ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

«РОЗВИТОК “Я-КОНЦЕПЦІЇ” ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК»

Виконала:
здобувач 2 року навчання
групи ПЗ-2401
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Артюх Тетяна Юріївна

Науковий керівник:
Гущина Тетяна Юріївна
кандидат психологічних наук, доцент
Рецензент:
Тетяна Можаровська
кандидат психологічних наук, доцент;
доцент кафедри психології
Поліського національного університету

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП....3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ....7
1.1 Феномен психологічного благополуччя.... 7
1.2 Я–концепція–теоретичний дискурс.... 14
1.3 Жінки як цільова група психологічних досліджень....18
1.4 Висновки до розділу І....22
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ....24
2.1 Організація емпіричного дослідження та опис методів....24
2.2 Результати емпіричного дослідження....34
2.3 Висновки до розділу 2....50
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНКИ....53
3.1 Психоедукаційні інтервенції психологічної підтримки розвитку Я-концепції жінки....53
3.2 Психотерапевтичні інструменти для психологічної підтримки розвитку Я-концепції жінки....55
3.3 Висновки до розділу 3....68
ВИСНОВКИ....72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ....76

ВСТУП

Актуальність та постановка проблеми**.** У сучасному світі, проблема психологічного благополуччя набуває все більшої значущості, у зв'язку з підвищеним темпом життя, постійними змінами, сучасними умовами соціального та особистісного розвитку, адаптацією та стійкістю до стресових впливів. Вплив багатьох чинників, зокрема баланс між особистісною, сімейною та професійною реалізацією, створюють тиск на психологічний стан жінки, впливаючи на її внутрішню гармонію. Тема психологічного благополуччя жінки все більше набуває актуальності у реаліях нашого сьогодення. Саме ставлення індивіда до самого себе відносно соціальних умов, норм, правил, стандартів є беззаперечним компонентом особистості, що під поняттям «Я-концепції» обумовлює суб'єктивну цілісність та єдність, є умовою для позитивного самотворення. Саме ставлення до себе, починаючи від реального-Я, і до ідеального-Я, здебільшого обумовлює життя індивіда і відносини з оточенням, зумовлює вибори суб'єкта. Це образ Я та самооцінка [40], що включає фізичні, інтелектуальні та емоційні властивості.

У науковому психологічному дискурсі однією з ключових концепцій, що впливає на самосвідомість є «Я - концепція — відносно стійка, більш-менш усвідомлена неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми та ставиться до себе» [33], та Я-концепція як «загальний патерн або конфігурація самосприйняття: концепція людини про те, якою вона є.»[34].

Психологічне благополуччя є важливим фактором підтримки ментального здоров'я та досягнення соціальної реалізації жінки, оскільки саме переосмислення цілей та пріоритетів у житті, очікувань, які не справдились, подальше планування, доволі часто суттєво позначається на загальному рівні життєвого задоволення. Диференціація Я-концепції може спостерігатись від

патологій або повного знецінення до нереально завищених уявлень особистості про себе. Дослідження взаємозв'язку Я-концепції та психологічного благополуччя жінки є важливим, як з погляду теорії, так і практичного аспекту, для розуміння закономірностей загальних патернів самосприйняття та їх впливу на загальне благополуччя.

Актуальність теми зумовлена новітніми соціальними вимогами до ролі жінки як особистості. Зокрема це гендерна рівність, розмаїття можливостей для соціальної реалізації , водночас з традиційними побажаннями до реалізації у сімейному житті, яка формує нові виклики, що впливають на розвиток Я-концепції, при низькій диференційованості якої формуються перешкоди для гідного рівня самооцінки та здатності до самореалізації.

Дослідженню особливостей факторів, які впливають на формування та розвиток Я-концепції на певних вікових періодах приділяли увагу наступні українські автори: Титаренко Т.М., Ложкін Г.М., Кочубейник А.О., Козяр М.М., Шевченко Н.В., Бурега В.М., Чепелєва Н.В., Піроженко Т.О., Карабін Т.М., Донченко О.О., Третьяченко Л.Л., Ілляшенко Т.В. Скрипник Л.О., Гуменюк Л.А., Мельник Ю.Б., Кочубейник А.О. Феномен Я-концепції досліджували Р.Бернс, К.Роджерс, Е.Еріксон, Е.Берн, Г.Саллівен, К.Хорні, В.Франкл. Не менш значним є внесок у розгляд Я-концепції й українських психологів І. Беха, М.Боришевського, В. Васютинського, С.Васьківської, Я. Гошовського, Т.Титаренко, П.Чамати, О.Шевченко. Вивченням та дослідженням проблеми психологічного благополуччя особистості займалися багато вітчизняних дослідників в області психології: І.Аршава, М.Варій, О.Водолазька, І.Горбаль, Н.Гранкіна-Сазонова, Т.Данильченко.

Актуальність та багатогранність проблеми на емпіричному та теоретичному рівнях, дозволили сформулювати тему магістерського дослідження «Розвиток Я-концепції як чинник психологічного благополуччя жінок».

Об’єкт дослідження —психологічне благополуччя жінки як

психологічний феномен.

Предмет дослідження — Я-концепція як чинник психологічного благополуччя жінки.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити Я-концепцію жінок як чинник психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя та Я-концепції жінки в психології.
2. Теоретично проаналізувати психологічні особливості жінки, та визначити структурні компоненти її Я-концепції.
3. Емпірично дослідити уявлення про психологічне благополуччя як чинник формування особистісної Я-концепції жінки.
4. Розробити рекомендації з психологічної підтримки розвитку Я-концепції жінки.

Методи дослідження.

Для дослідження застосовані теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення даних, та емпіричні: тестування, анкетування.

1. Тест-опитувальник самоставлення (адаптовано Католик Г.В.)
2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.
3. Тест визначення рівня самоактуалізації особистості .
4. Шкала визначення самооцінки за М. Розенбергом (адаптовано Ш.Тейлор, Л.Піпло, Д.Сірсом).
5. Опитувальник

Теоретичне значення магістерського дослідження, полягає в уточненні компонентів Я-концепції як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки.

Практична значущість одержаних результатів полягає у розширенні рекомендацій щодо психологічного супроводу жінок.

Апробація результатів магістерської роботи. Основні положення та

результати магістерського дослідження апробовано у формі наукових тез, прийнятих до участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін», до 182-річчя від дня народження Гренвілла Стенлі Голла (29 січня 2026 року). Тема тез: «Лімінальні етапи подружніх стосунків як психологічний простір трансформації особистості».

Структура роботи. Робота складається зі вступу , трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додаткових матеріалів. Основний зміст викладено на 73 сторінках. Робота містить 3 рисунки та 8 таблиць Список використаної літератури налічує 57 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

1.1 Феномен психологічного благополуччя

Інтерес до проблеми психологічного благополуччя особистості є найбільш фундаментальним у сучасній психології. Актуальність пов'язана з різними психосоціокультурними чинниками, у тому числі з прискореним темпом нашого життя, підвищеними вимогами до працездатності, до здатності контролювати свій психічний стан, коштом подолання внутрішньої тривожності, емоційного виснаження. Виклики, у які наразі вміщена особистість, такі як війни, епідемії, інформаційне маніпулювання та перевантаження — все це призводить до емоційного виснаження та психоемоційного перенапруження, що може призводити до тяжчих нервових розладів, і як наслідок впливати, а іноді навіть загрожувати психологічному благополуччю людини.

Для кожної людини поняття благополуччя багатогранне, включає різний зміст, свій індивідуальний відтиск і наповнення. Сам термін «психологічне благополуччя» історично тісно пов'язаний з філософським поняттям щастя, та має глибокі корені, які сягають зачатків нашої історичної давнини, але на відміну від філософії, психологія вивчає емоційні компоненти суб'єктивного благополуччя, такі як емоції і цінності людини. Філософські корені благополуччя належать Арістотелю, він сформулював поняття найвищого людського блага — яке назвав евдемонією у «Нікомаховій етиці»,- це діяльність душі, яка відповідає прагненню досягти найкращого. Евдемонія наслідувала два давньогрецьких наративи: пізнати себе і стати тим ким ти є.[25]. Введенням у наукову сферу поняття «психологічне благополуччя» ми завдячуємо Н.Бредбурн [39], який відносить його до суб'єктивного відчуття щастя та загальної задоволеності життям. Благополуччя має за основу рівновагу між двома видами афектів: позитивним та негативним. Всі події акумулюються у пам'яті у вигляді цих афектів, зі знаком плюс чи мінус. Різниця між ними й визначає ступінь

психологічного благополуччя. У результаті цього, сума позитивних вражень, що перевищує негативні, демонструє високий рівень задоволеності життям, і навпаки сума негативних переживань, перевищуючи позитивні формує низький рівень.

Він створив модель психологічного благополуччя, куди входять: баланс між постійною взаємодією позитивного та негативного афектів і подіями із повсякденного життя. Надалі теорію афективного балансу Н.Бредбурна, в якій щастя виступає головним чинником формування позитивного функціонування особистості, поклали в основу своїх теорій багато дослідників.

Звісно неможливо оминути праці А. Маслоу і К. Роджерса, в яких поняття психологічного благополуччя увійшло як ціннісний чинник процесів, пов'язаних зі здоров'ям і життям людини, яка здатна до самовизначення та самоактуалізації. А. Маслоу визначає поняття самоактуалізації [22] як здоровий перебіг розвитку здібностей людини, внаслідок якого вона реалізує можливість стати тією особою, якою може стати за умов максимального використання свого природного потенціалу. Це дає їй змогу жити повноцінно та осмислено.

Е. Діенер [43, с.71-75] підтвердив теорію Н.Бредбурн , але він зробив дуже важливе уточнення, що саме внутрішній досвід людини, а не зовнішні критерії, формують ступінь психологічного благополуччя. Він ввів термін «суб'єктивне благополуччя», яке складається з трьох основних компонентів: задоволення, позитивних і негативних емоцій.

Каргіна Н.В. [16, с. 50] зазначає, що «уявлення про особисте благополуччя або благополуччя інших людей, його розуміння спирається на об'єктивні критерії благополуччя, успішності, психофізичного здоров'я, матеріального добробуту тощо. Останні впливають на відчуття благополуччя. Отже, підкреслимо, що благополуччя людини за самою своєю природою є передусім психологічним. Можна припустити, що рівень психологічного благополуччя буде відповідати задоволенню потреб різного рівня: вітальні (біологічні) потреби; соціальні потреби у вузькому та власному розумінні слова

(оскільки соціально опосередковані всі спонукання людини) включають прагнення належати до суспільної групи (спільноти) і займати в цій групі певне місце, бути об'єктом прив'язаності й турботи навколишніх, бути об'єктом їх признання і любові; ідеальні потреби пізнання довколишнього світу і свого місця в ньому, пізнання сутності та призначення свого буття на землі як присвоєння вже наявних культурних цінностей, так і шляхом відліку абсолютно нового, невідомого попереднім поколінням. Така побудова узгоджується і з концепцією А. Маслоу, в якій зазначається, що ступінь самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі сфери потреб». [46]

Е.Еріксон [10] вважав, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з благополуччям емоційним, і саме такі якості особистості як уміння спілкуватися, створювати й зберігати відносини, проявляти творчу та соціальну активність є запорукою свідомого ставлення до себе як особистості, повною мірою реалізованій у соціумі. Тому що формування психологічного благополуччя засноване на соціалізації, оскільки її елементи визначають установки особистості щодо себе, соціального оточення і життя взагалі.

