративного підходу у дослідженні самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки, а також окреслює його потенціал у розвитку рівня самоприйняття жінок методом наративу.

Висновки до розділу 3

1. Результати факторного аналізу дали змогу визначити психологічні особливості жінок із високим і низьким рівнями самоприйняття. Жінки із високим рівнем самоприйняття характеризуються творчою спрямованістю, на противагу жінкам із низьким рівнем безумовного самоприйняття, провідною ознакою яких є когнітивно-раціональна спрямованість.

Також жінки із високим рівнем самоприйняття мають високу пізнавальну активність, водночас вона спрямована не лише на пізнання причинно-наслідкових відношень між різними фрагментами дійсності, а передусім, на безоцінне споглядання явищ зовнішнього і внутрішнього світу, що й закладає, основи для безумовного самоприйняття. Висока сформованість соціальної активності і сміливості безпосередньо пов'язується із високорозвиненими

комунікативними здібностями цих осіб і широкою контактністю як прагненням встановлювати широку мережу міжособових контактів.

Помітною є емоційна стійкість жінок із високим рівнем самоприйняття, яка супроводжується їхньою впевненістю, аутосимпатією, саморозумінням, що стимулює особистісний розвиток цих жінок. Також вони вирізняються спрямованістю до світу і інших, що також є важливим чинником їхньої ефективної міжособової взаємодії.

Таким чином, жінки із високим рівнем самоприйняття характеризуються творчістю, пізнавальною і соціальною активністю, гарною орієнтацією в теперішньому часі, яка гарантує перебування «тут і тепер», дипломатичними і довірливими стосунками з іншими, високорозвиненими комунікативними здібностями.

Жінки із низьким рівнем самоприйняття вирізняються раціональністю, інтелектуальністю та прагненням до пізнання світу через встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Очевидно, ці особи намагаються пояснити усі явища внутрішнього і зовнішнього життя з допомогою раціональних суджень, оцінної природи, що перешкоджає інтуїтивно-почуттєвому розумінню дійсності, яке часто є визначаючим для психологічного благополуччя жінки. Це зіставляється із схильністю до абстрактного мислення, яке часом заважає насолоджуватися поточним моментом.

Також ці жінки вирізняються консервативністю, із сумнівом ставляться до усього нового, поява якого часто призводить до наростання їхньої тривожності і напруги. Також помічаємо емоційну нестійкість цих жінок, яка виражається через надмірну чутливість, зниженим контролем, який виражається в недисциплінованості, внутрішній конфліктності щодо уявлень про себе, що часто приводить або до відстороненої поведінки, або навпаки домінантної.

Таким чином, узагальнюючи факторну структуру низького рівня, можемо дійти висновку про те, що жінки із цим рівнем самоприйняття вирізняються інтелектуальним і раціональним поясненням подій зовнішнього і внутрішнього світу, високою пізнавальною активністю, спрямованою на пізнання

зовнішнього світу, водночас прогалинами у саморозумінні і заглибленні у власний внутрішній світ, що проявляється в емоційній нестійкості і чутливості, яка виражається в тривожності, напрузі, а на поведінковому рівні – відстороненні і домінантності.

2. Методологічною основою психогерменевтичного підходу до дослідження самоприйняття є принцип соціального конструкціонізму, який заперечує постійність людського я, а натомість підкреслює мінливість особистості та її детермінованість існуючою соціальною реальністю фіксується у знаках. Відповідно до цього принципу вважаємо, що автонаративи жінок є, по-перше, своєрідним відзеркаленням самоприйняття жінки, а по-друге, розкривають важливі аспекти особистості: я-концепцію, особистісну ідентичність, механізми розкриття особистості і життєву перспективу.

Відповідно до психогерменевтичного підходу ми розмежовували наративи на позитивний, негативний, амбівалентний і нейтральний, які відображають відповідний рівень психологічного благополуччя. Типологія інформації (когнітивна, рефлексивна і регулятивна) дає змогу простежити реалізацію когнітивного, емоційно-мотиваційного і духовного самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки, відображених нами у теоретичній моделі.

3. Результати психогерменевтичного аналізу свідчать про те, що найбільш сприятливими для розвитку особистості жінки є позитивні наративи у жінок із високим рівнем самоприйняття, що підтверджує отримані нами попередні дані стосовно психологічного благополуччя цих жінок. Адже останнє нерозривно пов'язане із позитивною я-концепцією, сформованою особистісною ідентичністю та стратегією особистісного саморозвитку.

Результати дослідження типів інформації свідчать про те, що найповніше усі типи (окрім когнітивного типу) представлені у наративах жінок із високим рівнем самоприйняття. Можемо стверджувати, що жінки меншою мірою зосереджені на фактологічній інформації, водночас чітко виражають своє ставлення до життя, осмислюють різні події та відводять собі важливу роль у

конструюванні свого життя. Результати якісного аналізу автонаративів цих жінок свідчать про високу сформованість духовного і емоційно-мотиваційного вимірів самоприйняття.

Жінки із низьким рівнем самоприйняття значною мірою зосереджені на фактологічній інформації, натомість не виокремлюють чітко свою позицію у житті та не вважають себе автором свого життя. Також помітним є повна відсутність регулятивної інформації у цих жінок, що виражається у спонукальних конструкціях, повторях тощо. Таким чином, можемо стверджувати про відсутність активності у власному житті, що гальмує позитивні зміни у його житті. Результати якісної інтерпретації цих автонаративів свідчать про сформованість когнітивного і тілесного вимірів самоприйняття.

Жінки із середнім рівнем самоприйняття посідають проміжну позицію. Водночас помічаємо значно менше вираження рефлексивно-індексальної та регулятивної типів інформації, що свідчить про меншу роль, яку вони відводять собі у житті порівняно із жінками із високим рівнем самоприйняття і значно меншу сформованість мотиваційного виміру самоприйняття.

Відповідно до теорії прийняття і зобов'язання надмірна зосередженість на майбутньому, притаманна цим жінкам, гальмує прийняття поточного моменту, зокрема погіршує безумовне самоприйняття.

Найбільш когнітивно відкритим способом відображення і інтерпретації світу є наративи жінок із високим рівнем самоприйняття, що дає змогу розглядати їхні наративи як життєві історії, що відображають достатній рівень психологічного благополуччя через сформованість особистісної ідентичності, позитивної я-концепції, функціонування механізмів розвитку особистості та її активну позиції у конструюванні власного майбутнього.

ВИСНОВКИ

1. Результати теоретико-методологічного вивчення проблеми дали змогу визначити самоприйняття як чинник психологічного благополуччя людини, що ґрунтується на саморозумінні, реалістичному, хоча й суб'єктивному усвідомленні своїх сильних і слабких рис. Самоприйняття значною мірою збігається із позитивним ставленням до себе як до унікальної індивідуальності, супроводжується гарним самопочуттям і є необхідним чинником психічного благополуччя, психічного здоров'я та високої якості життя.

Визначено структуру психологічного благополуччя, яка представлена самоприйняттям, наявністю життєвих цілей, функціонуванням позитивних міжособових стосунків, компетентністю в управлінні навколишнім середовищем, автономністю та особистісним зростанням.

На основі біопсихосоціального підходу та принципів голістичності й етіологічності сконструйовано модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості. Відповідно до цих принципів у самоприйнятті виокремлено чотири компоненти: духовний, тілесний, когнітивний, емоційно-мотиваційний, які обумовлюють психологічне благополуччя сучасної жінки та мають особливості прояву відповідно до віку, професійно-соціального статусу та актуальної життєвої ситуації.

2. Визначено значущі відмінності в показниках самоприйняття й психологічного благополуччя відповідно до віку і професійно-соціального статусу жінок. Жінки старші 40 років та з професійно-соціальним статусом мають вищі показники сформованості позитивних стосунків, автономії, особистісного зростання, самоприйняття у структурі психологічного благополуччя. Визначено вищі показники якості життя у жінок із високим рівнем самоприйняття за такими аспектами: харчування, організація власного дозвілля, задоволення душевним станом і духовним життям.

