МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Тян Н.В.**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**Професійно-статусні особливості самоприйняття**

 **у гендерному вимірі**

Сєвєродонецьк

2021

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

#  Факультет гуманітрних наук, психології та педагогіки

 (повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

 (повна назва кафедри)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, магістр)

напряму підготовки \_\_\_053 – Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва напряму підготовки)

спеціалізація Практична психологія

 (назва спеціалізації)

на тему: «Професійно-статусні особливості самоприйняття у гендерному вимірі»

Виконала: студентка групи ПСПП-17з Тян Н.В.

Керівник: д. психол. н., проф. Тоба М.В.

Завідувач кафедри практичної

психології та соціальної роботи

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент: д. психол. н., проф. Пілецька Л.С.

Сєвєродонецьк – 2021

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

#  Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

 (повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

 (повна назва кафедри)

освітньо-кваліфікаційного рівня \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, магістр)

напряму підготовки \_\_\_053 – Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва напряму підготовки)

спеціалізація Практична психологія

 (назва спеціалізації)

# ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри**

**практичної психології**

**та соціальної роботи**

**проф. Завацька Н.Є.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“26” березня 2021\_року

## З А В Д А Н Н Я

### НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА

**Тян Наталії Володимирівни**

## Тема роботи: «Професійно-статусні особливості самоприйняття у гендерному вимірі»

## Керівник роботи Завацька Н.Є., д. психол. н., проф.

 ( прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “26” березня 2021 р. № 58/15.17

2. Строк подання студентом роботи\_\_\_10.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи* *– 66 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури – 70 дж.*

*4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові джерела з вивчення професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі; підібрати діагностичний інструментарій згідно вивчення професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі; на основі проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслеників): рис. – 1*.*

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| Завдання видав | Завданняприйняв |
| 1. | Тоба М.В. – д.психол.н., проф. | 26.03.2021 р. | 26.03.2021 р. |
| 2. | Тоба М.В. – д.психол.н., проф. | 26.03.2021 р. | 26.03.2021 р. |

7. Дата видачі завдання 26.03.2021 р**.**

#### **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Назва етапів**  | **Строк виконання етапів** | Примітка |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 03.2021 р. | 03.2020 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження | 03.2021 р. | 03.2020 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 04.2021 р. | 04.2020 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 04.2021 р. | 04.2020 р. |
| 5 | Розробка рекомендацій щодо професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі | 05.2021 р. | 05.2020 р. |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та її захист  | 06.2021 р. | 06.2020 р. |

 **Студентка Тян Н.В.**

 **Керівник роботи проф. Тоба М.В.**

**РЕФЕРАТ**

Текст - 66 с., рис. – 1, джерел – 70

В роботі розкрито теоретико-методологічні засади вивчення професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі.

Проведено констатувальний експеримент з метою вивчення професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі.

Розроблено практичні рекомендації щодо професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі.

**Ключові слова:** ОСОБИСТІСТЬ, професійно-статусні особливості, гендер, самоздійснення, особистісна життєтворчість, самооцінка, МОТИВАЦІЙНА СФЕРА, ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙ, ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА, психологічні чинники, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ.

**ЗМІСТ**

ВСТУП…………………………………………………………………………..……7

# РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи вивчення проблеми професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі..........................................10

1.1.Теоретичне вивчення наукової літератури з проблеми

 самоприйняття…………………………………………………………………….10

1.2.Провідні напрями дослідження самоприйняття в сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідженнях………………………………………………………….14

1.3.Визначено структуру психологічного благополуччя, представлену самоприйняттям особистості………………………………………………………30

**РОЗДІЛ 2.** **Емпіричне дослідження професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі................................................................................................................38**

2.1. Організація, методи і методики експериментального дослідження....38

2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження…………...40

2.3. Програма оптимізації самоприйняття сучасної жінки як чинника її психологічного благополуччя …………………………………………………….48

ВИСНОВКИ……………………………………………………………………...…56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………...……..59

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** 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 (C. 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 самоставлення.

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 самоставлення 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.

**Об’єкт дослідження** – феномен самоприйняття особистості.

**Предмет дослідження** – професійно-статусні особливості самоприйняття у гендерному вимірі.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити професійно-статусні особливості самоприйняття у гендерному вимірі.

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

1. На основі теоретико-методологічного аналізу проблеми визначити підходи до вивення феномену самоприйняття особистості.

2. 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 програму оптимізації самоприйняття сучасної жінки як чинника її психологічного благополуччя.

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. Haaga в адаптованій і стандартизованій українськомовній версії Л. Засєкіної, В. Майструк; методики «Шкала психологічного благополуччя» (Scales of Psychological Well-being», розробленої C. Ryff та адаптованої С. Карскановою для визначення самоприйняття в структурі психологічного благополуччя; 16-факторного особистісного опитувальника (Sіxteen Personality Factor Questionnare, 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.

**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; розроблена програма оптимізації психологічного благополуччя відповідно до рівня та складових самоприйняття може застосовуватись в тренінгах, які спрямовані на самоактуалізацію сучасних жінок.

# РОЗДІЛ 1

# Теоретико-методологічні основи вивчення проблеми професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі

**1.1.Теоретичне вивчення наукової літератури з проблеми самоприйняття**

Основною ідеєю самоприйняття в християнстві є ідея всепрощення: полюби іншого, як самого себе; в буддизмі – радикальне прийняття:

- приймай усе, що має місце в поточний момент;

- теорія реляційних фреймів (G. Hays) розглядає самоприйняття як неможливість контролю, натомість активне споглядання й усвідомлення безкінечності і варіативності стимульних асоціативних зв’язків.