Отже, психологічне благополуччя- це насправді багатогранна концепція, яка включає різноманітні сфери життя, наші емоції, ступінь задоволеності життям, здатність контролювати своє життя, а також постійний особистісний розвиток. Це кінцевий результат переживань особистістю успіхів та досягнень у своїй професійній та соціальній діяльності, гармонії у міжособистісних відносинах та самопізнанні. Цей термін тісно пов'язаний з вивченням станів ефективного функціонування особистості.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я, психологічне благополуччя розглядається як стан благополуччя, який дає кожній людині можливості для реалізації свого власного потенціалу, можливості для того, щоб справитися і звичайними життєвими стресами для продуктивної та плідної праці, а також для того, щоб вносити свій вклад у життя спільноти.[2 С.24-32]

Спираючись на теорії різних підходів до психологічного благополуччя

особистості, можна виділити два основні напрямки розвитку наукової думки: це гедоністичний та евдемонічний підходи:

- гедоністичний — стан психологічного благополуччя виникає через задоволення всіх потреб у різних сферах
- евдемонічний — розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або реалізації своєї природи.[31,с.144]

Гедоністичний підхід, запропонований Дж.Тообі та Л.Космідес [53, с. 19-136.] надалі знайшов свій шлях у теоріях біхевіоризму, психоаналізу та гедоністичної психології.

Найбільш популярною у закордонній психології стала багатовимірна модель психологічного благополуччя К.Ріфф, в основі якої лежать теоретичні концепції, орієнтовані на вивчення позитивного психологічного функціонування особистості [14, с.136-139]**.** В межах цього підходу була розроблена шестифакторна модель психологічного благополуччя.

К.Ріфф, розглядала психологічне благополуччя як об’єктивне оснащення особистості необхідними психологічними особливостями, які дозволяють їй успішно функціонувати у міжособистісних відносинах.[11, с. 82-93] В якості основних складових психологічного благополуччя К.Ріфф виділила :

1. Позитивні відносини з іншими — здатність бути відкритою і гнучкою у спілкуванні, вміння встановлювати контакти й створювати близькі стосунки. Відомо, що здатність любити — це маркер психічного здоров’я, так само як наявність емпатії. Чим більше людина задоволена своїм життям, тим більше вона відкрита і тепла у стосунках з іншими. Саме самоактуалізована особистість здатна проявляти емпатію та позитивне відношення до людей.
2. Самоприйняття — позитивне самоставлення та прийняття всіх своїх рис і особистісних якостей, позитивна оцінка, як себе, так і свого життя. Це дуже важлива характеристика самоактуалізації і функціонування особистості. Це зрілість особистості, яка спокійно приймає себе і своє минуле. «Прийняття суб'єктом себе, як гідного поваги розглядається як центральна ознака

психологічного (ментального) здоров'я людини і як характеристика особистості, що самоактуалізувалась, оптимально функціонує і досягла особистісної зрілості. Позитивний образ себе є основою позитивної Я-концепції, тому зв'язок між цими двома феноменами не викликає сумнівів.» [12]

3. Автономія або індивідуалізація — здатність слідувати своїм переконанням і цінностям, формувати свою самооцінку з огляду на власні норми й переконання, а також уміння дотримуватись власних кордонів. Особистість, яка має внутрішню опору у собі , яка допомагає контролювати своє життя, яка вільна від залежностей чужої думки, позбавлена умовностей, для якої схвалення з боку інших не є приводом до зміни свого фокуса, може вважатися автономною, здатною повнофункціонально керувати своїм життям. К.Ріфф відносить незалежність і саморегуляцію поведінки до основ самоактуалізації людини.

4. Компетентність або екологічна майстерність — високий рівень соціалізації особистості, навички ефективного управління справами, вміння знаходити способи та ресурси для виконання встановлених задач, здатність ефективно управляти своїм життям, здатність об’єктивно оцінювати можливість своєї участі у тій чи іншій сфері діяльності, створювати чи вибирати умови, придатні для психічних чинників особистості, здатність налаштовувати себе на активну діяльність, створювати психологічно комфортне власне середовище для ефективного функціонування.

5. Наявність цілей — наявність планів, цілей і життєвих перспектив, відчуття значущості життя і визнання його мети. Цей конструктивний елемент має важливий зв'язок з Я-концепцією особистості — наявність цілей у житті це запорука психологічного благополуччя.

6. Особистісне зростання — постійний і невпинний розвиток своїх здібностей, можливостей і потенціалу, вміння сприймати новий досвід, забезпечення самовдосконалення.

Психологічне благополуччя — це суб’єктивне відчуття цілісності та

усвідомлення індивідом свого буття [49]

Вивчення позитивного функціонування людини є відмінною рисою сучасної психології. «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.» [23, с. 45] До найбільш важливих понять, що характеризують цей феномен, можна віднести поняття психологічного благополуччя особистості. Важливим чинником процесу формування повноцінно функціонуючої особистості, і як наслідок, її психологічного благополуччя є реалізація особистості в багатьох сферах життя. [35 с.-95-123]

Майструк В.М. зазначила, що «Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що самосприйняття як чинник психологічного благополуччя охоплює біологічну, психологічну та соціальну сфери. У дослідженнях самосприйняття значна увага приділяється тілесності, зовнішності й проблемі фізичного здоров'я загалом. Окрім складових, пов'язаних із біологічною сферою, також важливе місце посідають компоненти психологічної сфери, серед яких центральним є ціннісне самоставлення як запорука психічного благополуччя і психічного здоров'я. У контексті соціального здоров'я йдеться про функціонування сучасної жінки в різних соціальних середовищах та ефективну міжособову взаємодію.»[24, с. 96]

Сердюк Л. зазначає, що психологічне благополуччя особистості досягається нею шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокуса сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі позитивного самосприйняття, впевненості у собі та власних силах, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, уміння контролювати себе, свої почуття і враження, здатності побудувати своє життя свідомо і самостійно, знаходячи радість в навколишній повсякденності. Самодетермінація особистості є підґрунтям та основною

умовою досягнення психологічного благополуччя та підвищення якості життя. [30, с.5]

У наш час провідні психологи, у тому числі М. Селігман звернули увагу на позитивну сферу нашого психічного життя, «позитивну» психологію, на відміну від так званої - «негативної». Це новий шлях від орієнтації на симптом і дефіцит, на розвиток і підтримку внутрішніх ресурсів [48]. Цей позитивний підхід є основою психологічного благополуччя людини, її ефективного функціонування, її максимальної самореалізації, здобутті ресурсу зі своїх внутрішніх станів і формування свого плідного і щасливого життя.

Класиками-дослідниками психологічного благополуччя є : Н. Бредбурн, Е. Десі, Е. Дінер, Р Еммонс, І. Габанскі, С. Любомирскі, М. Селігман, Р Райан, К. Ріфф, М. Чіксентміхайі, М. Ягода.

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці та тому є мотиваційним параметром особистості, рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що передбачає цілі, плани, цінності й прагнення.[30, с. 12]

До речі, не можна відкидати те, що все більше даних свідчать про важливість психологічного благополуччя як захисного чинника фізичного здоров'я, як чинника який може запобігати хворобам, знижувати ризик хронічних захворювань і взагалі бути передумовою довгого життя та психологічного дистресу.

1.2 Я-концепція-теоретичний дискурс

Людина стає особистістю лише тоді, коли у неї повністю формується поняття «Я». Відомий психолог О.М. Леонтьєв [21, с. 304] стверджував, що особистість народжується двічі: у 3 роки, коли каже «Я сам» , у цей період виникає свідомість, що спрямована на зовнішній світ, і в підлітковому віці, коли говорить: «Я розумію себе», формується самосвідомість спрямована на внутрішній світ людини і є процесом через який людина пізнає себе і починає певним чином ставитися до себе. Основним продуктом самосвідомості виступає Я-концепція — уявлення людини про себе. Людина задоволена, коли майже відсутній розрив між Я-реальним та Я-ідеальним.

Засновником поняття структури Я став американський психолог У.Джемс. Він зазначив, що людина здатна, у процесі пізнання, відокремлювати себе від середовища. Результатом такої сепарації є можливість відчувати та аналізувати свої психічні та фізичні стани, свої дії, процеси відносно минулого, теперішнього і майбутнього. [45, с. 35]

К.Роджерс розглядав Я-концепцію як найголовнішу структуру особистості. Згідно з його теорією, Я-концепція утворюється внаслідок взаємодії суб'єкта з соціумом, зовнішнім середовищем і сприяє реалізації власного Я, збагачуючи накопичений досвід й створюючи унікальну індивідуальність [50]. Він відрізняв поняття «Я» та поняття «Я-концепція». На його думку «Я» усвідомлює себе в результаті переживання власного досвіду с оточуючим середовищем, а «Я-концепція» - стійке утворення, на яке впливають соціальні норми й реакції інших людей відносно поведінки індивіда.

«Я-концепція» - це динамічна система, що формується впродовж усього життя у стосунках з собою та іншими. Вона проявляється не лише у сприйнятті себе реального, на цю мить часу, але і в уявленні свого бажаного майбутнього образу. Таким чином «Я-концепція» проявляється у категоріях «Я-реального» та «Я-ідеального». Реальне-«Я» виступає як настанови, пов'язані з самосприйняттям та самореалізацією власних особистісних властивостей

людини. Ідеальне «Я» пов'язане з уявленням особистості про індивідуальну психологічно-соціальну перспективу. [12, с. 236; 7, с. 22]

Р.Бернс обґрунтовує наявність глобальної Я-концепції як вершину ієрархічної структури, що об'єднує найрізноманітніші грані індивідуальної самосвідомості і являє собою сукупність установок індивіда, спрямованих на самого себе, а також аспекти Я-концепції за В.Джемсом (Я-усвідомлюване і Я-як-образ), її модальності (реальне Я, фізичне Я, соціальне Я, розумове Я, емоційне Я) [3, с. 233-240]**.**

Р. Бернс визначив поняття Я-концепції — як сукупність установок особистості, яка спрямована на саму себе. У визначенні інтегральної установки підкреслюються три головні елементи :

а) переконання, яке може бути як обґрунтованим, так і необґрунтованим (когнітивний компонент установки);

б) емоційне ставлення до цього переконання (емоційно-оцінковий компонент)

в) відповідна реакція, яка здебільшого виявляється у поведінці (поведінковий компонент).[9,с.30].

Три елементи інтегральної установки можливо відповідно віднести до Образу Я- уявленню індивіда про себе, самооцінки — оцінка уявлення про себе, з різною афективною інтенсивністю проявлення, відносно окремих рис Образу Я (ці риси можна приймати, відхиляти, бути індиферентними до них) та поведінкової реакції — це ті конкретні дії, які викликані образом-Я та самооцінкою. Образ-Я завжди присутній у наших поведінкових реакціях і завжди формується на фоні думки про себе, яка своєю чергою упродовж нашого життя наповнюється калейдоскопом різних ідентифікацій.

Самооцінка не завжди є об'єктивною, тому, що однією з основ її формування є відповідні стереотипи, які існують у нашому суспільстві. Часто вона об'єктивізується суб'єктивним ставленням та інтерпретацією інших людей, загальнокультурними, соціальними, груповими та індивідуальними стандартами та всі ці стандарти артикулюються у мовленні, у мовних

значеннях. На цій основі формується особисте судження про власну цінність, зіставлення реального та ідеального уявлення про себе. Самооцінка постійно змінюється, вона не є сталою величиною.