На емпіричному рівні встановлено, що низький рівень якості життя зумовлюється, передусім, суб'єктивними чинниками, які залежать від самої особистості й можуть бути скоректовані її активністю.

3. Результати факторного аналізу свідчать про те, що жінки із високим рівнем самоприйняття характеризуються творчістю, пізнавальною і соціальною активністю, гарною орієнтацією в теперішньому часі, яка гарантує перебування «тут і тепер», дипломатичними і довірливими стосунками з іншими, високорозвиненими комунікативними здібностями.

Жінки із низьким рівнем самоприйняття вирізняються інтелектуальним і раціональним поясненням подій зовнішнього і внутрішнього світу, високою пізнавальною активністю, спрямованою на пізнання зовнішнього світу, водночас прогалинами в саморозумінні й заглибленні у власний внутрішній світ, що проявляється в емоційній нестійкості й чутливості, підвищеній тривожності й напрузі, а на поведінковому рівні – відстороненні або домінантності.

4. Методологічною основою психогерменевтичного підходу до дослідження самоприйняття слугував принцип соціального конструкціонізму, відповідно до якого досліджувалися форма існування й розкриття досвіду в біографії, основні події життя, схеми інтерпретації власного досвіду, наявність контексту і концепції життя, механізми розкриття особистості в тексті. Встановлено, що в жінок із високим рівнем самоприйняття переважають позитивні наративи, які відображають позитивну я-концепцію, сформовану особистісну ідентичність та стратегію особистісного саморозвитку, а також різні аспекти психологічного благополуччя.

Результати психогерменевтичного і психолінгвістичного аналізу свідчать про те, що до основних функцій автонаративів жінок із високим рівнем самоприйняття належать: смислоутворювальна (пошук смислу свого життя у прагненні жити, дарувати радість іншим, вдосконалюватись і розвиватись), констатувальна (фіксація етапу свого життя та його оцінка: кожна подія піддається глибокому осмисленню і визначаються зв'язки із наступними

подіями), інтерпретаційна (надання власних значень життєвим подіям, при цьому часто ці значення є смисловими і метафоричними), розвивальна (окреслення життєвих цілей і власного розвитку).

Таким чином, констатуємо, що найбільш когнітивно відкритим способом відображення й інтерпретації світу є наративи жінок із високим рівнем самоприйняття. Це дає змогу розглядати наративи цих жінок як життєві історії, що відображають достатній рівень психологічного благополуччя через сформованість особистісної ідентичності, позитивної я-концепції, функціонування механізмів розвитку особистості та її активної позиції у конструюванні власного майбутнього.

Перспективним вважаємо розроблення комплексної розвивальної програми в межах терапії прийняття і зобов'язання, спрямованої на розвиток психологічного благополуччя жінки з опорою на духовне, тілесне, когнітивне і емоційно-мотиваційне самоприйняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер ; [пер. Е. А. Цыпина]. – СПб. : Академпроект, 2000. – 253, [1] с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер ; [пер. с англ. А. Боковинова]. – М. : Акад. Проект, 2011. – 232 с.
4. Алексеєва М. І. Внутрішньосімейна взаємодія та самоакцептація підлітків / М. І. Алексеєва, О. Б. Насонова // Психологія : наук.-метод. зб. – Київ, 1993. – Вип. 40. – С. 63–73.
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
6. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : учеб. пособ. / В. А. Ананьев ; Санкт-Петербургс. мед. акад. последиплом. образования, Балт. пед. акад. – СПб., 1998. – 146 с.
7. Андреева Г. М. Психология социального познания : учеб. пособ. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Г. М. Андреева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Аспект-Пресс, 2005. – 301 с. : ил.
8. Анцыферова Л. И. Общественно-исторический характер телесного бытия человека / Л. И. Анцыферова // Биология человека и социальный прогресс : межвуз. сб. науч. тр. – Пермь, 1982. – С. 89–96.
9. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г. Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья : сб. науч. тр. / отв. ред. Н. Н. Брехман. – СПб., 1993. – С. 7–21.
10. Аргайл М. Психология счастья : [пер. с англ.] / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 270 с. : ил.

11. Артюхина Н. В. Феномен татуювання як засіб самовизначення і самопрезентації особистості в юнацькому віці / Н. В. Артюхина // Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія Психологічні науки. – Херсон, 2016. – Т. 1. – С.17–23.
12. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 318 с.
13. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / І. Д. Бех. – Київ : Академвидав, 2012. – 256 с.
14. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія / О. І. Богучарова ; 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.
15. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика : монографія / С. І. Болтівець. – Київ : Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України, 2000. – 302 с.
16. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. для студентів старших курсів психол. ф-тів та відділень ун-тів / О. Ф. Бондаренко ; Міжнар. фонд „Відродження”, прогр. „Трансформація гуманітар. освіти в Україні”. – Харків : Фоліо, 1996. – 238 с.
17. Братусь Б. С. Двойное бытие души и возможность христианской психологии / Б. С. Братусь // Вопросы психологии. – 2005. – № 5. – С. 72–81.
18. Братусь Б. С. Опыт обоснования гуманитарной психологии / Б. С. Братусь // Гуманистическая и трансперсональная психология : хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. – Минск : Харвест ; Москва : АСТ, 2000. – С. 54–71.
19. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук. – 3- изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2008. – 686 с.
20. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии : учеб. пособ. для студентов вузов / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – 2-е изд. – К. : Ника-Центр ; М. : Алетейя, 2001. – 317 с.

21. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк ; [предисл. В. П. Зинченко]. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
22. Вернадский В. И. Биосфера и ноосфера / В. И. Вернадский. – М. : Айрис-пресс, 2012. – 573, [2] с. : ил., портр. – (Библиотека истории и культуры).
23. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Дж. Кірк. – Львів : Свічадо, 2014. – 420 с.
24. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 3 : Проблемы развития психики / Л. С. Выготский. – М., 1983. – 367 с.
25. Вірна Ж. П. Внутрішня картина психічного здоров'я в структурі неврогенезу особистості / Ж. П. Вірна // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки. – Чернігів, 2005. – Вип. 31, т. 1. – С. 87–91.
26. Водопьянова Н. Е. Психология здоровья / Н. Е. Водопьянова, Н. В. Ходырева // Вестник Ленинградского университета. Серия 6, Философия. Культурология. Политология. Право. Международные отношения. – СПб, 1991. – Вып. 4. – С. 50–58.
27. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: введение в санологию / В. П. Войтенко. – Киев : Здоровья, 1991. – 245 с.
28. Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н. І. Волошко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. – Київ : Наук. світ, 2012. – 99 с.
29. Воронін О. В. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей / Д. Є. Воронін, М. М. Окса // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 6. – С. 3–21.
30. Газарова Е. Э. Психология телесности / Е. Э. Газарова. – М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2002. – 165, [2] с. : ил. – (Современная психология: теория и практика).

31. Газнюк Л. М. Модифікації тілесності в соціокультурній реальності: автореф. дис. канд. філос. наук : 09.00.11 / Газнюк Лідія Михайлівна ; Харк. держ. пед. ін-т. – Харків, 1993. – 17 с.
32. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006 – 338 с.
33. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье / В. И. Гарбузов. – СПб. : Сфера, 1994. – 160 с.
34. Глива Є. Вступ до психотерапії / Є. Глива. – Острог : Вид-во “Острозька академія” ; Київ : Вид-во “Кондор”, 2004. – 530 с.
35. Гошовська Д. Концептуально-теоретична модель становлення особистісної самоакцептації в підлітковому віці / Д. Гошовська / Психогенеза особистості: вікові та педагогічні модифікації : [монографія]. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2014. – С. 71–91.
36. Гошовська Д. Самоакцептивна атрибуція в контексті особистісного самоприйняття / Д. Гошовська, Я. Гошовський // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. – Луцьк, 2013. – Вип. 22. – С. 40–49.
37. Гусельцева М. С. Парадигмы развития психологии / М. С. Гусельцева, А. Г. Асмолов // Мир психологии. – 2007. – № 2(50). – С. 18–31.
38. Данильченко Т. В. Емпірична структура суб'єктивного соціального благополуччя / Т. В. Данильченко // 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.
39. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен / Т. В. Данильченко // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. – Луцьк, 2016. – Вип. 28. – С. 93–107.