У фрейдизмі, неофрейдизмі, гуманістичних теоріях, необіхевіоризмі самоприйняття розглядається крізь призму:

- функціонування его і супер его (З. Фройд);

- спрямованості до себе, від себе і проти себе (К. Горні),

- прояви повноцінності (А. Адлер),

- ідентичності (Е. Еріксон),

- конгруентності (К. Роджерс),

- самоефективності (А. Бандура),

- умови особистісного змінювання (Р. Мей),

- любові до себе як чинника любові до інших (Е. Фром).

У вітчизняних дослідженнях категорія самоприйняття описується через поняття інтеріоризації (за Л. Виготським події зовнішнього світу переломлюються крізь психіку особистості й крізь уявлення її про себе), смислової пристрасності (за О. Леонтьєвим ставлення до світу зумовлюється смислом як одиницею образу світу, зокрема образом я у структурі індивідуальної свідомості), самоакцептації (за М. Алексеєвою, Д. Гошовською самоприйняття є особистісним конструктом, що володіє пізнавальним, ціннісним, комунікативним, креативним, естетичним потенціалами та походить від самовідчуттів та емоційних переживань, через самосприймання та самоуявлення, до саморозуміння і самоприйняття).

В психології самоприйняття вивчалося переважно через категорію самоставлення у структурі самосвідомості (В. Мясищев, С. Рубінштейн, В. Столін) як сукупність емоційно-ціннісних переживань щодо себе (І. Чеснокова), як глобальна самооцінка, що визначає повне прийняття себе або сукупність окремих самооцінок різних сторін своєї особистості (І. Кон).

В зарубіжних дослідженнях самоприйняття є необхідним чинником психічного здоров’я та особистісного розвитку людини, окреслення її життєвих цілей та цілісної життєвої перспективи (J. Williams, S. Lynn).

Поняття самоприйняття покладено в основу сучасних психотерапевтичних практик, зокрема терапії прийняття і зобов’язання (Acceptance and Commitment Theory: L. Roemer, S. Orsillo, K. Salters-Pedneault).

Категорія самоприйняття включає в себе самопізнання і саморозуміння (L. Shepard), слугує необхідною складовою здорової особистості й задоволення життям (W. Choy, G. Moneta), виражається через вербальні твердження, які походять від тверджень реального та ідеального «я» (реальне «я»: *я є*, ідеальне «я»: *я хотів би бути*; прийняте «я»: *мені подобається, що я є*) у моделі R. Bills, E. Vance, O. McLean.

Результати теоретичного аналізу дали змогу визначити концептуальні межі поняття самоприйняття та зіставити його з позитивним ставленням до себе як до унікальної індивідуальності, що зумовлює психологічне благополуччя та якість життя особистості.

Узагальнення теоретичних підходів свідчить про те, що самоприйняття як чинник психологічного благополуччя охоплює біологічну, психологічну та соціальну сфери (за Д. Гошовською, низькі показники прийняття власної тілесності значно погіршують ефективність міжособової взаємодії дівчат**-**підлітків, які позбавлені батьківської любові й виховуються в інтернаті).

Відтак важливим завданням є обрання відповідної методології, яка у дослідженні представлена біопсихосоціальним підходом (G. Engel), відповідно до якого самоприйняття вивчається як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки з позицій тілесності, зовнішності і проблеми фізичного здоров’я загалом (біологічна складова), ціннісного самоставлення як запоруки психічного благополуччя і психічного здоров’я жінки (психологічна складова) та функціонування сучасної жінки в різних соціальних середовищах і встановлення ефективної міжособової взаємодії (соціальна складова).

Біопсихосоціальний підхід 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 в чотирьох основних сферах я-образу (У. Джеймс): духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я і тілесне Я.

Основними принципами для конструювання моделі самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості в контексті біопсихосоціального підходу є голістичний та етіологічний принципи.

Як наслідок застосування голістичного принципу виокремлено когнітивне, духовне, емоційно-мотиваційне й тілесне самоприйняття.

Етіологічний принцип передбачає, що психологічне благополуччя для кожної жінки – це своєрідний шлях пошуку реалізації і прийняття своїх духовних, тілесних, емоційних і когнітивних ресурсів.

Самоприйняття у сконструйованій моделі представлене чотирма компонентами: когнітивним, емоційно-мотиваційним, духовним та тілесним (див. рис. 1.1).

Когнітивний компонент самоприйняття як чинник психологічного благополуччя характеризує особливості сприйняття та інтерпретації індивідом інформації про світ, самого себе та власний досвід.

Духовне

сс

Тілесне

Емоційно-мотиваційне

с

Позитивні стосунки

Особистісне зростання

Автономність

Компетентність

Життєві цілі

Когнітивне

Психологічне благополуччя

Самоприйняття

Духовні здатності любити, вірити, творити добро, боротися зі злом

Уявлення про себе, про власне тіло, особистісний простір і його межі

Сприйняття, інтерпретація інформації про себе, світ, інших

Прицип голістичності

Прицип етіологічності

Позитивне/ негативне самоставлення, готовність до діяльності

Духовні здатності любити, вірити, творити добро, боротися зі злом

Уявлення про себе, про власне тіло, особистісний простір і його межі

**Рис. 1.1. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя особистості**

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 (Т. Титаренко).