Самооцінку можна означити такими параметрами:

- за рівнем — вона може бути низькою, середньою або високою;
- за відношенням до реальної успішності — адекватна і неадекватна, занижена або завищена;
- за особливостями будови — конфліктна або безконфліктна. [9, с. 34].

Поведінкова складова Я-концепції — формування проходить під впливом когнітивної та емоційної складових Я-концепції. У разі сформованих позитивних Я-образу та Я-ставлення — поведінка індивіда буде адекватною, відкритою, і відповідно — навпаки, у випадку заниженої самооцінки, негативно сформованих Я-образу та Я-ставлення.

Р Бернс пропонує інтегральну модель Я-концепції, яка має ієрархічну структуру. Формування Я-концепції відбувається у процесі індивідуального розвитку людини під впливом численних сенсорних імпульсів, які сприймаються її нервовою системою, тому Я-концепція відіграє важливу роль у процесі організації психіки і поведінки людини, а також визначає інтерпретацію індивідуального досвіду, слугує джерелом очікувань людини [4]. Сукупність усіх уявлень людини про себе є Я-концепцією, що проявляються у переконаннях, оцінці й поведінкових тенденціях особистості, які втілюються у її Я-образі, Я-ставленні та Я-поведінці. [4, с. 66]

Відтак Я-концепція — це «динамічна» система уявлень людини про саму себе, котра містить:а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей; б) самооцінку; в) суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї.[9, с. 8]

Я-концепція — надскладне внутрішнє явище і центральна ланка самосвідомості людини, важливий чинник холістичної цілісної організації психіки загалом, що не лише регулює функціонування окультурених психоформ

її активної причетності до життя в конкретному соціумі, а й визначає особливості інтерпретації ментального досвіду, слугує джерелом соціальних очікувань, забезпечує збереження самооцінки і самоповаги, нарешті характеризує ступінь внутрішньої готовності особистості до гуманної поведінки, продуктивної діяльності, діалогічного спілкування, благородних вчинків (істини, краси, добра, екзистенції, самопізнання, свободи, мудрості тощо). Іншими словами, Я-концепція є стрижневим утворенням онтогенетичного розвитку людини і характеризує не тільки систему самосприйняття , а й потенційного діяння, вчинкового проживання і творення довкілля та власного Я.[9, с. 19]

Г. Католик вважає, що Я-концепція як структура є полікомпонентною та визначається особливостями самоактуалізації та самоздійсненням особистості. Опираючись на своє дослідження, вона зазначила, що самоактуалізована особистість здатна будувати позитивну «Я-концепцію», якій властиві відчуття цілісності, здатність спонтанно та креативно реагувати на життєві ситуації.[18, с. 312].

І.С.Кон зазначив, що у своєму розвитку Я-концепція проходить етапи свого формування, які мають свої певні ознаки та утворення. Він виділяє : перший рівень — несвідомі установки, що проявляються у самопочутті та емоційному ставленні до себе, другий рівень, який включає усвідомлення і оцінку власних рис і якостей до створення цілісного образу Я, і третій рівень, для якого є характерним входження образу Я в систему ціннісних орієнтацій особистості та її соціального самовизначення. [26, с. 258-265]

Висновок :Я — концепція відіграє важливу роль у житті жінки, вона сприяє самоідентичності, успішній адаптації у соціумі, формує та зберігає цінності, забезпечує особистісну цілісність і стійкість зовнішніх поведінкових проявів. Окрім того, Я-концепція визначає спрямованість людини і є чинником формування самооцінки особистості, та рівня упереджень та претензій до себе, які у поєднанні з реальними здобутками та досягненнями, впливають на

самозадоволення та мотивацію особистості. Я-концепція також містить у собі ті особистісні властивості, які забезпечують встановлення ідентичності, її прояви та саморозвиток, самореалізацію особистості у професії, визначаючи ставлення до навчальної діяльності, до спілкування з оточенням.

У науковій літературі, Я-концепція описується як, з одного боку, відносно стійка структура, а з іншого, така, що має динаміку протягом життя, що пов'язане з наявністю суб'єктивного оцінювального компонента в її формуванні. Така двовимірність дозволяє надавати ефективний психокорекційний вплив на певні підструктури, змінюючи самосприйняття і поведінкові прояви та сприяючи психологічному благополуччю. У той час як негативна Я-концепція може приводити до емоційних та соціальних складностей у житті.

Реальне Я тісно пов'язане з самооцінкою, воно включає її. Ці поняття — невіддільна частина загального уявлення людини про себе. Реальне Я відображає поточне сприйняття людини самої себе, на основі атрибутів, ролей та здібностей, якими вона, на свою думку, володіє. Воно є основою для порівняння з іншими уявленнями про себе, такими як Я ідеальне, які загалом є складовими частинами Я-концепції. Я ідеальне — це людина, якою вона прагне стати. Воно втілює цілі, амбіції, мрії людини, включаючи якості, поведінку, риси, які вона цінує і хоче мати. Це поняття має важливе значення для розуміння особистісного розвитку та самооцінки. Ідеальне Я протиставляється Реальному Я, різниця між цими двома концепціями може впливати на самооцінку. Невелика різниця може приводити до підвищення самооцінки, а у випадку великої різниці може спричинити почуття незадоволеності, у крайніх випадках неадекватності. К.Роджерс у свій час підкреслював важливість узгодженості між Я реальним і Я ідеальним для загального психологічного благополуччя.

1.3 Жінки як цільова група психологічних досліджень

Оскільки суб'єктом дослідження є сучасна жінка, необхідно проаналізувати, які особливості функціонування пов'язані з її психологічним

благополуччям, звернувшись до позиції гендеру.

Слід зазначити, що жінки є критично важливою групою для дослідження Я-концепції як чинника психологічного благополуччя. Починаючи з 60-років минулого сторіччя феміністки стверджували, що психологічні дослідження часто нехтували дослідженнями за участю жінок, як цільової групи дослідництва , та іноді неправильно репрезентували їх у своїх наукових роботах. Вони стверджували, що упередженість щодо жінок виходила із нехтування психологією соціального контексту життя жінок на користь внутрішній природі жінки, тим самим натякаючи, що дефіцит соціальної влади та статусу жінок є неминучим.[44] Це невдоволення з часом стало передумовою появи нових і вагомих досліджень гендеру та жінок, в яких психологічна наука відобразила глибокі зміни у статусі жінок упродовж багатьох останніх років. Саме фемінізм став каталізатором нової галузі досліджень жінок, яка вийшла за межі феміністичної психології та охоплює дуже широкий спектр тем і теорій. Зокрема зростання досліджень з питань гендеру та жінок не можна просто віднести до феміністичної течії, але що не можна ігнорувати, так це те, що саме підйом інтересу до психологічних досліджень жінок збігся з активною феміністичною позицією у суспільствах.

Феміністична критика полягала у тому, що дослідники наукової психології припустилися помилок, упущень. Crawford&Marecek стверджували, що ігнорування жінок і гендеру призвело до створення в основному «безжіночного» знання [42] і що сексизм заразив більшу частину теорії та досліджень, що були створені [47].

Першою широко відомою роботою, в якій психологічні наукові праці відомих психологів і взагалі психологія були звинувачені в однобокій характеристиці жінок як таких, що зацікавлені лише у пошуку чоловіка та народженні дітей, нерішучих та схильних до залежної, дитячої поведінки стало ece Weisstein’s (1968.1971). [54, с. 362-373]

Shields (1975) [52] писав про «соціальні міфи» такі як материнський

інстинкт, які поширювали психологи. Естелла Уелдон запропонувала новий підхід до цієї теми, не з погляду історії, а загалом через ідеалізацію материнства у суспільстві в цілому. [56]

Упродовж тривалого часу стать лишалась сталою і однозначною. Проте з диференціацією понять стать і гендер відкрився новий рівень для досліджень у психології. Саме поняття «гендер» запровадив американський сексолог Д.Мані, і тільки потім воно здобуло широкого застосування спеціалістами інших галузей.

Гендер поняття багатовимірне, яке розрізняють три рівні:

1. Біологічний , це саме стать, яка характеризує генетичну приналежність індивіду до тієї чи іншої с двох категорій.
2. Психологічний — це диференціація на маскулінність та фемінність, які складають людські уявлення про поведінкові, психічні і соматичні властивості притаманні чоловіку або жінці. Це уявний зразок про «жіноче» та «чоловіче».
3. Соціальний (соціальні, гендерні ролі) - це певні очікування у соціумі залежно від статевої приналежності, це певні стереотипи маскулінності та фемінності наявні у суспільстві.

Гендер це термін який визначає психічні або поведінкові властивості, які належать до фемінності або маскулінності. Для нашого дослідження є важливим поняття психологічної статі особистості, яке привертає до себе увагу через велику кількість дискусійних питань.

Маскулінна гендерна роль приписує чоловікам бути домінантними, агресивними, орієнтованими на кар'єру, більш успішними в технічних науках. Від чоловіків також очікують, що вони будуть тамувати свої емоції та почуття.

Жінки, навпаки, мають бути слабкими, залежними, м'якими, більш успішними в гуманітарних науках, а також більш емоційними. Вважається, що жінки мусять прагнути до створення сім'ї та обмежуватися домогосподарством та піклуванням про родину. [57. с.244-259]

Стереотипи фемінності та маскулінності приписують людям певні уявлення про фізичні, психологічні та поведінкові якості, що нібито властиві

чоловікам і жінкам. Традиційно, маскулінність асоціюється з активним, творчим і культурним началом, тоді як фемінність - з пасивним, репродуктивним і природним. Зазначені нормативні уявлення створюють полярне та ієрархічне протиставлення між чоловіками та жінками. Так, чоловіки часто характеризуються як домінантні, незалежні, компетентні, самовпевнені, агресивні та логічні. Жінкам же приписують покірність, залежність, емоційність, конформність та ніжність[32, с. 84]

Проблему впливу статевої приналежності індивіда на розвиток особистості розглядали як закордонні (S.Freud, L.Ovesey, E.Person, S.Bem, J.Money, W.Mertens) так і вітчизняні психологи (І.С.Кон, Ю.Є.Альошина, О.Г. Лопухова, В.Є.Каган, Н.І.Лунін, О.Г.Асмолов, І.С.Клеціна)

«Психологічна стать особистості — це системна якість обумовлена біологічно заданою статевою приналежністю індивіда, етнокультурними традиціями виховання, структурою соціально-значущої діяльності та статево-рольовими нормами суспільства, що визначають індивідуальні характеристики, особливості поведінки, способи дії, соціальні позиції та установки, ієрархію мотиваційних ліній особистості» [20, с. 57-67]

Сформовані суспільні стереотипи, кліше щодо жінки, інтерес до неї з боку її молодості, краси, плодовитості, автоматично переносяться на інші сфери життя, де до 35-40 років на ринку праці «закріпився» так званий сексизм щодо затребуваності жінки, де вищеозначені якості відіграють чималу роль.[19, с. 21]

Дуже часто у психологічних дослідженнях саме стать не береться в увагу, більш важливу роль грають вікові, професійні, соціальні, освітні чинники тощо. Але ж психологічні дослідження повинні сприяти не тільки накопиченню знань, але й соціальній справедливості, яка може трансформувати суспільство для досягнення тендерної рівності та психологічного благополуччя.

«Щоб спробувати пояснити поведінку жінок, необхідно розуміти соціальні умови, в яких живуть жінки, необхідно бути обізнаними із соціальними очікуваннями щодо жінок» [54, с. 75]. Необхідно сприймати жінку

як повноправного члена суспільного життя, вивчаючи її потреби, прагнення, намагаючись зрозуміти яким чином Я-концепція впливає на жіноче психологічне благополуччя.