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

41. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна ; Ін-т проблем виховання АПН України. – Київ, 2004. – 20 с.

42. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. – С. 82–93.

43. Журавлев А. Л. Психологические факторы физического и психического здоровья человека : (по материалам исследований ИП РАН) / А. Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 3. – С. 107–117.

44. Журавлева И. В. Отношение к здоровью как социокультурный феномен : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора социологических наук : 22.00.04 / Журавлева Ирина Владимировна ; [Ин-т социологии РАН]. – М., 2005. – 46 с.

45. Завгородня О. В. Душевне здоров'я людини: історико-культурний аспект / О. В. Завгородня, Л. О. Курганська // Наук. часоп. Нац. пед. університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. – Київ, 2010. – Вип. 31(55). – С. 25–33.

46. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини: теоретичні та прикладні аспекти : монографія / О. В. Завгородня, Л. О. Курганська ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ : [Б. в.], 2008. – 167 с. – Бібліогр.: с. 164–167.

47. Засекіна Л. В. Наративний досвід vis-a-vis здоров'ю особистості / Л. В. Засекіна // Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. – Луцьк, 2012. – Вип. 19. – С. 101–110.

48. Нейропсихолінгвістична реорганізація емоційної пам'яті особистості / Л. В. Засекіна // Психолінгвістика : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницького держав. пед. ун-ту ім. Г. Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2014. – Вип. 15. – С. 62–73.

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

50. Засекіна Л. В. Психолінгвістична діагностика / Л. В. Засекіна, С. В. Засекін. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – 187 с.

51. Иващенко А. В. Методики исследования Я-концепции личности : учеб. пособ. / А. В. Иващенко, В. С. Агапов, И. В. Барышникова. – М. : МГСА, 2000. – 265 с.

52. Каламаж Р. В. Когнітивно-стильовий вимір у психологічних дослідженнях / Р. В. Каламаж // Наук. зап. Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка» / Нац. ун-т «Острозька академія». – Острог, 2012. – Вип. 20. – С. 32–41.

53. Карпенко З. Аксіопсихологічний поворот у психології особистості: досвід методологічної реконструкції / З. Карпенко // Психологія особистості. – 2010. – Т. 1. – С.180–185.

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

55. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. / И.С. Кон. -М.: Политиздат, 1984. – 335 с.

56. Корнилова Т. В. Методологические основы психологии : учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. В. Корнилова, С. Д. Смирнов ; Психол. ф- т МГУ им. М. В. Ломоносова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2011. – 483 с. : ил.

57. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді : монографія / О. В. Корнієнко. – Київ : Видавничо-поліграф. центр “Київський університет”, 2004. – 264 с.
58. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – Київ : Рад. шк., 1989. – 608 с.
59. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вид-во Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 351 с.
60. Кочарян А. С. Личность и половая роль: симптомокомплекс маскулинности / фемининности в норме и патологии : диссертация на соискание ученой степени д-ра психол. наук : 19.00.04 / Кочарян Александр Суменович ; Харьк. гос. ун-т. – Харьков, 1996. – 416 с.
61. Лушин П. В. Психология личностного изменения : монография / П. В. Лушин. – Кировоград : Имэкс-ЛТД, 2002. – 360 с.
62. Лебедева Н. М. Этническая и кросс-культурная психология / Н. М. Лебедева. – М. : МАКС Пресс, 2011. – 368 с.
63. Леонтьев А. Н. Психология образа / А. Н. Леонтьев // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. – 1979. – № 2. – С. 3–13.
64. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности : учеб. пособ. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М. : Смысл, 2007. – 510 с. : ил.
65. Ложкин Г. В. Феномен телесности в Я-структуре старшеклассников и содержание его жизненных проектов / Г. В. Ложкин, А. Ю. Рождественский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 2. – С. 27–33.
66. Лушин П. В. Психология личностного изменения : монография / П. В. Лушин. – Кировоград : Имэкс-ЛТД, 2002. – 360 с.

67. Майструк В. М. Категорія самоприйняття у сучасній психології/ В. М. Майструк // «Гене́за буття особистості». Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 20 грудня 2016 року. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2017. – С. 199-200.

68. Майструк В. М. Психологічне та соціальне благополуччя як основа здоров'я особистості / В. М. Майструк // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). – Херсон, 2017. – С. 81-84.

69. Майструк В. М. Концептуальна матриця поняття самоприйняття в історії розвитку психології / В. М. Майструк / Психологічні перспективи. – Луцьк, 2017. – Вип. 29. – С. 302-312.

70. Майструк В. М. Вікові та професійно-статусні прояви безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя в сучасних жінок / В. М. Майструк // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2017. – Вип. 30. – С. 198-208.

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

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

73. Майструк В. М. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки / В. М. Майструк // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Херсон, 2018. – Вип. 1. – Т. 1. – С. 117-121.

74. Майструк В.М. Психогерменевтичний підхід до дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки / В. М. Майструк // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2018. – Вип. 31. – С. 183-194.

75. Майструк В. М. Безумовне самоприйняття як чинник самоактуалізації сучасної жінки / В. М. Майструк // *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*, 2018. – VI (65), I.: 155. – С. 48-50.

76. Майструк В. М. Прояв низького рівня безумовного самоприйняття в автонаративах жінок / В. М. Майструк // «Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології» Матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 15 травня 2018 року. – С. 92-95.

77. Максименко С. Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків / С. Д. Максименко // *Практична психологія та соціальна робота*. – 2006. – № 11. – С. 1–18.

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

79. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу ; [пер. с англ. А. М. Татлыбаевой ; науч. ред., вступ. ст. и коммент. Н. Н. Акулиной]. – СПб. : Евразия, 1999. – 430 с.

80. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.

81. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй ; [пер. с англ. М. Будыниной, С. Римского]. – Изд. 2-е, испр. – М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2012. – 220, [2] с.

82. Мясищев В. Н. Психология отношений : избр. психол. тр. / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева ; Акад. пед. и соц. наук, Москов. психол.-соц. ин-т. – М. ; Воронеж : Ин-т практ. психологии, 1998. – 362, [1] с.

83. Наративні психотехнології / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, О. М. Шиловська, С. Ю. Гуцол ; Н. В. Чепелева (заг. ред.). – Київ : Главник, 2007. – 144 с.

84. Нартова-Бочавер С. К. Понятие аутентичности в зарубежной психологии личности: история, феноменология, исследования / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 6. – С. 18–29.
85. Нартова-Бочавер С. К. „Coping behaviour” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
86. Носенко Е. Л. „Емоційна розумність” як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига // Вісн. Дніпропетров. ун-ту. Серія „Педагогіка і психологія”. – Дніпропетровськ, 2000. – Вип. 6. – С. 3–7.
87. Оллпорт Г. Личность в психологии = The person in psychology The person in psychology / Г. Оллпорт. – М. : КСП+ ; СПб. : ЮВЕНТА, 1998. – 345 с. – (Теории личности).
88. Оллпорт Г. Становление личности : избран. тр. / Г. Оллпорти ; [пер. с англ. Л. В. Трубицыной, Д. А. Леонтьева] ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – 461, [1] с. : ил.
89. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Ф. Перлз ; [пер. с нем. М. Папуша]. – М. : Акад. проект, 2008. – 463 с. : ил. – (Психологические технологии).
90. Петренко В. Ф. Основы психосемантики / В. Ф. Петренко. – 3-е изд. – М. : Эксмо, 2010. – 480 с. : ил., табл. – (Психологическое образование).
91. Петрик О. В. Особливості соціального інтелекту журналістів у системі конвергентних ньюзрумів / О. В. Петрик // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. – Луцьк, 2017. – Вип. 29. – С. 198–208.
92. Петрик О. В. Довіра як прояв соціального інтелекту у професійній діяльності журналістів / О. В. Петрик // Наук. зап. Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія «Психологія». – Острого : Вид-во НУ «Острозька академія», 2017. – Вип. 5. – С. 120–128.