Емоційно-мотиваційний компонент виражає полюс самоставлення, адекватність та зрілість самооцінки (вважаємо, що при безумовному самоприйнятті розвивається альтернативне самооцінці утворення – самоцінність); самооцінку загальних і спеціальних здібностей, теоретичної та практичної компетентності, особистісних і професійно важливих якостей, а також включає рівень особистісних домагань і мотиваційну готовність до різних видів діяльності.

Духовний компонент самоприйняття представлений духовними здатностями особистості (М. Савчин).

 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.

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

**1.2.Провідні напрями дослідження самоприйняття в сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідженнях**

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 потрактування. Його етимологія містить значення акту прийняття чи одержання чогось за бажанням.

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) неуникнення – відмова від втечі, коли немає фізичної загрози життю чи здоров’ю; в) безоцінне сприймання – свідома 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».

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

 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. Cтраждання 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

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.

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.

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 парадигмі.

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 [14].

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 [16], виражає тісну взаємодію між тим, що ми відчуваємо, думаємо, почуваємо і рухаємося. Таким чином, усі види експліцитної і імпліцитної поведінки тісно пов’язані між собою у єдину синергетичну систему.

Принцип научіння передбачає, що усі прояви поведінки є набутими, навіть інстинкти та безумовні рефлекси мають складові респондентного чи оперантного научіння.

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 звязків, 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’вязані 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; 28 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 [12].

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 напрямах психології: фрейдизмі, неофрейдизмі, персоналістичному напрямі, теорії соціально-когнітивного научіння. Самоприйняття у психоаналізі З. Фройда представлено у положеннях про функціонування самосвідомості і взаємодію ід, его і суперего, яка часто є суперечливою внаслідок зіткнення принципів задоволення, постійності та реальності.

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 змінімізувати відстань від реального я дитини і тим, ким би їй належало стати за вимогами супер его.

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].

Основне поняття, розроблене Е. Еріксоном, – це поняття ідентичності. Ідентичність означає ототожнення і прийняття – себе як члена певного угрупування 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.

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 вивченням питань, близьких до поняття самоприйняття, займався А. Бандура.

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 [19].

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 «Яконцепція» – 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 [4].

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.

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».

 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.

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.

Cеред 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

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 просто 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.

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.

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 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.

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 38 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.

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.

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 39 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 самоставлення. 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. Леонтьєва про смислову сферу особистості [62]. Таким чином, будь-які події зовнішнього світу переломлюються крізь психіку особистості і крізь уявлення її про себе. Таким чином, самоставлення є визначальним чинником ставлення до інших ідо світу Вітчизняні дослідники (М. Алексеєва, Д. Гошовська) визначають самоприйняття як складову самоставлення 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 самоставлення.

І. Кон трактує самоставлення 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. 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.

**1.3.Визначено структуру психологічного благополуччя, представлену самоприйняттям 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».

 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.

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 напрямах 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, бувши 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.

Дослідження якості життя також головно базуються на емпіричних даних, а не чіткій концептуальній основі. Винятком у цьому контексті є фундаментальна теоретична праця А. Вотермана про відмінність між евдемонічною та гедоністичною концепціями щастя. Ґрунтовному дослідженню проблеми щастя присвячено чимало праць науковців. 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 [18].

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.

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 [15]. 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 [19].

В інших дослідженнях благополуччя вивчалося 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 [12].

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 не приділяє уваги фундаментальному значенню благополуччя.

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».

 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.

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.

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.

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).

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 напряму має 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 − розвинутись духовно та досягти психологічного благополуччя.

Все це означає вміння бачити світ таким, яким він є, переживання його як власного світу таким чином, що він трансформується з відчуженого, знавіснілого, 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.

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.

Поділяємо думку вченої про те, що психологічне благополуччя значною мірю 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.

**РОЗДІЛ 2**

**Емпіричне дослідження професійно-статусних особливостей самоприйняття у гендерному вимірі**

**2.1. Організація, методи і методики експериментального дослідження**

Теоретико-методологічна основа дослідження представлена сукупністю когнітивної і поведінкової парадигм (A. Ellis), а також теорією реляційних фреймів (S. Hayes), які визначають раціонально-емотивний поведінковий підхід до вивчення самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки.

Раціонально-емотивний поведінковий підхід представлений такими принципами:

- раціонально-емотивним,

- поведінковим,

- емпіричним,

- принципом «тут і тепер»,

- інтерактивної взаємодії і континууму.

Викладено основні етапи експериментальної роботи із адаптації і психометричної перевірки й стандартизації опитувальника безумовного самоприйняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire) за авторством J. Chamberlain, D. Haaga.

Визначення психометричних характеристик відбувалося за неповним «лоскутним» експериментальним планом.

Процедура адаптації і стандартизації опитувальника містила два етапи.

На *першому етапі* здійснювався переклад опитувальника й розроблялася його робоча версія.

На *другому етапі* визначалися психометричні характеристики опитувальника:

1) доцільність і придатність виокремлених пунктів опитувальника (визначення коефіцієнтів кореляції для уникнення дублювання різних пунктів опитувальника; коефіцієнту вибірковості для визначення складності і дискримінативності, що виражають здатність окремих пунктів діагностувати загальний показник самоприйняття;

2) надійність – оцінка внутрішньої постійності тверджень (коефіцієнт ᵅ-Кронбаха); оцінка надійності-стійкості з інтервалом перетестування два тижні (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена);

3) конструктна (конвергентна) валідність (через кореляції зі шкалами інших опитувальників).