1.4 Висновки до розділу 1

У першому розділі було проведено аналіз наукових джерел, що націлені на вивчення психологічного благополуччя та Я-концепції.

Отже, роль Я-концепції, як одного із факторів психологічного благополуччя жінки, що впливає на самореалізацію та самоствердження людини, на забезпечення психологічної безпеки — є переконливим твердженням. Лише самодостатня, психологічно здорова жінка здатна брати відповідальність за своє життя, бути адаптивною в умовах мінливого сучасного світу. Інтегруючи свій досвід у своє життя, аналізуючи його і репрезентуючи у свідомості реальний образ Я , формується стале позитивне самовідношення, що є умовою як психологічного благополуччя жінки та її фізичного здоров'я. Виховання у собі відповідальності за власну життєдіяльність, усвідомлення чітких уявлень про себе, свої можливості, здібності, відношення з розумінням до своїх недоліків, і не нехтування своїми чеснотами та перевагами, здатність формувати міжособистісні відносини, бути толерантною та адаптивною у наш час невизначеності та стрімких змін, в тому числі в умовах війни та еміграції — є важливим чинником психологічного благополуччя жінки.

Психологічне благополуччя особистості формується шляхом розвитку функціональної єдності, сталості образів навколишнього середовища та Я-образу, адекватному розумінню свого місця у світі й використання відповідних соціальних змін, а Я-концепція психологічно благополучної особистості характеризується єдністю і узгодженістю її показників, насамперед ясністю. [41]

Сформованість Я-концепції, що проявляється в активній життєвій позиції забезпечує психологічне благополуччя особистості. Саме оптимізм і позитивне

відношення до життя є важливою передумовою проактивної позиції, позиції дорослої людини, здатної брати відповідальність за своє життя, планувати його. «Порівняння ознак позитивної Я-концепції, її структури і форм виявлення та змісту шкал психологічного благополуччя дозволило констатувати наявність між ними глибинного зв'язку. Емпіричне дослідження, проведене на репрезентативній вибірці, підтвердило каузальний характер цього зв'язку, а саме: залежність психологічного благополуччя від рівня сформованості Я-концепції особистості. Підтверджена гіпотеза дослідження про те, що рівень диференційованості і когнітивної складності Я-концепції особистості зумовлює вірогідність досягнення людиною психологічного благополуччя, оскільки він створює передумови для виявлення активності і цілеспрямованості людини у здійсненні її основної діяльності, усвідомлення перспектив на майбутнє, що привносить у життя людини впорядкованість і впевненість у досягненні успіху» [12].

Знанецька О.М. спираючись на когнітивно-експеріенціальну теорію формування внутрішнього світу особистості С.Епштейна, зазначає, що каузальний зв'язок Я-концепції з психологічним благополуччям базується на тому, що людина спираючись на свій особистісний досвід, цінності, ідеали та установки, може сприймати світ як позитивний або негативний, як впорядкований і доступний усвідомленню, так і хаотичний, загрозливий, неусвідомлений. Залежно від цієї картини світу , формується уявлення людини про себе, як про таку яка гідна поваги, та може бути успішною і досягати своїх цілей, вирішуючи життєві завдання та виклики , або таку, яка неспроможна бути успішною у соціумі, ефективно взаємодіяти та реалізовуватись у несприятливих умовах, в тому числі. [12, с. 9.]

РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

2.1 Організація емпіричного дослідження та опис методів

Емпірична частина роботи присвячена дослідженню Я-концепції як чинника психологічного благополуччя жінки. Дослідження проводилось у серпні 2025 року. Для реалізації дослідження було сформовано вибірку, яка складається з 27 досліджуваних жінок, віком від 27 до 69 років, середній вік респондентів складає 44,4 року. Опитування проводилось оп-1іпе за допомогою Ооодіе-форми.

Для реалізації мети: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити Я-концепцію сучасної жінки як чинника її психологічного благополуччя, та завдань емпіричного дослідження: дослідити уявлення про психологічне благополуччя як чинник формування особистісної Я-концепції жінки, були використані наступні методики:

1. Тест-опитувальник самоставлення (адаптовано Католик Г.В.)
2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф
3. Самоактуалізаційний тест (Е. Шостром)
4. Шкала визначення самооцінки за М. Розенбергом адаптовано Ш.Тейлор, Л.Піпло, Д.Сірсом)
5. Опитувальник

У цій частині дається характеристика методик, які були використані.

1. Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (адаптовано Католик Г.В.).

Метою тесту є дослідження емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе. Обрана методика налічує 110 тверджень та 9 шкал.

Шкала 1- внутрішня чесність «Відкритість»- пов’язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значущими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали показують глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлективність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію. Занадто низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючу з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні- про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість»- уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво»- уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з високим балом за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стрижень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 - відображене самоставлення - «Дзеркальне Я»- очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати в інших повагу, симпатію,

схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5- «Самоцінність»- відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого духовного «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самосприйняття»- Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей — недостатність самосприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв’язаність»- Високі значення шкали говорять про ригідність “Я-концепції”, прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я-образу». В останньому випадку тенденції до збереження такого образу — один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 - внутрішня конфліктність. Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою,

тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини.

Помірне підвищення за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Занадто низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9- «Самозвинувачення» - Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1. й фактор — Самоповага: шкали 1,2,3,4. Відображає оцінку власного “Я” щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.
2. й фактор — Аутосимпатія: шкали 5,6,7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого “Я”.
3. й фактор — Самопринижения: шкали 8,9. Відображає негативне самоставлення. [29]

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Україномовний варіант опитувальника Карен Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя. Адаптацію пройшла найбільш поширена версія, яка містить 84 пункти, при цьому на кожну з шести шкал припадає по 14 тверджень. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф призначений для діагностичного вимірювання основних складових психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самосприйняття, автономія, наявність цілі в житті [17, с.477- 483]

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Високі значення. Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей.Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія»

Високі значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску у своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем»

Високі значення. Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання»

Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу. Низькі значення. Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові уміння.

Шкала «Цілі у житті»

Високі значення. Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодення і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самосприйняття»

Високі значення. Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

3. Тест визначення рівня самоактуалізації особистості.

А. Маслоу-засновник гуманістичної теорії, вважав, що самоактуалізація, самовираження, розкриття тенденцій до творчості та любові є головними характеристиками людини. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою видатним людям; ядро особистості утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності, доброзичливості, з якими народжується людина і як вона може реалізувати в певних умовах. Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила учениця А.Маслоу Е.Шострем, яка опублікувала в 1963 році опитувач POI Personal Orientation Inventory. Нижче пропонується адаптація цього тесту -опитувач САМОАЛ. Ця методика була розроблена з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в нашому постіндустріальному суспільстві. Крім того, суттєві зміни відбулись в структурі опитувача (типи шкал) і формування діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 рр. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О.В. Лазукін. [36]

Обрана методика налічує 100 тверджень. Опис шкал опитувача САМОАЛ: 1 .Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

- Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконаліть, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах.

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

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

- Прагнення до творчості або креативність — неодмінний атрибут

самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

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

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

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

- Аутосимпатія — природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені у собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена "Я-концепція", що служить

джерелом сталої адекватної самооцінки.

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

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

4. Шкала визначення самооцінки за М. Розенбергом (адаптовано Ш.Тейлор, Л.Піпло, Д.Сірсом).

Обрана методика налічує 6 тверджень. Згідно з цією шкалою, твердження допомагають визначити загальну оцінку, яку люди собі ставлять. Так, індивіди з високою самооцінкою мають чітке уявлення про те, якими властивостями вони володіють, думають про себе позитивно, ставлять перед собою відповідну мету, а у взаємодії з людьми використовують зворотний зв'язок для підвищення самооцінки й успішно справляються із важкими ситуаціями. З іншого боку, особи з низькою самооцінкою наділені розмитою, неструктурованою Я-концепцією, переважно думають про себе погано, уникають чітко визначених цілей, схильні до песимістичних відносин, їм здебільшого властиві негативні емоційні чи поведінкові реакції.

5. Опитувальник.

Опитувальник був створений для уточнення віку, сімейного та соціального статусу й самовідношення , для більш розгорнутої диференціації даних. Наступні питання були запропоновані жінкам для відповіді:

1. Скільки Вам років?
2. Ваш сімейний стан?: незаміжня, заміжня, розлучена, вдова.
3. Ви мама?: однієї дитини, двох дітей, трьох і більше дітей, не маю дітей.
4. Яку освіту Ви маєте?: загальна середня освіта; професійно-технічна освіта, фахова передвища освіта; вища освіта; післядипломна освіта.
5. Де Ви знаходитесь у даний час?: в Україні, вдома; в Україні, маю статус ВПО; за кордоном, Інше..
6. Який загальний професійний стаж роботи?: немає; 0-5 років; 5-20 років; від 20 і більше років.
7. Ви зараз працюєте?: Так ; Ні; Перебуваю у декретній відпустці; Інше.

В процесі підготовки емпіричного дослідження Розвитку Я-концепції як чинника психологічного благополуччя жінки, було обрано 27 жінок респондентів, які взяли участь у дослідженні на умовах добровільності та конфіденційності інформації. Аналіз результатів дослідження проводився за допомогою описової математичної статистики (відсотки, середні). Для отримання соціально-економічних, демографічних характеристик було використане опитування, яке дозволило з'ясувати наступні дані:вік, сімейний стан, кількість дітей, освіту, місце проживання, стаж роботи. У вибірку увійшли жінки віком від 27 до 69 років, середній вік - 44 роки. Основну групу опитуваних становлять жінки віком від 30 до 39 років - 48,15%. Жінки віком від 40 до 49 років становлять 29,63%, жінки віком від 60 до 69 років становлять 14,81%. Кількість жінок, що взяли участь у дослідженні віком 27 років та 59 років, становить відповідно по 3,7%. За результатами вибірки 51,9% жінок перебувають у шлюбі, 25,9% незаміжні, 14,8%- розлучені, вдови -7,4%.

Більшість опитаних мають дітей- 59,3%: з яких 40,7%- мають двох дітей, 14,8%- одну дитину, 3,8%-трьох і більше дітей. Не мають дітей 40,7% респондентів. Жінки, які мають вищу освіту становлять більшість - 66,7% опитаних, з яких 63,3%-вища освіта та 3,7%-післядипломна освіта. Ті, які здобули фахову передвищу освіту-29,6% та 3,7% респондентів мають загальну середню освіту. На час опитування більшість респондентів знаходились на території України -66,7%, за кордоном 33,3%. Всі опитані жінки мають трудовий стаж. Стаж роботи від 5-20 років мають 51,9% опитаних, стаж від 20 років і більше мають 40,7%, від 0-5 років -7,4%. На даний момент 70,4% працюють, 18,5% не працюють, 7,4% на пенсії, 3,7% перебувають у декретній відпустці.

Отже, спираючись на вищезазначені дані можна зробити висновок, що середній респондент дослідження — жінка, яка має наступні характеристики : вік - 44 роки, проживає в Україні, працює, знаходиться у шлюбі і має дітей.

2.2 Результати емпіричного дослідження

1.Дослідження особливостей складових самоставлення жінок-респондентів.