93. Рибалка В. В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю : метод. посіб. / В. В. Рибалка ; АПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Ін-т педагогіки і психології професійної освіти. – Київ : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2005. – 54 с.
94. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия : новейшие подходы в области практической работы / Карл Роджерс ; [пер. с англ. Р. Кучкаровой]. – М. : Психотерапия, 2006. – 507, [1] с.
95. Роджерс К. Свобода учиться / К. Роджерс, Д. Фрейберг ; [пер. с англ. С. С. Орлова и др.]. – М. : Смысл, 2002. – 527, [1] с. : табл.
96. Розин В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В. М. Розин // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 12–31.
97. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – М. : Питер, 2012. – 287 с. – (Мастера психологии).
98. Руденко В. М. Математичні методи в психології / В. М. Руденко, Н. М. Руденко. – К. : Академ-видав, 2009. – 384 с.
99. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія / М. Савчин. – Вид. 2-ге, перероб. і допов. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. – 507 с.
100. Санникова О. П. Феноменология личности / О. П. Санникова. – Одесса : СМІЛ, 2003. – 256 с.
101. Саннікова О. П. Емоційність у структурі професійних властивостей особистості (на прикладі представників соціономічних професій) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 / Саннікова Ольга Павлівна ; Київ. ун-т ім. Т. Шевченка. – Київ, 1996. – 50 с.
102. Сахарный Л. В. Введение в психолингвистику : курс лекций / Л. В. Сахарный. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. – 184 с.
103. Селигман М. Э. П. В поисках счастья : как получать удовольствие от жизни каждый день : пер. с англ. / М. Э. П. Селигман. 2-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 317 с. : ил.

104. Селигман М. Э. П. Новая позитивная психология : науч. взгляд на счастье и смысл жизни : пер. с англ. / Э. П. Селигман. – М. : София, 2006. – 368 с.
105. Смирнов В. М. Основные принципы и методы психологического исследования „внутренней картины болезни” / В. М. Смирнов, Т. Н. Резникова // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л., 1983. – С. 94–101.
106. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – Київ : Либідь, 2003. – 373 с.
107. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технологія консультування. Ч. 2. / Т. М. Титаренко. – Київ : Главник, 2007. – 176 с.
108. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления: [монография] / Т. М. Титаренко. – 2-е изд. – М.: Когито-центр, 2010. – 304 с.
109. Титаренко Т. М. Психологічні можливості самореалізації у складній життєвій ситуації / Т. М. Титаренко // Реабілітаційна педагогіка ХХІ ст. : наук.-метод. зб. / ред. рада : В. М. Доній, Т. М. Нессен, І. Г. Єрмаков [та ін]. – Київ, 1998. – Ч. 1. – С. 142–149.
110. Титаренко Т. М. Способи оптимізації практик побудови життєвого шляху / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2015. – Вип. 35. – С. 137-147
111. Толочек В. А. Индивидуальный стиль деятельности / В. А. Толочек // Вопросы психологии. – 1991. – № 3. – С. 53–62.
112. Толочек В. А. Стили профессиональной деятельности: организация компонентов и взаимодействий субъектов / В. А. Толочек // Вестник Московского университета. Серия, 14. Психология. – 1996. – № 3. – С. 51–60.
113. Ушаков Д. В. Интеллект: структурно-динамическая теория / Д. В. Ушаков. – М. : Ин-т психологии РАН, 2003. – 264 с.
114. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учеб. пособ. / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Психотерапия, 2009. – 539 с.

115. Франк С. Духовные основы общества : введение в социальную философию / Семен Людвигович Франк // Философия : хрестоматия / [отв. ред.: К. Х. Делокаров, С. Б. Роцинский]. – М., 2006. – С. 428–438.
116. Франкл В. Человек в поисках смысла : пер. с англ. и нем. : [сборник] / В. Франкл ; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева ; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 366 с.
117. Фрейд А. Психология „Я” и защитные механизмы : [пер. с англ.] / А. Фрейд. – М. : Педагогика-пресс, 1993. – 140, [2] с. : ил.
118. Фрейд З. Вступ до психоаналізу : лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / З. Фрейд ; пер. з нім. П. Тарашук. – Київ : Основи, 1998. – 709 с.
119. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции 1–5 / З. Фрейд. – СПб.: Алетейя, 1999. – 280 с.
120. Фрейд З. Я и Оно / З. Фрейд. – М. : МЕТТЭМ, 1990. – 56 с.
121. Фромм Э. Искусство любви : (исслед. природы любви). Вып. 1. / Э. Фромм ; пер. с англ. Л. А. Чернышовой. – М. : Знание, 1990. – 62 с.
122. Фромм Э. Человеческая ситуация : [сб. тр. : перевод] / Э. Фромм ; под ред. и с предисл. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 1995. – 239 с. – (Золотой фонд мировой психологии, вып. 1).
123. Фукуяма Ф. Доверие: социальные добродетели и путь к процветанию : пер. с англ. Д. Павловой, В. Кирющенко, М. Колопотина. – М. : АСТ : Ермак, 2004. – 730, [6] с.
124. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер ; пер. с нем. В. В. Библихина. – Изд. 3-е, испр. – М. : Акад. Проект, 2011. – 447, [1] с. – (Философские технологии).
125. Хайдеггер М. Феноменология и трансцендентальная философия ценности / М. Хайдеггер. – Киев : Cartel, 1996. – 115 с.
126. Хардинг М. Э. Психическая энергия / М. Э. Хардинг. – М. : Рефл-бук, 2003. – 476 с.

127. Харре Р. Вторая когнитивная революция / Р. Харре // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17, № 2. – С. 3–15.
128. Херсонский Б. Г. Метод пиктограмм в психодиагностике / Б. Г. Херсонский. – СПб. : Сенсор, 2000. – 125 с. – (Практическая психодиагностика).
129. Холмогорова А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61–74.
130. Хомская Е. Д. О методологических проблемах современной психологии / Е. Д. Хомская // Вопросы психологии. – 1997. – № 3. – С. 112–125.
131. Хомский Н. Язык и проблемы знания / Н. Хомский // Вестник Московского университета. Серия 9, Филология. – 1995. – № 4. – С. 131–157.
132. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление / К. Хорни. – СПб. : Восточно-Европейс. ин-т психоанализа и БСК, 1997. – 316 с.
133. Хофман И. Активная память: Экспериментальные исследования и теория человеческой памяти / И. Хофман. – М. : Прогресс, 1986. – 312 с
134. Хрестоматия по истории философии. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 448 с.
135. Хьелл Л. А. Теории личности: основные положения, исследования и применение : учеб. пособ. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии : [пер. с англ.] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – [3-е изд.]. – СПб. : Питер, 2008. – 606 с. : ил. – (Мастера психологии).
136. Цветкова И. В. Проблема психологического изучения внутренней картины здоровья [Электронный ресурс] / И. В. Цветкова // Психологические исследования. – 2012. – № 1(21). – Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2012n1-21/612-tsvetkova21.html>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 20.07.18.