Результати кореляційного аналізу показників безумовного самоприйняття за допомогою коефіцієнта Пірсона (r=0,669, p≤0,001) за двома версіями методики англійською й українською мовами засвідчують адекватність і еквівалентність перекладу.

Опитувальник має високу ступінь узгодженості (коефіцієнт ᵅ-Кронбаха – 0,776), що свідчить про його високу надійність.

Ретестова надійність є значущою, про що свідчить показник рангової кореляції Спірмена при повторній діагностиці досліджуваних з інтервалом у два тижні (rs=0,738, p≤0,001).

Результати кореляційного аналізу загального показника безумовного самоприйняття та психологічного благополуччя свідчать про їхній зв’язок ( r=0, 263, p≤ 0,05), а також позитивну кореляцію між різними шкалами психологічного благополуччя та показником безумовного самоприйняття, що вказує на конструктну валідність опитувальника.

Для вивчення самоприйняття як чинника психологічного благополуччя жінок різного віку та з різним професійно-соціальним статусом було сформовано таку вибірку: жінки раннього (від 20 до 40 років) й середнього (від 40 до 60 років) дорослого періодів, з них жінки з високим професійним статусом та студентки.

**2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження**

Встановлено, що жінки віком більше ніж 40 років мають вищі показники сформованості самоприйняття та психологічного благополуччя порівняно із жінками віком до 40 років майже за усіма шкалами:

- самоприйняття (відповідно, 77,49±10,11; 72,74±9,87; t=2,152, p≤0,05),

- позитивні міжособові стосунки (відповідно, 59,74±10,52; 56,29±11,23; t=1,987, p≤0,05),

- автономія (57,05±8,13; 52,71±7,12; t=2,712, p≤0,05),

- особистісне зростання (61,46±11,17; 57,76±12,36; t=2,003, p≤0,05).

Слід зазначити про відсутність значущих відмінностей у показниках компетентності (управління середовищем).

Таким чином, можемо стверджувати, що відчуття впевненості й компетентності в управлінні повсякденними справами; здатність ефективно використовувати різні життєві обставини; уміння обирати і створювати умови, що відповідають особистісним потребам і цінностям, притаманні жінками різного віку й з різним професійно-соціальним статусом.

Для жінок обох вибірок ці значення є доволі високими (відповідно, 56,39±11,87; 56,41±8,34; t=0,315, p≥0,05).

Очевидно, це пов’язано із навчально-професійною діяльністю дівчат-студенток та ефективною професійною діяльністю жінок зрілого віку, що передбачає здатність справлятися з повсякденними справами й відчуття впевненості в управлінні навколишнім світом.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження жінок різного віку та з різним професійно-соціальним статусом, можемо стверджувати, 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 в показниках якості життя за багатьма шкалами відповідно до рівня самоприйняття жінок.

Передусім, помітні відмінності в інтегральному показнику якості життя, який є значно вищим у жінок із високим рівнем самоприйняття порівняно з жінками із низьким рівнем (відповідно, 74,79±16,62; 68,67±18,14; t=1,526, p≤0,05).

Водночас у жінок із високим рівнем самоприйняття вищі показники харчування (відповідно, 72,91±21,73; 62,33±21,78; t=2,081, p≤0,05), організації власного дозвілля (60,83±24,65; 52,66±26,19; t=1,449, p≤0,05), задоволення душевним станом (67,50±20,16; 62,00±21,40; t=1,145, p≤0,05) й різними аспектами свого духовного життя (72,50±20,88; 62,33±19,60; t=2,175, p≤0,05). Також жінки із високим рівнем самоприйняття вважають своє життя духовно багатим і змістовним.

Встановлено, що існує значущий кореляційний зв’язок психологічного благополуччя із орієнтацією в часі (r=0,447, p≤0,01), спрямованістю особистості на цінності (r=0,223, p≤0,01), спрямованістю жінки на глибинне пізнання світу (r=0,358, p≤0,01), креативністю жінок як здібністю до знаходження творчих рішень і застосування нестандартного, евристичного підходу до різних життєвих ситуацій (r=0,433, p≤0,01), спонтанністю (r=0,192, p≤0,05) і саморозумінням (r=0,332, p≤0,01).

Таким чином, відчуття радості теперішнього моменту; прагнення досягати краси, справедливості, гармонії, цілісності; здатність до спонтанних, миттєвих рішень на основі актуальної ситуації та глибинне розуміння себе, своїх чеснот і недоліків, реальних мотивів вчинків і типової поведінки, уникання деструктивних психологічних захистів і застосування продуктивних поведінкових стратегій нерозривно пов’язані із психологічним благополуччям жінки.

Визначено також кореляційні зв’язки між показниками психологічного благополуччя та аутосимпатії (r=0,192, p≤0,05) як розуміння і підтримки себе в будь-яких життєвих ситуаціях, контактності (r=0,293, p≤0,01) та спілкування (r=0,294, p≤0,01).

Встановлено, що найвищі показники кореляційного зв’язку спостерігаються між показниками безумовного самоприйняття та психологічного благополуччя за шкалами особистісного розвитку (r=0,363, p≤0,01) і самоприйняття (r=0,431, p≤0,01), а також самоактуалізації (r=0,571, p≤0,01).