Визначено, що психологічною нормою за опитувальником є стени від 3 до 7. Стени це стандартизовані показники, які відображають положення результату відносно нормативної групи. Середні показники опитування знаходяться у межах від 4 до 7 стенів. Найменший показник - 3,6 (стени) серед середніх значень, належить до шкали «Самозвинувачення», що свідчить про реалістичне бачення своєї відповідальності, та ставлення як до своїх недоліків, так і до досягнень. Багато показників шкал належать до середнього рівня на межі з високим рівнем факторів. Це наступні шкали з такими показниками стенів: «Самовпевненість» - 11 балів (адекватна думка про себе, впевненість, за відсутності внутрішньої напруженості, уявлення про себе — як людину, яку є за що поважати, вольову та енергійну); «Дзеркальне Я»- 8 балів (шкала демонструє очікуване ставлення інших до себе, впевненість, що уявлення про себе

відповідає думці оточення, про здатність викликати до себе симпатію та повагу); «Самоцінність»- 9,4 бала (шкала відображає адекватну любов до себе, свою самоцінність за внутрішніми критеріями) «Самоприйняття» - 9,4 бала. (дружнє ставлення до себе, адекватність Я-образу, сталість Я-концепції), див. Таблицю 2.1.

Таблиця 2.1

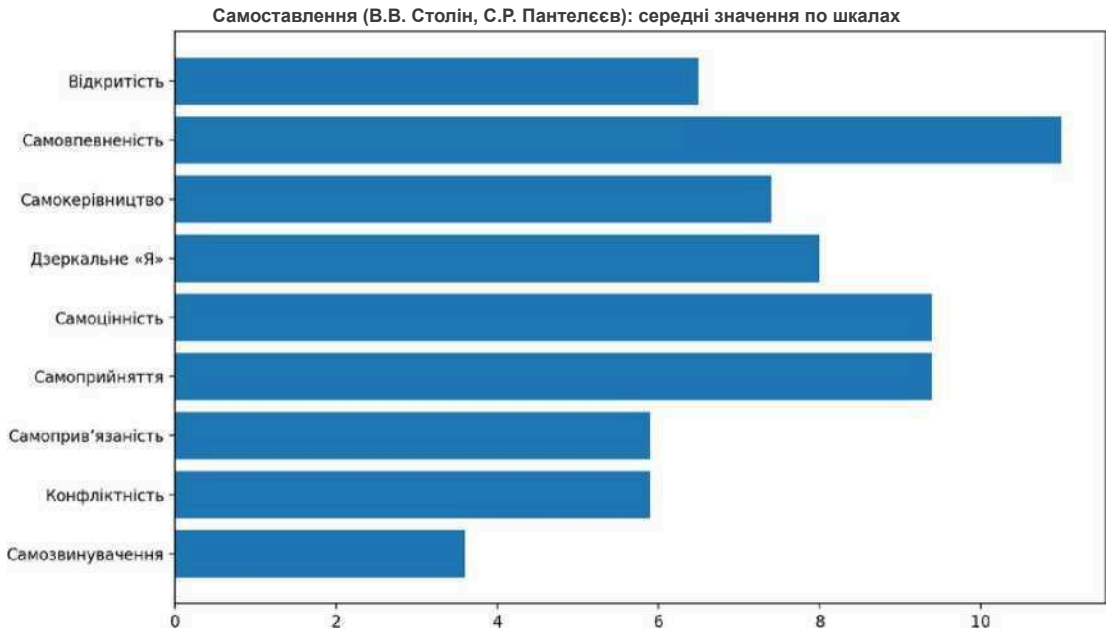
Результати дослідження для визначення самоставлення особистості. п=27

Фактори	Стени/Шкали	1	2	3	4	5	б	7	8	9	10
Самопо вага	1. Відкритість	-	-	-	-	-	б,5	-	-	-	-
	2. Самовпевненість	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-
	3. Самокерівництво	-	-	-	-	-	7,4	-	-	-	-
	4.Дзеркальне «Я»	-	-	-	-	-	-	8,0	-	-	-
Аутоси мпатія	5.Самоцінність	-	-	-	-	-	-	9,4	-	-	-
	б.Самоприйняття	-	-	-	-	-	-	9,4	-	-	-

	7 .Самоприв’язаність	-	-	-	-	5,9	-	-	-	-	-
Самоприниження	8 .Конфліктність	-	-	-	-	5,9	-	-	-	-	-
	9.Самозвинувачення	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-

Дані методики самоставлення відображають переважно нормативний і ресурсний профіль: у більшості шкал середні значення перебувають у межах середнього рівня, з тенденцією до підвищення у показниках, що описують аутосимпатію по шкалах самоцінності та самосприйняття, та самоповагу по шкалі самовпевненості, яка є найбільш вираженою.Такі показники по шкалі свідчать про відсутність внутрішньої напруженості, та високу думку про себе. Суттєво, що показник самозвинувачення є найнижчим у профілі, що вказує на відносно низьку схильність до самопринижження та хронічної провини як деструктивного компонента Я-ставлення (див. Рис.1).

Рис. 1. Профіль самоставлення : середні значення за шкалами.



Висновок:

За результатами опитувальника самоставлення встановлено, що досліджувані жінки характеризуються переважно позитивним самоставленням з елементами психологічної зрілості та адаптивності.Загальний профіль самоставлення респонденток відповідає середньому рівню з вираженою тенденцією до високого за більшістю показників. Найвищі значення зафіксовано за шкалами факторів самоповаги та аутосимпатії: «Самовпевненість» (11 балів), «Дзеркальне Я» (8 балів), «Самоцінність» та «Самоприйняття» (по 9,4 бала), що свідчить про сформовану позитивну Я-концепцію, адекватну самооцінку та здатність до емоційного самоприйняття. Особливо значущим є найнижчий показник за шкалою «Самозвинувачення» (3,6 бала), який знаходиться в межах низького рівня. Це вказує на психологічно здорове ставлення до власних помилок і недоліків, відсутність схильності до деструктивної самокритики та хронічного почуття провини. Такий профіль характерний для осіб з розвиненою емоційною саморегуляцією та реалістичним самосприйняттям. Показники за шкалами «Самоприв'язаність» та «Конфліктність» (по 5,9 бала) знаходяться в межах середнього рівня, що свідчить про збалансованість між стабільністю Я-концепції та готовністю до особистісних змін, а також про помірний рівень внутрішньої рефлексії без надмірної самокритичності.

Визначення самоставлення жінок, згідно з отриманими даними, у 44,4% наближається до межі високого рівня самоставлення. Загальний рівень самоставлення респондентів — середній. Показник «Самоприйняття», є важливим для нас, для подальшого порівняння з показниками інших опитувальників, оскільки ця шкала є наявною у двох наступних опитувальниках, і безпосередньо стосується Я-концепції.

2.Дослідження особливостей самоактуалізації жінок-респондентів (методика Е. Шострома)

Жінкам респондентам було запропоновано відповісти на 100 запитань, обравши одну з готових відповідей опитувальника. Результати за

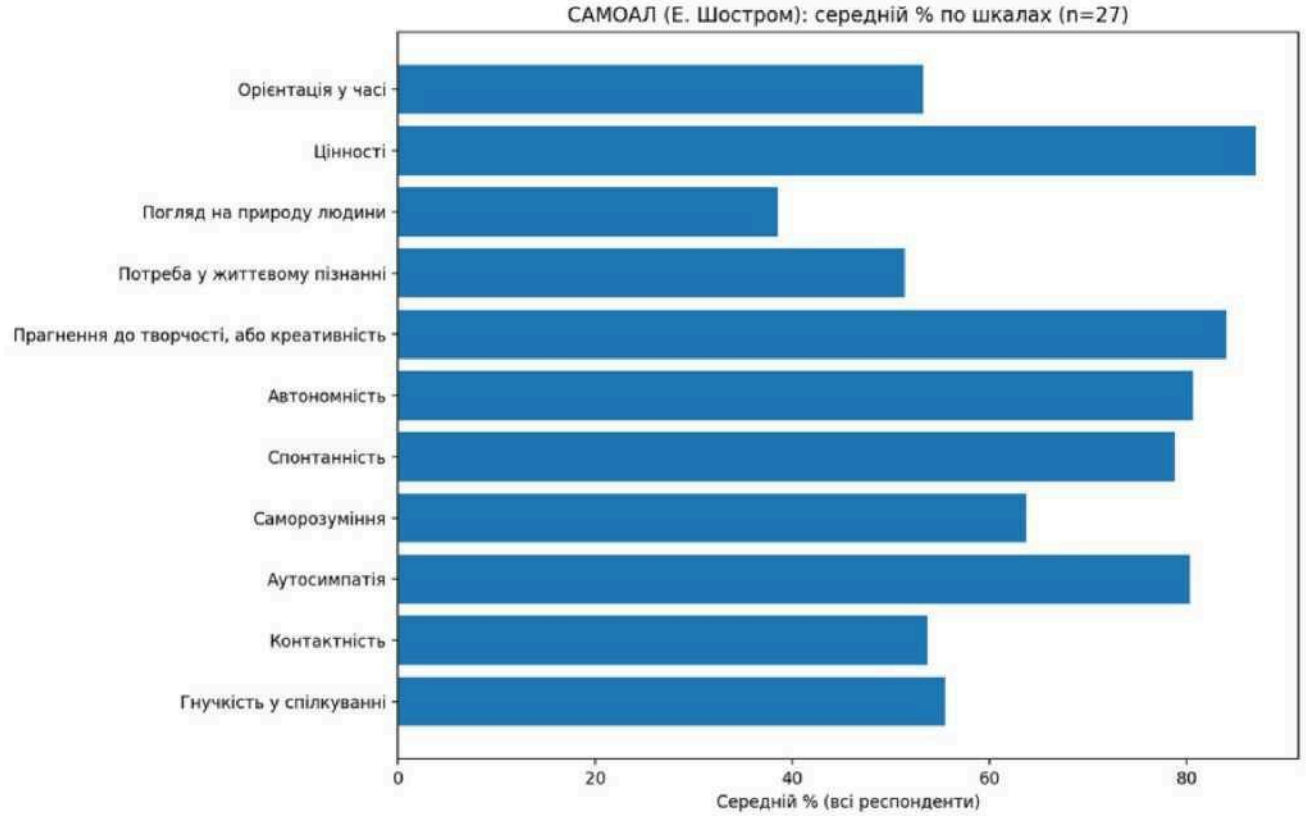
опитувальником тесту представлені у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Протокол середніх показників дослідження 27 респондентів «рівня прагнення до самоактуалізації (САМОАЛ)»					
№	Назва шкал і «ключі» дляінтерпретації результатів	Загальна кількість показників за шкалою	Реальна середня (27 респондентів) кількість збігів з «ключем»	Середній % всіх респондентів	Бал АДГІД рівня прагнення САМОАЛ
1	Орієнтація у часі	10	5,33	53,3	3
2	Цінності	15	8,7	87	4
3	Погляд на природу людини	10	3,85	38,5	2
4	Потреба у життєвому пізнанні	10	5,14	51,4	3
5	Прагнення до творчості, або креативність	15	8,4	84	4
6	Автономність	15	8,07	80,7	4
7	Спонтанність	15	7,88	78,8	4
8	Саморозуміння	10	6,37	63,7	3
9	Аутосимпатія	15	8,03	80,3	4
10	Контактність	10	5,37	53,7	3
11	Гнучкість у спілкуванні	10	5,55	55,5	3
12	Загальний показник (оцінка) «рівня прагнення до самоактуалізації особистості» (САМОАЛ)	100	55,62	55,62	3

Загальна оцінка рівня прагнення до самоактуалізації представлена наступною діаграмою (рис. 2):

Рисунок 2



Загальний рівень самоактуалізації відповідає середньому показнику, що є типовим для дорослої вибірки з різними віковими та соціальними умовами. Водночас структурний профіль є нерівномірним: виражені ціннісно-смислові та креативні ресурси поєднуються з помірними показниками комунікативного блоку (контактність, гнучкість у спілкуванні) та нижчим показником довіри до «природи людини». У термінах Я-концепції це означає, що внутрішня опора на власні цінності та автономні рішення є достатньо сформованою, але міжособистісна площина самореалізації може містити обмеження, пов’язані з обережністю у контактах або зниженою соціальною довірою. Загальний показник «рівня прагнення до самоактуалізації особистості», становить 55,62%, що відповідає середньому значенню тенденції реалізації внутрішнього потенціалу — самореалізації. Це бажання людини стати такою, якою вона здатна бути, потенціал повної реалізації своїх можливостей.Слід відзначити високі

показники рівня самоактуалізації по наступним шкалам:

1. Шкала «Цінності»- 87%. Такі показники характерні для людини, яка розділяє цінності самоактуалізованої особистості, вона самодостатня, відчуває красу і цілісність, прагне до здорових стосунків та власної життєтворчості.