137. Чебикін О. Я. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія / О. Я. Чебикін, Т. В. Сінельнікова ; Півд. наук. центр Нац. акад. пед. наук України. – Одеса : Лерадрук, 2013. – 229 с. : рис., табл.
138. Чепелева Н. В. Особистий досвід суб'єкта у контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелева // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. – Київ : Либідь, 2006. – С. 280–302.
139. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду в контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелева // Загальна психологія : хрестоматія : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / упоряд. О. В. Скрипченко [та ін.]. – Київ, 2008. – С. 444–450.
140. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И.Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
141. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков. – М. : Логос, 1996. – 320 с. : ил.
142. Шевченко Н. Ф. Смысл жизни и возможности его восстановления в ситуации тяжелого соматического заболевания / Н. Ф. Шевченко // Актуальные проблемы психологии. Психология обучения. Генетическая психология. Медицинская психология / под ред. С. Д. Максименко, М. В. Папучи. – Киев ; Нежин, 2007. – Т. 1, вып 1, ч. 2. – С. 157–161.
143. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : учеб. пособ. : пер. с англ. / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – 2 изд. – М. : Флинта : МПСИ ; М. : Прогресс, 2006. – 341 с.
144. Юдин Б. Г. Здоровье: факт, норма, ценность / Б. Г. Юдин // Мир психологии. – 2000. – № 1(21). – С. 54–68.
145. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг ; [пер. с нем. А. Боковинова]. – М. : Акад. Проект, 2007. – 286, [1] с.
146. Юркевич П. Серце і його значення в духовному житті людини / П. Юркевич // Основа. – 1993. – № 3. – С. 163–164.

147. Ялом И. Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / Ирвин Д. Ялом ; пер. с англ. А. Б. Фенько. – М. : Класс, 2008. – 279, [2] с.
148. Яценко Ю. Т. Здоровье или болезнь : взгляд на проблему / Ю. Т. Яценко // Мир психологии. – 2000. – № 1(21). – С. 165–173.
149. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – Київ : Либідь, 1996. – 264 с.
150. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Яницкий. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. – 203 с.
151. Ali S. M. Socioeconomic, psychosocial, behavioural, and psychological determinants of BMI among young women: differing patterns for underweight and overweight/obesity / S. M. Ali, M. Lindstrom // [European Journal of Public Health](#). – 2006. – Vol. 16, issue 3. – S. 324–330.
152. Association of physical self-concept with physical activity, life satisfaction and Mediterranean diet in adolescents / A. C. Pop Grao-Cruces, A. Nuviala, A. Fernández-Martínez, A. Pérez-Turpin // *Kinesiology*. – 2014. – Vol. 46, issue 1. – P. 3–11.
153. Aykut Ceyhan A. Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: a longitudinal study / A. Aykut Ceyhan, Esra Ceyhan // *High Education*. – 2011. – Vol. 61, issue 6. – P. 649-661.
154. Andersen L. B. Physical activity in adolescents / L. B. Andersen // *Jornal de Pediatria*. – 2009. – Vol. 85, issue 4. – 281–283.
155. Anderson-Fye E. P. Anthropological perspectives on physical appearance and body image / E. P. Anderson-Fye // *Encyclopedia of body image and human appearance* / T. F. Cash (ed.). – 2012. – Vol. 1. – P. 15–22.
156. Baumeister R. F. Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem / R. F. Baumeister L. Smart, J. M. Boden // *Psychological Review*. – 1996. – Vol. 103, issue 1.

157. Beck A. T. Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model / A. T. Beck, E. Haigh // *Annual Review of Clinical Psychology*. – 2014. – Vol. 10. – P. 1–24.
158. Bradburn N. The structure of psychological well-being / N. Bradburn . Aldine: Chicago, 1969. – 318 p.
159. Campbell A. Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis / A. Campbell, H. A. Hausenblas // *Journal of Health Psychology*. – 2009. – Vol. 14. – P. 780–793.
160. Chamberlain J. M. Unconditional Self-acceptance and Psychological Health / J. M. Chamberlain, D. A. F. Haaga // *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*. – 2001. – Vol. 19, issue 3. – P. 163–176.
161. Choy W. C. W. The interplay of autonomy and relatedness in Hong Kong Chinese single mothers / W. C. W. Choy, G. B. Moneta // *Psychology of Women Quarterly*. – 2002. – Vol. 26. – P. 186–199.
162. Colman A. M. A Dictionary of Psychology / A. M. Colman. – New York: Oxford University Press, 2003. – 845 p.
163. Cummins R. A. Objective and subjective quality of life: An interactive model / R. A. Cummins // *Social Indicators Research*. – 2000. – Vol. 52. – P. 55–72.
164. Daniali S. Relationship between body satisfaction with self esteem and unhealthy body weight management / S. Daniali, L. Azadbakht, F. Mostafavi // [Journal of Education and Health Promotion](#). – 2013. – Vol. 2 – P. 29.
165. David D. Self-Acceptance in Buddhism and Psychotherapy / D. David, S. J. Lynn, Lama Surya Das // *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research* / ed. M. E. Bernard. – 2013. – P. 19–38.
166. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? / R. F. Baumeister, J. D. Campbell, J. I. Krueger, K. D. Vohs // *Psychological Science in the Public Interest*. – 2003. – Vol. 4. – P. 1–44.
167. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy / A. Ellis. – New York: Lyle Stuart, 1962. – 384 p.

168. Engel G. L. The clinical application of the biopsychosocial model / G. L. Engel // *American Journal of Psychiatry*. – 1980. – Vol. 137, issue 5. – P. 535–544.
169. Erol R. Y. Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study / R. Y. Erol, U. Orth // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2011. – Vol. 101, issue 3. – P. 607–619.
170. *Five Ways to Wellbeing: The evidence* / J. Aked, N. Marks, C. Cordon, S. Thompson. – London, 2008.
171. Frost J. The relationship of self-esteem and body dissatisfaction to exercise activity for male and female elementary school, high school, and university students / J. Frost, S. J. McKelvie // *The Online Journal of Sport Psychology*. – 2005. – Vol. 7, issue 4. – P. 36–49.
172. Furham A. Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise / A. Furham, N. Badmin, I. Sneade, // *The Journal of Psychology*. – 2002. – Vol. 136. – P. 581–596.
173. Gould J. A. *Classic Philisophical Questions* / J. A. Gould. – Columbus: Bell and Howell Company, 1978. – 671 p.
174. Grogan S. *Body image: Understanding Body dissatisfaction in men, women and children* / S. Grogan. – (2nd ed.). – New York : Routledge/Taylor & Francis Group, 2008. – P. 45–46.
175. Hayes S. C. *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition* / S. C. Hayes ; D. Barnes-Holmes, B. Roche (eds.). – New York : Plenum Press, 2001. – 502 p.
176. Hogan M. G. Body image, eating disorders, and the media / M. G. Hogan, V. C. Strasburger // *Adolesc Med*. – 2008. – Vol. 19. – P. 521–546.
177. Kasl S. *Assessing Health Risks in the Work Setting* / S. Kasl // *New Directions in Health Psychology Assesment* / H. E. Schroeder (ed.). – N.-Y. ; L., 1991. – P. 95–129.
178. Lyubomirsky S. *Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis* /

S. Lyubomirsky, N. Sin // *Journal of Clinical Psychology*. – 2009. – Vol. 65, issue 5. – P. 467–487.

179. Markey C. N. Correlates of young women's interest in obtaining cosmetic surgery / C. N. Markey, P. M. Markey // *Sex Roles*. – 2009. – Vol. 61. – P. 158–166.

180. Martin Ginis K. A. Exercise and changes in body image / K. A. Martin Ginis, R. Bassett // *Body image a handbook of science, practice and prevention* / T. Cash, L. Smolak, (Ed.). – New York, 2012. – P. 378–386.

181. Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program / K. A. Martin Ginis, J. J. Eng, K. P. Arbour, J. W. Hartman, S. M. Phillips // *Body Image: An International Journal of Research*. 2005. – Vol. 2. – P. 363–372.

182. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. / P. Grossman, L. Niemann, S. Schmidt, H. Walach // *Journal of Psychosomatic Research*. – 2004. Vol. 57, issue 1. – P. 35–43.

183. Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population / S. Bowen, K. Witkiewitz, T. M. Dillworth, N. Chawla, T. L. Simpson, B. D. Ostafin // *Psychology of Addictive Behaviors*. – 2006. – Vol. 20, issue 3. – P. 343–347.

184. Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being / P. Grossman, U. Tiefenthaler-Gilmer, A. Raysz, U. Kesper // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 2007. – Vol. 76, issue 4. – P. 226–233.

185. 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.

186. Negovan V. Dimensions of students' psychosocial well-being and their measurement: validation of a students' psychosocial well being inventory / V. Negovan // *Europe's Journal of Psychology*. – 2010. – Vol. 2. – P. 85–104.

187. Negovan V. Gender, age and academic standards of school differences in adolescents' self acceptance / V. Negovan, E. Bagana, S. Dinca // *Procedia Social and Behavioral Sciences*. – 2011. – Vol. 12 – P. 40–48.
188. Oktan V. Examination of the relationship between the body image and self-esteem of female adolescents / V. Oktan, M. Sahin // *International Journal of Human Science*. – 2015. – Vol. 7, issue 2. – P. 543–556.
189. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy / J. D. Teasdale, Z. V. Segal, J. M. Williams, V. A. Ridgeway, J. M. Soulsby, M. A. Lau // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 2000. – Vol. 68, issue 4. – P. 615–623.
190. Principles of the olympic movement / C. D. Corral, J. A. Pérez-Turpin, A. M. Vidal, C. M. Padorno, J. M. Patiño, A. G. Molina // *Journal of Human Sport and Exercise*. – 2010. – Vol. 5, issue 1.
191. Roemer L. Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial / L. Roemer, S. M. Orsillo, K. Salters-Pedneault // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 2008. – Vol. 76, issue 6. – P. 1083–1089.
192. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.
193. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C. L. M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69, issue 4. – P. 719–727.
194. Shepard L. A. Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct / L. A. Shepard // *American Educational Research Journal*. – 1978. – Vol. 16, issue 2. – P. 139–160.
195. Stipek D. J. Self-concept development in the toddler years / D. J. Stipek, H. Gralinski, C. B. Kopp // *Developmental Psychology*. – 1990 – Vol. 26. – P. 972–977.

196. Taylor M. C. Psychological androgyny: theories, methods and conclusions / M. C. Taylor, J. A. Hall // *Psychological bulletin*. – 1982. – Vol. 92, issue 2. – P. 347–366.
197. The association between exposure to mass media and body dissatisfaction among Spanish adolescents / M. Calado, M. Lameiras, A. Sepulveda, Y. Rodriguez, M. Carrerra // *Women's Health Issues*. – 2011. – Vol. 21, issue 5. – P. 390–399.
198. Waterman A. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment / A. Waterman. – 1993. – Vol. 64. – No 4. – P. 678-691.
199. Williams J. C. Acceptance: An historical and conceptual review / J. C. Williams, S. J. Lynn, // *Imagination, Cognition and Personality*. – 2010. – Vol. 30, issue 1. – P. 51–56.
200. World Health Organization. *Strengthening Mental Health Promotion*. Fact sheet no. 220. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2001.
201. Wylie R. C. The self-concept / R. C. Wylie. – Lincoln : University of Nebraska Press, 1961. – 74 p.
202. Wylie R. C. The self-concept / R. C. Wylie. – Lincoln : University of Nebraska Press, 1979. – Vol. 2. – P. 35-76.
203. Zasiiekina L. Psycholinguistic approach to diagnostics and modification of individual negative core beliefs / L. Zasiiekina // *East European Journal of Psycholinguistics*. – 2015. – Vol. 2, issue 1. – P. 151–157.
204. Zettle R. D. Acceptance and commitment therapy (ACT) versus systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety / R. D. Zettle // *Psychological Record*. – 2003. – No 53. – P. 197–215.

ДОДАТКИ

Список публікацій здобувача

1. Майструк В. М. Концептуальна матриця поняття самоприйняття в історії розвитку психології / В. М. Майструк // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2017. – Вип. 29. – С. 302-312.

2. Майструк В. М. Вікові та професійно-статусні прояви безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя в сучасних жінок / В. М. Майструк // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2017. – Вип. 30. – С. 198-208.

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

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

5. Майструк В. М. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки / В. М. Майструк // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Херсон, 2017. – Вип. 1. – Т. 1. – С. 117-121.

6. Майструк В.М. Психогерменевтичний підхід до дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки / В. М. Майструк // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2018. – Вип. 31. – С. 183-194.
DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-183-194>

Статті опубліковані у зарубіжних періодичних виданнях:

7. Майструк В. М. Безумовне самоприйняття як чинник самоактуалізації сучасної жінки / В. М. Майструк // Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences, 2018. – VI (65), I.: 155. – С. 48-50.

Статті, опубліковані у збірниках матеріалів наукових конференцій:

8. Майструк В. М. Категорія самоприйняття у сучасній психології/ В. М. Майструк // «Генеза буття особистості». Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 20 грудня 2016 року. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2017. – С. 199-200.

9. Майструк В. М. Психологічне та соціальне благополуччя як основа здоров'я особистості / В. М. Майструк // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). – Херсон, 2017. – С. 81-84.

10. Майструк В. М. Прояв низького рівня безумовного самоприйняття в автонаративах жінок / В. М. Майструк // «Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології» Матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 15 травня 2018 року. – С. 92-95.

Відомості про апробацію результатів дослідження:

Результати дисертаційного дослідження представлені автором на таких міжнародних: «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (Луцьк, 2014, 2015) «Актуальні проблеми психолінгвістики та психології мовлення особистості» (Луцьк-Світязь, 2016, 2017), «Психолінгвістика в сучасному світі» (Переяслав-Хмельницький, 2016, 2017), «Генеza буття особистості» (Київ, 2016), «Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології» (Луцьк, 2016, 2017, 2018) і всеукраїнських науково-практичних конференціях і семінарах: «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (Херсон, 2017), «Актуальні проблеми соціалізації особистості» (Луцьк, 2015).

Додаток Б

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 взмозі 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 В

Таблиця В.1

Кореляційні зв'язки самоприйняття та психологічного благополуччя

		Correlations								
			самоприйняття	позитивні стосунки	автономія	управління оцінками	особисте зростання	метавжитті	самоприйняття	психологічне благополуччя
Spearman's rho	самоприйняття	Correlation Coefficient	1,000	,164*	,374**	,340**	,101	,075	,225**	,263**
		Sig. (2-tailed)	.	,039	,000	,000	,205	,351	,004	,001
		N	159	159	159	159	159	159	159	159
	позитивні стосунки	Correlation Coefficient	,164*	1,000	,483**	,538**	,566**	,542**	,591**	,748**
		Sig. (2-tailed)	,039	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	159	159	159	159	159	159	159	159
	автономія	Correlation Coefficient	,374**	,483**	1,000	,645**	,456**	,347**	,464**	,680**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000
		N	159	159	159	159	159	159	159	159
	управління оцінками	Correlation Coefficient	,340**	,538**	,645**	1,000	,525**	,522**	,602**	,766**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000
		N	159	159	159	159	159	159	159	159
	особисте зростання	Correlation Coefficient	,101	,566**	,456**	,525**	1,000	,675**	,712**	,795**
		Sig. (2-tailed)	,205	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000
		N	159	159	159	159	159	159	159	159
	метавжитті	Correlation Coefficient	,075	,542**	,347**	,522**	,675**	1,000	,669**	,743**
		Sig. (2-tailed)	,351	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000
		N	159	159	159	159	159	159	159	159
	самоприйняття	Correlation Coefficient	,225**	,591**	,464**	,602**	,712**	,669**	1,000	,795**
		Sig. (2-tailed)	,004	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000
		N	159	159	159	159	159	159	159	159
	психологічне благополуччя	Correlation Coefficient	,263**	,748**	,680**	,766**	,795**	,743**	,795**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.
		N	159	159	159	159	159	159	159	159