На цій підставі вважаємо, що самоприйняття слугує важливим чинником як психологічного благополуччя, так і самоактуалізації сучасної жінки.

За допомогою факторного аналізу виявлено факторні структури самоприйняття низького та високого рівнів.

Структура самоприйняття низького рівня представлена такими факторами.

Перший фактор – «раціональність» – містить такі змінні: прагнення до пізнання (0,737) у поєднанні із особистісними рисами інтелектуальності (0,690) та рішучості (0,857).

Другий фактор – «консервативність» – містить найбільші навантаження за шкалами цінності (0,750), віри 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 особистісними рисами напруження (0,717) та незалежності (0, 611).

Таким чином, результати факторного аналізу дали змогу окреслити основні характеристики жінок із низьким рівнем самоприйняття: раціональність, інтелектуальність та прагнення до пізнання світу через встановлення причинно-наслідкових зв’язків.

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.

Варто відзначити емоційну нестійкість цих жінок, яка виражається в надмірній чутливості, зниженні контролю, недисциплінованості, внутрішній конфліктності, що призводить до відстороненої або навпаки домінантної поведінки.

Представлена факторна структура низького рівня самоприйняття пояснює особливості негативного впливу останнього на психологічне благополуччя жінки.

Факторна структура самоприйняття високого рівня також представлена сімома факторами.

Перший фактор – «аксіологічна творчість» – має найвищі факторні навантаження за такими змінними, як прагнення до творчості (0,704), спонтанність (0,494), спрямованість на цінності (0,746), висока контактність (0,640), орієнтація в теперішньому часі й перебування тут і тепер (0,510), а також адекватна самооцінка (0,461).

Другий фактор – «пізнавальна спрямованість» – містить навантаження за змінними пізнавальна активність щодо зовнішнього світу (0,703), 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» – місить 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).

Таким чином, жінки із високим рівнем самоприйняття характеризуються творчою пізнавальною активністю й ефективною міжособовою взаємодією, яка забезпечується здатністю до усвідомлення теперішнього моменту і розвиненими комунікативними здібностями.

Результати емпіричного дослідження самоприйняття жінок, їхніх особистісних рис, самоактуалізації та психологічного благополуччя дають змогу зіставити отримані дані із сконструйованою теоретичною моделлю.

Зокрема, 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, які, зокрема, виявляються в дипломатичних, довірливих і доброзичливих міжособових стосунках, прагненні до самоактуалізації й особистісного зростання, незалежної автономної, водночас відповідальної поведінки, наявності життєвих цілей, пов’язаних з особистісним самовдосконаленням та пріоритеті творчої спонтанності й інтуїтивного пізнання світу в управлінні навколишнім середовищем.

Методологічною основою в дослідженні самоприйняття є принцип соціального конструкціонізму, який заперечує постійність людського я, а натомість підкреслює мінливість особистості та її детермінованість існуючою соціальною реальністю.

Соціальна реальність відображена в актуальних дискурсивних практиках і може вивчатися на їхньому матеріалі. Відповідно до цього принципу вважаємо, що автонаративи жінок є, по-перше, своєрідним віддзеркаленням самоприйняття жінки, а по-друге, розкривають важливі аспекти особистості: я-концепцію, особистісну ідентичність, механізми розкриття особистості й життєву перспективу.

Відповідно ми розмежовували наративи жінок на позитивні, негативні, амбівалентні і нейтральні, які відображають відповідні рівні психологічного благополуччя.

Типологія інформації (когнітивна, рефлексивна і регулятивна) дає змогу простежити реалізацію когнітивного, емоційно-мотиваційного, духовного й тілесного самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки.

Основними критеріями для аналізу наративів слугували такі: форма існування й розкриття досвіду в біографії, основні події життя, схема інтерпретації власного досвіду, наявність контексту і концепції життя в автобіографії, механізми розкриття особистості в тексті.

Результати психогерменевтичного аналізу свідчать про те, що найпоширенішими автонаративами жінок із низьким рівнем самоприйняття (54,5 %) є амбівалентні наративи, в яких не визначено чіткого ставлення до різних сфер свого життя, не сформована певна ідентичність (особистісна, професійна тощо), відсутня чітка життєва перспектива у вигляді планів на майбутнє. Інші види наративів представлені одинаково – 15,20 %.

Визначено, що в автонаративах жінок із низьким рівнем самоприйняття відображена низька компетентність і автономність, водночас розвиненими є міжособові стосунки, наявність життєвих цілей і можливість самореалізації.

Припускаємо, що низька автономність і розвинені міжособові стосунки можуть відображати залежність від інших, підпорядкування чужим інтересам, можливо всупереч власним, що може зумовлюватись критичним самоставленням.

Жінки із низьким рівнем самоприйняття значною мірою зосереджені на фактологічній інформації, натомість не виокремлюють чітко свою позицію в житті та не вважають себе авторами свого життя.

Також в автонаративах цих жінок помітна повна відсутність регулятивної інформації (спонукальні конструкції, повтори тощо), що свідчить про відсутність власної активності й гальмування позитивних змін у житті.

Результати якісної інтерпретації цих автонаративів свідчать про сформованість когнітивного і тілесного вимірів самоприйняття.

Найбільший відсоток наративів жінок із середнім рівнем самоприйняття представлений позитивними автонаративами (61,21 %), однак є негативні (27,59%) й амбівалентні наративи (9,20%).