2. Шкала «Прагнення до творчості, або креативність» - 84%. Цей показник визначає прагнення людини до творчості, до творчого самовираження у житті.

3. Шкала автономність «Автономність» -80,7%. Цей високий показник характерний для життєвої свободи, такої свободи, яка сприяє самоактуалізації , цілісності особистості, та повноті її життя. Слід зазначити , що в опитувальнику психологічного благополуччя Ріфф, показник шкали автономності також сягає показників, вищих за норму.

4. Шкала «Спонтанність» - 78,8%. Високий показник відзначає упевненість у собі, це підтвердження, що самоактуалізація особистості стала нормою життя. Лише самоактуалізована особистість має психологічну можливість діяти спонтанно, жити ніби «граючи», при тому будучи впевненою у собі та своїх можливостях, довіряючи собі та навколишньому світу.

5. Шкала «Аутосимпатія» - 80,3% - високий показник визначає усвідомлену позицію «Я-концепції» людини, це основа психологічного здоров'я людини.

До низьких показників, спираючись на дослідження опитаних респонденток, слід віднести дані по шкалі «Погляд на природу людини» - 38,5%, що свідчить про зневіру у могутність людських можливостей. Ці дані, також тотожні до шкали «Управління середовищем» даних опитувальника психологічного благополуччя Ріфф, серед жінок, які взяли участь у дослідженні. На фоні середніх та високих показників по шкалах, ці дані можуть свідчити про зневіру до людей та людських можливостей, пов'язану з війною в Україні. Слід зазначити що більшість респондентів на момент опитування знаходилися на території України, а саме 66,7% жінок.

Висновок:

За результатами самоактуалізаційного тесту встановлено

диференційований профіль самоактуалізації досліджуваних жінок, який характеризується вираженою нерівномірністю розвитку різних компонентів особистісного зростання. Загальний показник самоактуалізації становить 55,62%, що відповідає середньому рівню та є типовим для дорослої популяції. Це свідчить про помірну реалізацію внутрішнього потенціалу та наявність ресурсів для подальшого особистісного розвитку. Найвищі показники зафіксовано у ціннісно-смисловій та креативній сферах: «Цінності» (87%), «Креативність» (84%), «Автономність» (80,7%), «Аутосимпатія» (80,3%) та «Спонтанність» (78,8%). Ці результати вказують на: сформовану систему гуманістичних цінностей та прагнення до гармонійного буття, розвинену здатність до творчого самовираження та нестандартного мислення, високий рівень особистісної автономії та незалежності у прийнятті рішень, позитивне самоставлення як основу психологічного здоров'я, здатність до спонтанної поведінки та довіру до себе і світу.

Помірні показники отримано за шкалами комунікативного блоку: «Орієнтація у часі» (53,3%), «Контактність» (53,7%), «Гнучкість у спілкуванні» (55,5%) та «Саморозуміння» (63,7%). Це може свідчити про певні труднощі у міжособистісній сфері та потребу у розвитку комунікативної компетентності.

Найнижчий показник «Погляд на природу людини» (38,5%) заслуговує на особливу увагу, оскільки відображає знижену довіру до людських можливостей та песимістичне сприйняття людської природи. Враховуючи, що 66,7% респонденток знаходилися на території України на момент дослідження, цей показник може бути зумовлений впливом воєнних подій та соціально-політичної нестабільності.

Отримані результати засвідчують, що у досліджуваних жінок внутрішня структура Я-концепції (самоцінність, автономність, ціннісні орієнтації) є достатньо розвиненою, проте зовнішня соціальна площина самореалізації може містити обмеження. Це створює специфічний профіль особистості, яка володіє внутрішніми ресурсами для самоактуалізації, але потребує підтримки у сфері

міжособистісної взаємодії та відновлення довіри до соціального середовища. Такий патерн самоактуалізації може розглядатися як адаптивна реакція на складні соціальні умови, де збереження внутрішньої цілісності та автономії поєднується з обережністю у зовнішніх контактах.

Самоактуалізація — це найбільш повна спроможність особистості реалізувати свій потенціал, але самореалізація відбувається лише з розкриттям потенціалу, через розуміння та прийняття себе, що відбувається через розвиток Я-концепції. Дані опитування свідчать про високий рівень Я-концепції респондентів. Звісно у показниках привертає до себе увагу зневіра у людські можливості, що продиктована обставинами, на які жінка не може вплинути.

3.Дослідження характеристик психологічного благополуччя (методика К. Ріфф).

Респонденти за цією методикою, оцінювали ступінь своєї згоди із 84 твердженнями опитувальника. Результати за опитувальником психологічного благополуччя К.Ріфф представлені у Таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

Результати досліджуваної вибірки за методикою К.Ріфф. п=27

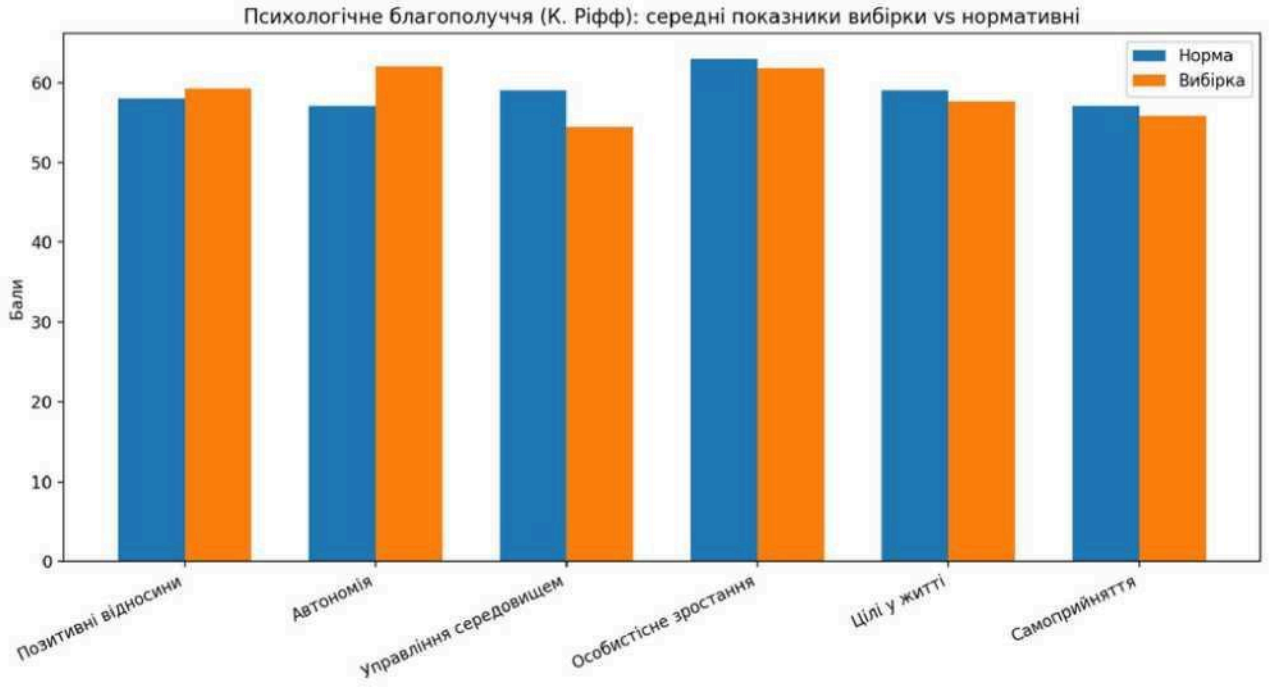
Рівень	Стени	Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»	Шкала «Автономія»	Шкала «Управління середовищем»	Шкала «Особистісне зростання»	Шкала «Цілі у житті»	Шкала «Самоприйняття»	Загальний бал
Низький	1	-	-	-	-	-	-	-

	2	-	-	-	-	-	-	-
	3	-	-	-	-	-	-	-
Середній	4	-	-	54,44	-	57,59	-	112,03
	5	59,25	-	-	-	-	55,81	115,06
	6	-	-	-	61,77	-	-	61,77
	7	-	62	-	-	-	-	62
Високий	8	-	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-	-
						Показник психологічного благополуччя		**350,86**

Аналіз результатів методики за вищезазначеними даними показав, що за середніми показниками, у досліджуваній вибірці, сильніше за решту складових психологічного благополуччя виділяються такі показники, як шкала “Автономія» (середній бал - 62) та шкала «Особистісне зростання» (середній бал - 61,77). Найменшими показниками у середньому рівні благополуччя є показники за шкалою «Управління середовищем» (середній бал - 54,44) та за шкалою «Цілі у житті» (середній бал -57,59) . Середній показник психологічного благополуччя по вибірці опитаних жінок становить 350,86 бала, що відповідає середньому рівню психологічного благополуччя.

Розподіл показників по середньому рівню шкали психологічного благополуччя (стени 4-7), див. Рисунок 3.

Рисунок 3



Спираючись на нормативні дані по шкалі психологічного благополуччя, показники для жінки віком 44 роки, що відповідає середньому віку опитаних у вибірці жінок, повинні бути наступними, див. Таблиця 2.4.

Таблиця 2.4

Шкала	Нормативне значення (бали)	Показники дослідження (бали)
Позитивні відносини, з тими, що оточують	58	59,25
Автономія	57	62
Управління середовищем	59	54,44
Особистісне зростання	63	61,77
Цілі у житті	59	57,59
Самоприйняття	57	55,81

Привертає до себе увагу шкала «Автономії», показники дослідження, якої вище норми, що може бути індикатором того, що жінки стають все більш самостійними та незалежними, оцінюють себе по своїм критеріям, думають і діють спираючись на свій досвід та розуміння життя, самостійно регулюють свою поведінку.

Друга шкала, яка нам важлива, і яка безпосередньо належить до поняття Я-концепції, це шкала «Самоприйняття». Показник трохи нижче норми може свідчити про незадоволеність собою, про деяку невідповідність Я-реального та Я-ідеального.

Показники по шкалі «Позитивні відносини» свідчать про задовільні та довірчі відносини з іншими, про розуміння взаємних поступок у відносинах, про спроможність будувати стосунки.