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця В.2

Результати перевірки надійності українськомовної версії опитувальника безумовного самоприйняття

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	160	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	160	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

самоприйн	Корреляция	,582**	,486**	,109	,734**	,718**	1	,571**
	Пирсона							
	Знч.(2- сторон)	,000	,000	,172	,000	,000		,000
	N	159	159	159	159	159	159	159
самоактуаліз ація	Корреляция	,375**	,379**	,084	,532**	,476**	,571**	1
	Пирсона							
	Знч.(2- сторон)	,000	,000	,291	,000	,000	,000	
	N	159	159	159	159	159	159	159

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

ДОДАТОК Д

Таблица Д.1

Результати психолінгвістичного аналізу автонаративів жінок із високим рівнем самоприйняття

The screenshot shows the Textanz software interface within a Microsoft Word window. The 'Wordforms' tab is active, displaying a table of word statistics. The text sample on the right is as follows:

2. Мое життя складається із багатьох важливих для мене речей. Я Розмірковуючи про свою сутність життя, я порівнюю себе з ябл
3. Мое життя є цікавим, бурхливим, творчим. Да, з дівких пір вон
4. Зразу прийшло на думку маленька дівчинка у шпильній формі з ге
5. Чем довше я живу, тем більше я не понимаю, что происходит.
6. Мое життя є насамперед найкращим, тому що є заради кого жит
7. Не писала твір
8. Мене цілком влаштовує мое життя, я відчуваю себе щасливою
9.
10. Досить часто я спостерігаю за тим, як люди скаржаться на сво
11. Мое життя. Із самого раннього віку, я почала боротися сама із с
12. Я задумалась, якщо я прожила половину свого життя, тому що
13. Мое життя буває різне. І хоча в минулому в мене були майже о
14. Я щаслива людина, маю чудове навчання, роботу, друзів. Чудов
15. Життя - це дуже цінний подарунок, тому його потрібно цінувати
16. Мое життя прекрасне, хочу сказати це точно. Адже мене оточу

wordform	frequency	length	dispersion
підтриак	3	8	1052.4
задоволен	3	9	671
хотіла	3	6	2188.1
своих	3	5	1048.4
нколи	3	6	685.6
близк	3	6	965
момент	4	6	963.6
багато	4	6	1968.2
батьки	4	6	2143.1
підтриак	4	7	1335.4
шестя	4	5	1898.7
завжди	4	6	1443.1
хотіл	4	5	1895.1
сказа	4	5	2112.3
житті	4	5	1838.1
батьк	5	5	2041.4
людин	5	5	1611.5
багат	5	5	2079
чудов	5	5	332.1
змини	6	5	2235.3
люблю	6	5	925.1
друзів	7	6	1930.1
щаслив	8	6	2318.1
друзі	9	5	2107.3
життя	35	5	2174.1

The screenshot shows the Textanz software interface with the 'Summary' tab selected. It provides a comprehensive overview of the text's statistics:

- Number of words: 1207
- Number of distinct words: 641
- Avg. words per sentence: 9.73
- Avg. words per paragraph: 0.00
- Avg. characters per word: 4.58
- Lexical density: 0.53
- Number of sentences: 124
- Number of paragraphs: 0
- Avg. sentences per paragraph: 0.00
- Number of characters (without blanks): 5530
- Number of lines: 19
- Longest word (15 char.): домогосподаркою
- Shortest word (1 char.): 2
- Longest sentence (47 words): Я задумалась, якщо я прожила половину свого життя, тому що не знаю, скільки бог
- Shortest sentence (1 words): 2
- Readability (the higher, the harder to read): 5.02

The text sample is identical to the one in the first screenshot.

Таблиця Д.2

Результати психолінгвістичного аналізу автонарративів жінок із низьким рівнем самоприйняття

The screenshot shows the 'Text' tool window in Microsoft Word. It displays a table of word frequencies for a text sample. The table has three columns: 'wordform', 'frequency', and 'length'. The text sample is a Ukrainian narrative about a woman's life and relationships.

wordform	frequency	length
життя	13	5
жити	8	5
досади	5	5
мабуть	5	7
важко	5	5
люблю	4	5
потрібно	4	7
близькі	4	6
співати	4	6
робот	3	7
потрібно	3	8
більш	3	5
щаслива	3	7
мабуть	3	9
близькі	3	7
люди	3	5
хотіла	3	6
реалізувати	3	11
сторони	3	6
всичаю	2	8
проте	2	5
досади	2	6
етапи	2	5
зараз	2	5

The screenshot shows the 'Text' tool window in Microsoft Word, displaying a summary of text statistics. The text sample is the same as in the previous screenshot.

Number of words	726	Number of distinct words	415
Avg. words per sentence	3.31	Avg. words per paragraph	0.00
Avg. characters per word	4.80	Lexical density	0.57
Number of sentences	78	Number of paragraphs	0
Avg. sentences per paragraph	0.00		
Number of lines	14	Number of characters (without blanks)	3482
Longest word (14 char.)	наслідуючись		
Shortest word (1 char.)	2		
Longest sentence (41 words)	На даному етапі свого існування, я не вважаю, що досягла значних успіхів у житті.		
Shortest sentence (1 words)	2		
Readability (the higher, the harder to read)	5.81		



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

вул. Семінарська, 2, м. Острозь, Рівненська обл., Україна, 35800, тел./факс (03654) 2-29-49, e-mail: osa@oa.edu.ua, www.oa.edu.ua

15.05.2018 № 225
на № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Майстрок Вікторії Миколаївни «Самоприйняття як чинник психологічного
благополуччя сучасної жінки»
за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

У національному університеті «Острозька академія» на кафедрі психолого-педагогічних дисциплін здійснювалось впровадження результатів дисертаційного дослідження Майстрок Вікторії Миколаївни, основні положення та отримані дані висвітлені у фаховому виданні «Наукові записки Острозької академії».

Автором дослідження сконструйовано модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості. Використання принципу холістичності дало змогу виокремити у самоприйнятті чотири основні складові на основі я-образу: духовні, тілесні, когнітивні та емоційно-мотиваційні. Використання етіологічного принципу уможливило відображення мультипричинності і ситуативності самоприйняття сучасної жінки, що визначається її особистісними рисами, віком та соціально-професійним статусом.

Автором представлено значущі відмінності у показниках майже за усіма шкалами психологічного благополуччя відповідно до віку та професійно-соціального статусу жінок. Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що жінки із високим рівнем самоприйняття характеризуються творчістю, пізнавальною і соціальною активністю, гарною орієнтацією в теперішньому часі, яка гарантує перебування «тут і тепер», дипломатичними і довірливими стосунками з іншими, високорозвиненими комунікативними здібностями.

Результати запропонованого дослідження використовується у викладанні таких початкових дисциплін: «Загальна психологія», «Клінічна психологія», «Диференціальна психологія», «Психологія сім'ї», а також у науковій роботі кафедри із аспірантами, магістрами, бакалаврами.

Завідувач кафедри психології та педагогіки
к.психол.н., доц.



О.В.Матласевич

Проректор з науково-педагогічної роботи,
д.філос.н., доц.