В автонаративах жінок із середнім рівнем самоприйняття найменше вираженими є такі аспекти психологічного благополуччя, як автономія, суперечливе визначення власної компетентності, амбівалентні, водночас широкі міжособові стосунки. Натомість спостерігаємо наявність життєвих цілей і можливість самореалізації цих жінок.

Таким чином, припускаємо, що розвиток самоприйняття може стимулювати усвідомлення власних потреб, особистісну асертивність, відповідно покращити автономність і гармонізувати міжособові стосунки як чинники психологічного благополуччя жінки.

В автонаративах жінок із середнім рівнем самоприйняття помічаємо значно менше вираження рефлексивно-індексального та регулятивного типів інформації, що свідчить про меншу роль, яку вони відводять собі в житті порівняно з жінками із високим рівнем самоприйняття, і значно меншу сформованість емоційно-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 осмисленими і відкритими до пізнання нового досвіду є наративи жінок із високим рівнем самоприйняття.

Ці наративи відображають достатній рівень психологічного благополуччя, зокрема наявність чітких життєвих цілей, прагнення до особистісного зростання, одночасно автономію і широкий спектр ефективних міжособових відносин через сформованість особистісної ідентичності, позитивної я-концепції, функціонування механізмів розвитку особистості та її активну позицію в конструюванні власного майбутнього. Результати якісного аналізу автонаративів цих жінок свідчать про високу сформованість духовного й емоційно-мотиваційного вимірів самоприйняття.

Результати дослідження типів інформації також свідчать про те, що найповніше усі типи (окрім когнітивного) представлені в наративах жінок із високим рівнем самоприйняття. Можемо стверджувати, що 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 психолінгвістичного аналізу автонаративів свідчать про те, що найбільша кількість слів представлена в автонаративах жінок із високим рівнем самоприйняття, що виражає вищу готовність до мовленнєвої діяльності та відтворення власної життєвої історії цих жінок.

Визначено вищі показники когнітивної складності як конкретного способу відображення дійсності в жінок із середнім рівнем самоприйняття, що зумовлено, на наш погляд, суперечливим визначенням власної компетентності, амбівалентними, водночас міцними міжособовими стосунками.

**2.3. Програма оптимізації самоприйняття сучасної жінки як чинника її психологічного благополуччя**

Теоретико-методологічні положення були покладені в основу розробленої нами спеціальної тренінгової програми оптимізації самоприйняття сучасної жінки як чинника її психологічного благополуччя.

Мета програми – створення психологічних умов для підвищення здатності кожного учасника до реалізації особистісно-професійного потенціалу у процесі його опредметнення у професійній діяльності, що в результаті призводить до підвищення мотивації до успіху, рівня задоволеності працею та суб’єктивного благополуччя, формування потрібних професійних якостей, досягнення високого рівня особистісної зрілості та рефлексії.

Реалізація мети відбувалася на підставі виконання таких завдань:

- сприяння розвитку мотивації досягнення успіху, корегування форми реакції на ситуації неуспіху в професійній діяльності, розвиток внутрішньої мотивації особистості;

- відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх із внутрішнім станом, відчуття власних підсвідомих прагнень та бажань, актуалізація оптимізму та впевненості в собі учасників;

- зниження рівня тривожності особистості, підвищення емоційної стійкості та впевненості в собі, покращення саморегуляції особистості, розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості;

- розвиток особистісної автентичності, формування навичок досягнення оптимального ступеня організованості особистості, формування навичок особистісної самореалізації та зрілості особистості;

- підвищення соціально-професійної компетентності, усвідомлення власних професійних потреб, інтересів, цінностей та перешкод на шляху професійного розвитку;

- актуалізація уявлень про себе та енергетичний потенціал особистості, виявлення справжніх цінностей та цілей учасників, мотивів та ресурсів для досягнення визначеної мети.

Задля реалізації мети та завдань психотренінгу в процесі занять нами використовувалися психотренінгові методи, методи індивідуальної дискусії, консультативна бесіда, методи тілесної терапії, медитативні техніки.

У ході розробки тренінгової програми ми провели змістовий аналіз методик і систем психологічного впливу на особистість таких авторів: К. О. Абульханової-Славської, Ю. Є. Альошиної, Н. В. Борисова, Е. І. Головаха, К. Роджерса, Л. Б. Шнейдер та ін.

Базовими тренінговими методиками виступили спеціально дібрані комплекси прийомів і технік, що застосовуються в психотерапевтичних школах гуманістичного й інтегративного напряму.

Континуум завдань припускав виділення в структурі системи психологічного впливу трьох послідовних рівнів:

1) орієнтувального;

2) адаптаційного;

3) професійної зрілості.

Розглянемо їх особливості. Перший, орієнтувальний рівень, передбачав особистісну ідентифікацію та професійне самовизначення, інтеграцію професійних уявлень, оволодіння окремими професійними якостями. Засобами такого дослідження були: групова дискусія (біографічна та інтеракційна); вербальні та невербальні техніки; медитативні техніки, релаксація.

Прийоми, використані на першому рівні, передбачали:

- відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх із внутрішнім станом, створення у групі творчої спонтанної атмосфери;

- актуалізацію підсвідомих чинників розвитку творчого ставлення до життя, а також створення позитивного настрою в групі;

- підвищення впевненості учасників в тому, що вони здатні досягнути успіху; - професійну презентацію кожного учасника у групі;

- допомогу учасникам зрозуміти власні мотиви вибору напряму професійної самореалізації. Учасники мали можливість апробувати різні моделі поведінки, регулювати свій емоційний стан та навчитись на невербальному рівні створювати власний образ, який буде відповідним чином впливати на несвідоме сприйняття з боку інших людей.