Отримані дані за шкалою «Управління середовищем» наразі відповідають реальним обставинам в Україні, отриманий середній бал нижче нормативного, що свідчить про складності в організації повсякденного життя жінок, про відчуття неспроможності змінити або якось покращити обставини, що склалися. Відсутність відчуття контролю над обставинами. Показники шкали «Особистісне зростання» дещо занижені, щодо норми. Це може свідчити про невеликі труднощі у безперервному розвитку та реалізації свого потенціалу. Показники шкали «Цілі у житті» також занижені, що є демонстрацією, що у реаліях сьогодення інколи складно планувати життя і відчувати вектор направлення.

Профіль психологічного благополуччя за К. Ріфф демонструє загалом середній рівень з відносно більшою вираженістю автономії та особистісного зростання і нижчими показниками управління середовищем та деяких аспектів цілепокладання/самоприйняття. Таке співвідношення є психологічно закономірним у ситуації, коли внутрішні ресурси Я-концепції (самоцінність, самовпевненість, автономність) є достатніми, але реалізація цих ресурсів у конкретних життєвих умовах може ускладнюватися зовнішніми обмеженнями,

рольовим навантаженням або дефіцитом підтримки.

Емоційно-оцінний компонент Я-концепції (самоприйняття, самоцінність, низьке самозвинувачення) найближче пов’язаний із складовою «Самоприйняття» у структурі благополуччя. Позитивне ставлення до себе виконує амортизаційну функцію: воно знижує інтенсивність внутрішньої критики й підтримує суб’єктивну цілісність навіть за умов середнього рівня контролю над середовищем. Регулятивно-вольовий компонент Я-концепції, представлений автономністю та спонтанністю (за САМОАЛ), узгоджується з вищими показниками автономії у шкалі Ріфф. Це свідчить про здатність респонденток спиратися на внутрішні критерії вибору та ухвалення рішень, що є важливою умовою евдемонічного благополуччя.

Когнітивно-смислова складова Я-концепції (цінності, креативність, смислова насиченість) підтримує «Особистісне зростання» та частково «Цілі у житті». Водночас помірні показники орієнтації у часі можуть зумовлювати те, що цілі сприймаються як менш структуровані або менш визначені у повсякденному плануванні. Міжособистісний контур Я-концепції демонструє певну суперечність: з одного боку, «дзеркальне Я» вказує на значущість соціального відображення, з іншого — помірні комунікативні показники САМОАЛ та нижча довіра до «природи людини» можуть обмежувати відчуття якості стосунків і, відповідно, впливати на компонент «Позитивні стосунки» у благополуччі.

Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя за методикою К.Ріфф засвідчують, що у досліджуваній вибірці жінок (n=27) загальний рівень психологічного благополуччя відповідає середнім нормативним значенням (350,86 бала). Це дозволяє інтерпретувати отримані дані як показник відносно збалансованого, проте не повністю реалізованого психологічного функціонування, що узгоджується з евдемонічним підходом до розуміння благополуччя як процесу самореалізації та розвитку особистості. Аналіз профілю благополуччя виявив диференційованість його компонентів.

Найбільш вираженими у вибірці є показники за шкалами «Автономія» (62) та «Особистісне зростання» (61,77), що перевищують або наближаються до нормативних значень. Це свідчить про достатній рівень сформованості внутрішньої регуляції, здатності до самодетермінації, орієнтації на власні цінності та безперервний розвиток. Такий профіль вказує на наявність внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують відносну стабільність особистості навіть за умов зовнішньої невизначеності. Водночас найнижчі показники зафіксовані за шкалами «Управління середовищем» (54,44) та «Цілі у житті» (57,59). Це може інтерпретуватися як зниження суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами, труднощі у впорядкуванні повсякденної діяльності та недостатня визначеність життєвих перспектив. Подібні результати відображають вплив макросоціальних чинників і умов життєвої нестабільності, що обмежують можливості реалізації внутрішнього потенціалу. Показники за шкалами «Самоприйняття» (55,81) та «Позитивні відносини з оточенням» (59,25) загалом відповідають середньому рівню, проте самоприйняття є дещо зниженим відносно норми. Це може свідчити про наявність внутрішньої критичності, часткову незадоволеність собою та певну дисгармонію між компонентами Я-реального та Я-ідеального. У контексті теорії Я-концепції це вказує на недостатню інтегрованість емоційно-оцінного компонента, що може впливати на загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Інтерпретація отриманих результатів у площині структурних компонентів Я-концепції дозволяє виявити їх системний взаємозв'язок із показниками психологічного благополуччя. Зокрема, емоційно-оцінний компонент (самоприйняття, самоцінність) безпосередньо корелює зі шкалою «Самоприйняття» та виконує стабілізуючу функцію, знижуючи рівень внутрішнього конфлікту. Регулятивно-вольовий компонент (автономність, самостійність) узгоджується з високими показниками автономії, що свідчить про сформованість здатності до саморегуляції та прийняття незалежних рішень. Когнітивно-смислова складова (цінності, смисложиттєві орієнтації) пов'язана з

показниками особистісного зростання та цілей у житті, проте їх помірний рівень може свідчити про недостатню структурованість життєвих планів. Міжособистісний компонент Я-концепції відображається у шкалі «Позитивні відносини», де середні показники вказують на загальну здатність до побудови конструктивних взаємин, але з певними обмеженнями у рівні довіри та відкритості.

Таким чином, профіль психологічного благополуччя досліджуваних жінок характеризується наявністю внутрішніх особистісних ресурсів (автономія, орієнтація на розвиток) при одночасному впливі зовнішніх і внутрішніх обмежень (зниження контролю над середовищем, недостатня визначеність життєвих цілей, помірний рівень самоприйняття). Це підтверджує, що психологічне благополуччя має багатовимірну природу та формується в результаті складної взаємодії індивідуально-психологічних характеристик і соціального контексту. Отже, отримані результати не лише відображають актуальний стан психологічного благополуччя вибірки, але й підкреслюють значущість розвитку компонентів Я-концепції як ключового чинника підвищення рівня благополуччя, що може бути враховано у подальших психокорекційних та консультативних інтервенціях.

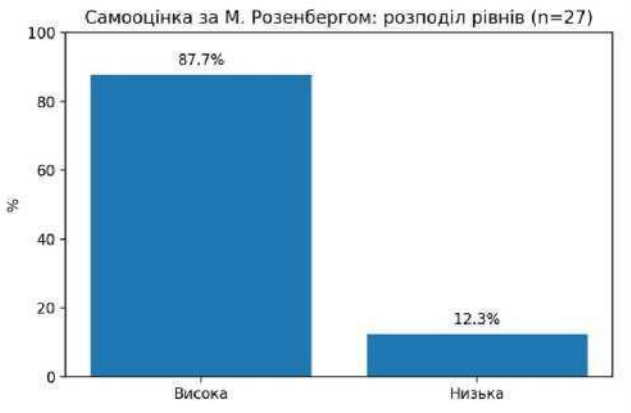
Відомо, що наще психологічне благополуччя тісно пов'язане з нашим оточенням, з подіями, в тому числі з такими на які жінка не може вплинути. Тому є логічним, що вибірка досліджуваних жінок перебуває у стані невизначеності, у стані «затуманення» орієнтирів. Невизначеність безпосередньо впливає на особистісне зростання, ускладнюючи процеси необхідні для розвитку, приводячи до проблем у самоприйнятті, до незадоволеності собою, через неможливість змінити обставини. Але є позитивний момент, що навіть у складні часи лишається бажання і спроможність будувати відносини, допомагати іншим, підвищується рівень автономності жінки, її самостійність.

4.Дослідження самооцінки жінок-респондентів (за М. Розенбергом,

адаптовано Ш.Тейлор, Л.Піпло, Д.Сірсом).

Аналізуючи отримані показники, можна зробити наступний висновок: значення з визначення високої самооцінки серед опитаних становить 87,7%. Відповідно показник низької самооцінки становить - 12,3%. Згідно з цією шкалою, ми маємо результати загальної оцінки, яку респонденти собі ставлять. 87,7% опитаних мають чітке уявлення про те, якими властивостями вони володіють, думають про себе позитивно, ставлять перед собою мету, використовують зворотний зв'язок у спілкуванні для підвищення самооцінки, успішно справляються із важкими ситуаціями. 12,3% опитаних — з низькою самооцінкою наділені розмитою, неструктурованою Я-концепцією , у більшості, думають про себе погано, уникають чітко виражених цілей, схильні до песимістичних відносин, їм здебільшого властиві негативні емоційні, чи поведінкові реакції. (Див. Рис.4)

Рисунок 4



Результати за шкалою самооцінки (М. Розенберга) доповнюють загальну картину проведеного дослідження: домінує високий рівень самооцінки, а частка низької самооцінки є незначною. У контексті Я-концепції це означає відносну стабільність позитивного самосприйняття, готовність спиратися на власну компетентність та відчуття особистісної цінності.

Узагальнення результатів дозволило зробити висновок про узгодженість середніх показників самоставлення та самооцінки із середніми показниками

психологічного благополуччя. Підкреслено, що психологічне благополуччя є малоймовірним без ясної позитивної Я-концепції, а сформоване позитивне самоставлення й самосприйняття можуть виступати «орієнтиром» здоров'я та благополуччя жінки. Водночас у роботі наголошено на індивідуальних відмінностях і можливій унікальності взаємозв'язків між складовими Я-концепції та благополуччям у кожної особистості, що відкриває простір для подальших досліджень і диференційованого психологічного супроводу.

2.3 Висновки до розділу 2

1. Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що психологічні особливості досліджуваних жінок характеризуються відносною узгодженістю компонентів Я-концепції, самоактуалізації та психологічного благополуччя, що в цілому формує інтегрований, проте внутрішньо диференційований профіль особистісного функціонування. Аналіз самоставлення засвідчив домінування позитивного ставлення до себе з елементами психологічної зрілості, емоційної врівноваженості та адаптивності. Високі показники самоповаги, аутосимпатії, самоцінності та самоприйняття у поєднанні з низьким рівнем самозвинувачення свідчать про сформовану, відносно цілісну Я-концепцію, що виконує стабілізуючу функцію та забезпечує внутрішню підтримку особистості. Результати шкали самооцінки підтверджують ці висновки, демонструючи переважання високого рівня самооцінки та, відповідно, наявність стійкого позитивного самосприйняття.

2. Дані самоактуалізаційного тесту виявили наявність достатнього внутрішнього потенціалу для особистісного розвитку, що проявляється у високих показниках ціннісно-смислової орієнтації, креативності, автономності та аутосимпатії.

3. Встановлено нерівномірність розвитку окремих компонентів

самоактуалізації, зокрема у сфері міжособистісної взаємодії та базової довіри до людей. Знижений показник за шкалою «Погляд на природу людини» відображає вплив зовнішніх соціальних умов та може інтерпретуватися як адаптивна реакція на ситуацію невизначеності, що супроводжується підвищеною обережністю у соціальних контактах. Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою К.Ріфф підтверджують середній рівень загального благополуччя з вираженою внутрішньою диференціацією його складових. З одного боку, високі показники автономії та особистісного зростання свідчать про сформованість внутрішніх ресурсів саморегуляції, самодетермінації та орієнтації на розвиток. З іншого — знижені показники управління середовищем, цілей у житті та частково самоприйняття вказують на наявність труднощів у реалізації цих ресурсів у реальних життєвих умовах, що пов’язано з впливом зовнішніх соціально-психологічних факторів.

4. Інтеграція результатів усіх застосованих методик дозволяє зробити висновок про те, що у досліджуваній вибірці сформовано достатньо розвинену внутрішню структуру Я-концепції (самоцінність, самоприйняття, автономність, позитивна самооцінка), яка виступає базовим ресурсом психологічного благополуччя. Водночас виявлена невідповідність між внутрішнім потенціалом та можливостями його зовнішньої реалізації, що проявляється у зниженому відчутті контролю над середовищем, недостатній визначеності життєвих цілей та певних труднощах у міжособистісній сфері.