Д.М. Шевчук



Національний університет
«Острозька академія»

Код ЄДРПОУ 22554101
ГУДКСУ у Рівненській обл.
МФО 833017
р/р 35223201005402



XXVII Міжнародний
приз «За якість»
Париж 1999

XXVII International
Trophy for Quality
Paris 1999



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

просп. Центральний, 59А, м. Северодонецьк, Луганська обл., 93406,
тел./факс: (06452)4-03-42, <http://www.snu.edu.ua/>, e-mail: uni@snu.edu.ua,
код ЄДРПОУ 02070714

17.05.2018 № 559/20 На № _____ Від _____

*Щодо впровадження
результатів дисертаційного
дослідження*

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Вікторії Миколаївни Майструк на тему «Самоприйняття як чинник
психологічного благополуччя сучасної жінки»
за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології**

Аспірантка кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського Національного університету імені Лесі Українки **Вікторія Миколаївна Майструк** представляла результати дослідження теоретичних засад та експериментальну технологію вивчення **Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки** на кафедрі загальної та соціальної психології Східноукраїнського національного університету імені В. Даля.

У дисертації вперше визначено особливості самоприйняття у структурі психологічного благополуччя сучасної жінки, а також виявлено залежність рівня самоприйняття від віку і соціального статусу жінки; сконструйовано теоретичну модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості з урахуванням Я-образу та компонентів психологічного благополуччя; визначено факторні структури низького, середнього і високого рівнів самоприйняття з виокремленням різних аспектів самоактуалізації і особистісних рис жінок; розроблено й апробовано схему психогерменевтичного дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя жінки.

Кафедра практичної психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля вважає доцільним використовувати представлені результати дослідницької роботи у процесі викладання навчальних курсів «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія» для студентів факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки.

Проректор з наукової роботи

Потапенко Е.В.

Завідувач кафедри
практичної психології та
соціальної роботи

Завацька Н.Є.



УКРАЇНА
Тернопільська обласна рада
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка
 Вул. Лицейна, 1, м. Кременець,
 Тернопільська обл., 47003
 тел/факс: (035-46) 2-19-91
 ел. пошта: kgpa@ukrpost.ua



UKRAINE
Ternopil Regional Council
**Taras Shevchenko Regional Humanitarian-
 Pedagogical Academy of Kremenets**
 1, Litseina St. Kremenets,
 Ternopil Region, 47003
 phone/fax: (035-46) 2-19-91
 e-mail: kgpa@ukrpost.ua

№ 21-09/5-144

« 04 » 05 2018 р.

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Майстрок Вікторії Миколаївни
«Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки»
за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Майстрок Вікторія Миколаївна, аспірантка кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки впроваджувала результати дисертаційного дослідження «Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки» на кафедрі педагогіки та психології Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка.

Автором дисертаційного дослідження зіставлено показники різних шкал якості життя жінок із високим і низьким рівнями самоприйняття і встановлено, що низький рівень зумовлюється, передусім, суб'єктивними чинниками якості життя, які залежать від самої особистості й можуть бути скоректовані її активністю.

Дисертант на емпіричному рівні довів, що жінки з високим рівнем самоприйняття характеризуються творчістю, пізнавальною та соціальною активністю, гарною орієнтацією в теперішньому часі, яка гарантує перебування «тут і тепер», дипломатичними й довірливими стосунками з іншими, високорозвиненими комунікативними здібностями. Жінки з низьким рівнем самоприйняття вирізняються інтелектуальним і раціональним поясненням подій зовнішнього та внутрішнього світу, високою пізнавальною активністю, спрямованою на пізнання зовнішнього світу, водночас їм притаманні прогалини у саморозумінні й заглиблення у власний внутрішній світ, що проявляється в емоційній нестійкості та чутливості, тривожності, напрузі, а на поведінковому рівні – відстороненні та домінантності.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей самоприйняття сучасної жінки використовуються викладачами кафедри педагогіки та психології при викладанні навчальних дисциплін «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Психологічна діагностика та корекція».

Робота в цілому знайшла схвальну оцінку, а її матеріали рекомендовані до подальшого застосування в навчальному процесі КОГПА ім. Тараса Шевченка, що засвідчує протокол №17 від. 02.05.2018 року.

Зав. кафедри педагогіки та психології,
канд. пед. наук, доцент

Л. М. Кравець

Ректор Кременецької обласної
гуманітарно-педагогічної академії
ім. Тараса Шевченка, професор

А. М. Ломакович





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23
 e-mail: post@eenu.edu.ua, web: <http://www.eenu.edu.ua>, код ЄДРПОУ 02125102

29.05.2018 № *03-28/02/1508*^а Г

на № _____ від _____

Г

Г

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Майстрок Вікторії Миколаївни
на тему «Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя
сучасної жінки»,
поданого на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

У 2017-2018 рр. у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки здійснювалася апробація та впровадження результатів дисертаційного дослідження В. М. Майстрок, в якому обґрунтовані категорії самоприйняття та психологічного благополуччя. Доповіді та звіти здобувачки щороку обговорювалися на засіданнях і наукових семінарах кафедри загальної і соціальної психології та соціології.

У 2017 році було проведено комплексне емпіричне дослідження впливу соціального статусу, віку на самоприйняття та психологічне благополуччя жінки, а також її якість життя. На наукових семінарах кафедри представлено психогерменевтичний підхід до дослідження психологічного благополуччя на матеріалі автонаративів жінок.

Основні теоретичні положення роботи використовувалися під час проведення лекційних занять із курсів «Клінічна психолінгвістика», «Психолінгвістика», «Психологія особистості», «Наративна психотерапія». В цілому теоретична та емпірична програма дисертантки отримали позитивну оцінку викладачів та студентів. Вона дала змогу доповнити сучасні знання у галузі психічного здоров'я та якості життя.

Результати дисертаційного дослідження Майстрок Вікторії Миколаївни обговорювалися та були схвалені на засіданні кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 14 від 21 травня 2018 року).

Перший проректор,
проректор з адміністрування
та розвитку, професор



Засекіна Л.В. (0332)24-93-92

А.В. Цьось

УКРАЇНА
 МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
 ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**
 вул. М.Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027,
 тел. (0352)43-58-80, факс (0352)43-60-55,
 e-mail: info@tnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125544



UKRAINE
 MINISTRY OF EDUCATION AND
 SCIENCE OF UKRAINE
**TERNOPIL VOLODYMYR HNATIUK
 NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY**
 2 M. Kryvonosa st., Ternopil, 46027, Ukraine
 tel. +38 0352 43 60 67, fax: +38 0352 43 60 55
 e-mail: info@tnpu.edu.ua

від "23" "05" 2018 р. № 676-33/03

**ДОВІДКА
 ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
 Майструк Вікторії Миколаївни**

**на тему: «Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки»,
 поданої на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за
 спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології**

Засвідчує, що аспірант кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Майструк Вікторія Миколаївна, працюючи над дисертаційним дослідженням «Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки», на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології, здійснювала апробацію одержаних результатів на кафедрі психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

У дослідженні представлено психогерменевтичний підхід до дослідження психологічного благополуччя особистості. Емпіричним шляхом обґрунтовано, що жінки із високим рівнем самоприйняття чітко виражають своє ставлення до життя, осмислюють різні події та відводять собі важливу роль у конструюванні власного свого життя в автонаративах, їхні життєві історії свідчать про високу сформованість духовного і емоційно-мотиваційного вимірів самоприйняття.

Дисертантом запропонована схема психогерменевтичного аналізу самоприйняття як чинника психологічного благополуччя жінки на матеріалі автонаративів. Основні положення дисертаційного дослідження Майструк В. М. використовуються при розробці лекційних і практичних занять з навчальних дисциплін «Психологія», «Психологія статі», «Гендерна психологія».

Результати дисертаційного дослідження Майструк В.М. обговорені на засіданні кафедри психології, протокол 9 від 10.05.2018 р.

Завідувач кафедри психології

О.М.Кікінежди

Проректор з наукової роботи
та міжнародного співробітництва

Г.І.Фальфушинська



100007