 Оволодіння орієнтувальним рівнем професійної самореалізації передбачає свободу від суворого дотримання певних норм, принципів, стереотипів, толерантність до невизначеності, схильність до конфронтації із загальноприйнятим правилами та бажання створювати щось нове та незвичайне.

Даний рівень дозволив підкреслити власні переваги та позитивні риси, а також визначити можливі напрями професійного розвитку.

Другий, адаптаційний рівень програми, був спрямований на дослідження кар’єрного зростання суб’єкта професійної діяльності, адаптації до професії, розвиток особистості як професіонала. Засобами реалізації другого рівня виступили: методи візуалізації, рольові та імітаційні ігри; елементи групової дискусії; вербальні та невербальні техніки.

Прийоми другого рівня спрямовувалися на:

- розвиток експресивності та емоційної виразності поведінки; підвищення емоційної свободи учасників;

- усвідомлення та обговорення власних почуттів, розвиток здатності керувати ними; досвід трансформації негативних почуттів на позитивні;

- зняття емоційної та поведінкової скутості, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності;

- розвиток самоприйняття, впевненості у собі, прийняття інших, неконформної поведінки та незалежності, що сприяють соціальнопсихологічній адаптації людини;

- визначення позитивних рис та підвищення професійної самооцінки;

- виявлення професійних стереотипів та робота з ними; підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до досягнення професійних цілей та можливостей подолання цих перешкод.

У результаті роботи учасників за методиками другого рівня передбачалося невербальне відображення власних почуттів, набуття досвіду керування і трансформації почуттів.

Імітація образів тварин дозволяла створити невимушену та розкуту атмосферу у групі, емоційно розкритись учасникам. Досягти гармонійності із собою і світом, реалізувати власні потенційні можливості учасникам допомогли техніки, що передбачали визначення в собі найбільш притаманних характеристик, особливо тих, що розвинені недостатньо, але представляють собою стрижень особистісного самоприйняття. Учасники групової взаємодії мали можливість проаналізувати вплив стереотипів на інших людей і на власну поведінку, визначити позитивні та негативні стереотипи, що впливають на професійну самореалізацію.

Третій рівень – професійної зрілості – являє собою сенсожиттєву та ціннісну реалізацію, творче самопроектування і професійне становлення особистості, високий рівень професіоналізму, врівноваженість різних видів занять. Провідними засобами реалізації цього етапу виступили: дидактична гра; метод візуалізації, медитативні техніки; вербальні й невербальні техніки, елементи групової дискусії, релаксація, техніки символдрами.

Застосування методик третього рівня передбачало:

- визначення причин, що заважають реалізації особистості, розширення діапазону самореалізації;

- рефлексію сенсу власної професійної діяльності, отримання зворотного зв’язку для визначення професійного відображеного самоставлення, розвиток нових поглядів один на одного у професійному вимірі;

- розвиток впевненості у собі, актуалізація ресурсних ситуацій та енергетичного потенціалу особистості;

- підвищення соціально-професійної компетентності, усвідомлення власних професійних потреб, інтересів й цінностей;

- підвищення рівня домагань особистості, посилення потреби у професійних досягненнях. Завдяки груповому аналізу напрямів самореалізації учасники отримали можливість розвинути в собі компетентність, вміння та навички у багатьох галузях, а також вміння продуктивно взаємодіяти із різними людьми, що допоможе розширити межі життєвого сценарію.

Учасниками здійснено аналіз сенсу своєї професійної діяльності, професійних принципів через призму групової дискусії. За допомогою методів, направлених на соціальну перцепцію, учасники обмінювались почуттями про пережиті в минулому професійні успіхи, завдяки чому відбувалося взаємне мотивування на нові досягнення, отримання енергії та ресурсів для ефективної професійної діяльності.

Використання мотиву «Гора» (метод символдрами), дозволило учасникам підвищити рівень домагань. Завдяки техніці візуалізації та регресії до дитячих мрій учасники відслідковували свої актуальні, але нереалізовані потреби в контексті обраної професійної діяльності.

Тренінгова програма складалася із трьох послідовних тематичних рівнів. Кожен попередній рівень слугував підґрунтям наступних, кожен наступний спирався та логічно пов'язувався з попереднім.

Сукупність трьох рівнів утворила систему психотренінгової програми досягнення професійної самореалізації особистості. Особливості структури тренінгової програми, що була розрахована на 30 годин (15 занять тривалістю по 2 години).

Нами були використані такі форми запрошення респондентів до участі у тренінговій програмі:

- запрошення по телефону;

- запрошення в письмовій формі через електронну пошту;

- запрошення у формі оголошень, розміщених у психологічно спрямованих спільнотах в соціальних мережах VKontakte, Facebook (повторно запрошені респонденти із низькими та середніми показниками ПСО);

- запрошення у формі друкованих оголошень, розміщених.

Ведення групової тренінгової роботи вимагало приміщення, в якому всі учасники групи могли б вільно пересуватися, сидіти і бачити один одного; створення неформального, невимушеного спілкування учасників, що сприяло розвитку групової динаміки, міжособистісних взаємин і норм у групі, досягнення групових цілей.

Для уникнення «аудиторного» стилю розміщення учасників тренінгової групи, робочі місця у приміщенні були розміщені півколом, що дозволило створити неформальну атмосферу, забезпечити можливість кожному бачити всіх учасників тренінгу, підкреслити рівнозначність позицій усіх учасників. Сприятливу атмосферу для навчання у тренінговій групі було забезпечено за допомогою дотримання правил тренінгової взаємодії кожним учасником.

За Н. П. Фетискиним, В. В. Козловим, Г. М. Мануйловим основні з них:

1. Цінування часу. За будь-якої програми тренінгу завжди існує ліміт часу. Всі учасники повинні бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити за темою та висловлювати свою думку коротко й чітко.

 2. Ввічливість. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного (думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду).

3. Позитивність. Учасникам краще висловлювати позитивні ідеї, здійснювати позитивні дії, ніж ініціювати негативні прояви ‒ це непродуктивно, заважає досягненню мети тренінгу.

4. Говорити від свого імені. Слід користуватися «Я - висловлюваннями» («Я вважаю», «На мій погляд», «Я так думаю» тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо).

5. Правило додавання. На одне запитання може бути багато різних відповідей, і кожний має право на власну думку та її висловлювання. Виняток становлять лише такі, які не стосуються теми тренінгу або принижують людську гідність (дискримінують когось за ознаками статі, релігійних переконань, національності, зовнішності, віку тощо).

6. Правило добровільної активності. Якщо для виконання якогось завдання тренеру потрібна особлива участь когось із учасників, присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру.

7. Конфіденційність. Всі учасники зобов’язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу.

 8. Правило «СТОП». Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього.

 9. Правило піднятої руки. Сигнал про наявність повідомлення учасник подає мовчки, піднімаючи руку вгору.

10. Зворотній зв’язок – це висловлювання учасників своїх міркувань стосовно сенсу та способів вирішення завдань, власного стилю навчальної діяльності, пошуку ефективних шляхів вирішення проблем тощо. Такі висловлювання дають можливість учасникам пізнавати унікальний досвід інших людей, бачити себе їхніми очима. Тренер має стежити, щоб висловлювання були описовими, а не оцінювальними; конструктивними, мали позитивну спрямованість, не містили негативних вказівок тощо. Зворотний зв’язок здійснюється безпосередньо у ході обговорення теми, виконання вправи чи завдання.

Підбір учасників і формування групи здійснювалися за такими критеріями:

- вік середньої зрілості 45-60 р.;

- приналежність до жіночої статі;

- психічне здоров'я учасників;

- добровільність відвідування занять;

- символічне матеріальне підкріплення наміру; - готовність виявлення активності в напряму самопізнання й саморозвитку.

Структура тренінгу охоплювала декілька послідовних етапів психологічного впливу – від актуалізації відповідних особистісних ресурсів та підсвідомої налаштованості на успіх до формування механізмів досягнення ПСО.

Згідно Н. П. Фетискину, В. В. Козлову, Г. М. Мануйлову, у процесі тренінгу респондентам важливо отримати можливість розвинути навички адекватного та ефективного цілевизначення, проаналізувати чинники, що заважають їх професійній самореалізації, актуалізувати власні особистісні ресурси для досягнення високого рівня самореалізаці у професійній діяльності; критичного переосмислення власних поведінкових стратегій та розширення свого особистісного діапазону та підвищення рівня особистісного самоприйняття.

 Важливим аспектом тренінгу є також актуалізація несвідомих ресурсів людини, що виступають значущим чинником життєвої та, відповідно, професійної самореалізації.

Специфікою реалізації програми були такі форми роботи учасників: можливість унікального спілкування, сприяння формуванню навичок співпраці, відкриття нових перспектив, засвоєння специфічних знань та навичок з окресленої проблематики, зміна неконструктивного ставлення на ефективну модель співробітництва.

**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 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 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 проведеного 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.

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.

Отримані результати 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 розвиватися), 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).

4. Розроблено програму оптимізації самоприйняття сучасної жінки як чинника її психологічного благополуччя. Констатовано, 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.

**Список використаних джерел**

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. АбульхановаСлавская. – 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. Боковикова]. – М. : Акад. Проект, 2011. – 232 с.

4. Алексєєва М. І. Внутрішньосімейна взаємодія та самоакцептація підлітків / М. І. Алексєєва, 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. Сельченок. – 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. : НикаЦентр ; М. : Алетейя, 2001. – 317 с.

21. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк ; [предисл. В. П. Зинченко]. – М. : Издво 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. – Xарків, 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 дисссертации на соискание ученой степени доктора социологических наук : 22.00.04 / Журавлева Ирина Владимировна ; [Ин-т социологии РАН]. – М., 2005. – 46 c.

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. Засєкіна Л. В. Наративний досвід vis-a-vis здоров’ю особистості / Л. В. Засєкіна // 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. Засєкіна // Психолінгвістика : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницького держав. пед. ун-ту ім. Г. Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2014. – Вип. 15. – С. 62–73.

49. Засєкіна Л. В. Психолінгвістична діагностика і реорганізація негативних глибинних переконань особистості/ Л. В. Засєкіна // 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. Засєкіна Л. В. Психолінгвістична діагностика / Л. В. Засєкіна, С. В. Засєкін. – 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 уныверситет”, 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 Суренович ; 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 // «Ґенеза буття особистості». Матеріали ІІІ Міжнародної науковопрактичної 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.