Таким чином, психологічне благополуччя досліджуваних жінок постає як багатовимірний, системно організований феномен, що формується у процесі взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов. Отримані результати підтверджують ключову роль Я-концепції як детермінанти благополуччя: позитивне самоставлення, висока самооцінка та автономність виступають психологічними ресурсами, які підтримують особистісну стабільність навіть за умов невизначеності. Водночас встановлено, що сучасний соціальний контекст може виступати фактором, що обмежує повноцінну реалізацію особистісного

потенціалу, знижуючи рівень суб’єктивного контролю, довіри до соціального середовища та чіткість життєвих орієнтирів. Це зумовлює необхідність розробки психокорекційних і консультативних програм, спрямованих на розвиток самоприйняття, підвищення відчуття суб’єктивного контролю, формування смисложиттєвих орієнтацій та відновлення довіри у міжособистісній взаємодії.

Емпіричне дослідження підтвердило, що психологічне благополуччя жінок безпосередньо пов’язане з рівнем розвитку їх Я-концепції та ступенем реалізації внутрішнього потенціалу, а також детермінується впливом актуальних соціальних умов, що визначає перспективи подальших наукових розвідок і практичної психологічної роботи. Психологічне благополуччя неможливе без ясної позитивної Я-концепції. Стійке, сформоване позитивне самоставлення та самосприйняття є орієнтиром для здоров'я жінки, для її благополуччя, можливості реалізації у житті, у тих сферах, які є необхідними для самоповаги та задоволення власних психологічних потреб, досягнення цілей та соціальної реалізації.

Важливо враховувати, що індивідуальні відмінності особистостей можуть призводити до різних результатів, і взаємозв'язок між Я-концепцією та психологічним благополуччям може бути унікальним, для кожної людини окремо.

Підсумовуючи результати, слід зазначити, що позитивна Я-концепція є важливим чинником психологічного благополуччя. Розвиток самоприйняття, прагнення до самореалізації та розвитку є необхідними умовами для задоволення життям. Отримані дані, підтверджують важливість Я-концепції як чинника, який формує психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНКИ

3.1 Психоедукаційні інтервенції психологічної підтримки розвитку Я-концепції жінки

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження Я-концепції та її взаємозв'язку з психологічним благополуччям жінки. Було виявлено, що Я-концепція є ключовим чинником у формуванні самоприйняття, прагнення до самореалізації, розвитку та відчуттям задоволеності життям.

Психоедукація розглядається як систематичний процес надання особистості знань, навичок і стратегій, спрямованих на підвищення обізнаності про власний психічний стан, розвиток ресурсів саморегуляції та формування адаптивної поведінки. Визначено, що психоедукація позитивно впливає на ключові компоненти психологічного благополуччя, що своєю чергою, покращує його загальний рівень. Основною особливістю психоедукації є її спрямованість у майбутнє, оскільки вона має превентивний характер і часто здійснюється ще до того, як проблема виникне. Водночас важливим аспектом є її інтерактивний характер, який забезпечує активну участь особистості у процесі навчання та застосування отриманих знань у практичних життєвих ситуаціях.[37, с.62]

Психоедукація є методом психологічної допомоги через надання людині релевантної психологічної інформації у доступній для розуміння формі з метою профілактики і запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів, формування уявлення про власне психічне здоров’я та навичок турботи про нього, роз’яснення можливих шляхів розв’язання наявних психологічних проблем, навчання потрібним навичкам, здійснення підтримки та мотиваційного впливу [5]

Залежно від цілей, психоедукація має різні форми, може проводитись як індивідуально у психотерапевтичному кабінеті, так і в рамках терапевтичних груп певних напрямків та запитів. Психоедукація може бути як пасивною, так і

активною.Пасивна форма — лекції, інформаційні матеріали. Активна форма — частина більшості психотерапій, суть навчання має на меті здатність людини у майбутньому самостійно справлятися з труднощами, стати опорою для самих себе. Різняться моделі психоедукації : інформаційна, навчальна — поступова розробка форм поведінки, для самодопомоги, у тому числі підтримуюча — посилення емоційної здатності справлятися з тяжкими станами, комбінована — включає всі вищезазначені.

Психоедукація надає інформацію про етіологію психологічних станів, рекомендації, варіанти допомоги, пояснення, роз'яснення, тобто повний спектр психоедукаційних інструментів для повного забезпечення свого психологічного благополуччя у різних сферах життя та різноманітних, у тому числі і важких життєвих обставинах. Одним із багатьох завдань клінічної психології є попередження розвитку несприятливих станів психіки та зміцнення ментального здоров’я населення, що забезпечується реалізацією психоедукації. [13]

Поступово, вивчені навички, прийоми, техніки саморегуляції та самопідтримки, певною мірою, змінюють відношення людини до себе та світу, змінюються переконання, з'являється гнучкість, знижується тривожність, покращується самооцінка, і взагалі покращуються відносини з оточуючими.

Психоедукація є важливою частиною багатьох підходів у практичній психології та психотерапії, вона може використовуватися як окремий метод психологічної допомоги, так і в поєднанні з іншими методами. Це більше, ніж просто обмін інформацією з клієнтом, це - структурований і специфічний метод надання знань, умінь та навичок, психологічного впливу на особистісні підструктури. [5]

Окрім того, з огляду на зростання використання віртуальних платформ психологічної допомоги, необхідно проводити психоедукацію у групах для більш ефективного використання різних інтернет-ресурсів соціально-психологічної допомоги.

3.2 Психотерапевтичні інструменти для психологічної підтримки розвитку Я-концепції жінки

Слід окреслити роль індивідуальної і групової психотерапії для підтримки психологічного благополуччя, яка допомагає у зміцненні внутрішніх ресурсів, регуляції емоційних станів.

Групи особистісного розвитку позитивно впливають на життя завдяки багатьом корисним покращенням та змінам в усіх аспектах жіночої особистості. Ключовими факторами щодо ролі групової терапії у жінок є те, що вона активує процеси та механізми, які підвищують самооцінку та впевненість у собі, сприяє розвитку нових навичок спілкування, управління емоціями, подоланням стресу та розв'язуванню особистих проблем. Терапія підвищує стійкість завдяки активному подоланню труднощів, оптимізму та надії.

Групова терапія — це ефективний терапевтичний підхід, який психологи, психотерапевти та інші фахівці можуть використовувати в поєднанні з індивідуальним консультуванням. Ефективною технікою у груповій терапії може стати терапія за допомогою мистецтва, яка використовуючи метафори може поєднувати свідоме та несвідоме, досягаючи високих рівнів самосвідомості людини та одночасно розвиваючи її творчий потенціал.

Спілкування з іншими жінками, які також працюють над підвищенням своєї самоцінності, своїм самопізнанням, може бути неймовірно підтримуючим. Обмін історіями, викликами та успіхами зміцнює солідарність та зменшує почуття ізоляції. Жіночі групи, семінари, різні онлайн-платформи для спілкування та соціальні мережі, зосереджені на розширенні можливостей жінки, можуть слугувати простором для розвитку. Завдяки спільнотам, жінки не лише отримують підтримку, але й навчаються різноманітним поглядам та стратегіям для зміцнення впевненості та самооцінки. Ця колективна жіноча сила часто надихає на тривалі позитивні зміни у житті. Кожна жінка у групі може слугувати взірцем для наслідування, так само запрошені до групи жінки, які відкрито обговорюють свій шлях до благополуччя, яким чином ними були

нормалізовані ті чи інші труднощі, які ставали на перешкоді до їх мети. Заохочення жінок шукати такі приклади або самим ставати взірцями для наслідування може створити хвильовий ефект розширення їх можливостей.

Окремо, слід означити такі напрями сучасної психотерапії як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та позитивна психологія, які є важливими методами, що допомагають узгодити власне реальне розуміння Я, зрозуміти як покращити життя, як не звертати зі шляху психологічної рівноваги.

КПТ підкреслює важливу роль, яку відіграють думки та дії у створенні переконань, які мають на меті підвищити якісне самосприйняття жінки, стати опорою на шляху до психологічного благополуччя. Має значення як саме ми інтерпретуємо подію або значення, яке ми їй надаємо, не подія створює емоції, а наше відношення у фокусі розуміння цієї події.

КПТ допомагає змінювати моделі поведінки, які сприяють формуванню і довготривалій підтримці деструктивних думок, що має на меті прохід трьох етапів усвідомлення:

1. Виявлення негативних думок
2. Оцінка негативних думок, та кинути їм виклик, оцінивши докази які підтримує стереотипний хід мислення.
3. Заміна негативних думок на позитивні.

Практика позитивної психології сфокусована на позитивних аспектах людського досвіду, сприяє благополуччю та особистісному зростанню. Позитивна психологія застосовує інтервенції й практики, спрямовані на посилення позитивних емоцій, оптимізм, збагачення соціальних відносин та особистісну самореалізацію. На відміну від традиційної психології, позитивна психологія прагне виявити те, що робить життя вартісним. Позитивна психологія заснована на п'яти принципах, так званих стовпах позитивної психології, що узагальнені абревіатурою PERMA:

1) P-позитивні емоції : необхідно розвивати позитивні емоції, такі як радість, вдячність, спокій.

2) E-залученість : занурення у діяльність, яка нам подобається і змушує нас втрачати рахунок часу. Це так званий “потік” або оптимальний досвід.

3) R- відносини: підтримка щирих і турботливих відносин з оточуючими нас людьми.

4) M-значення: пошук сенсу життя, чи через роботу, соціальну активність, духовність або творчу діяльність.

5) A- досягнення: постановка і досягнення цілей, які нас мотивують. Практичні інструменти для застосування позитивної психології:

1) Щоденник вдячності: регулярно записуйте те, за що ви вдячні, це зміцнює позитивні емоції і знижує стрес. Щовечора записуйте 3 речі за які Ви вдячні.

2) Визначте і використовуйте свої сильні сторони: кожна людина має унікальні сильні сторони. Їх використання підвищує впевненість у собі і почуття виконаного обов'язку. Вибирайте одну сильну сторону щотижня і знаходьте способи її застосування.

3) Практикуйте усвідомленість: медитація і усвідомленість допомагають знизити тривожність і насолоджуватися справжнім моментом.

4) Побудова якісних соціальних зв'язків: соціальні відносини-один з найкращих факторів, що впливає на щастя

5) Наповніть своє життя сенсом: наявність мети (навіть невеликої) дає енергію і мотивацію.

Позитивна психологія пропонує конструктивний підхід до поліпшення якості життя, фокусуючись на внутрішніх ресурсах кожної людини. Розвиваючи вдячність, оптимізм і позитивні відносини, кожен може сприяти своєму благополуччю і благополуччю суспільства у цілому. Позитивна психологія нагадує нам, що щастя це не кінцевий пункт призначення, а шлях, що складається з маленьких кроків. Вона підвищує нашу стійкість і допомагає краще справлятися з життєвими труднощами.

Важливими чинниками для укріплення та розвитку Я-концепції є саморегуляція та самопідтримка. Саморегуляція — здатність керувати своїм

психоемоційним станом за допомогою думок, образів, тіла та дихання, певних повсякденних ритуалів, які згодом будуть формуватись у звичку. Самопідтримка — це здатність нормалізації психологічного стану, що полягає у формуванні стійкого сприйняття дійсності.

Деякі поради, які можуть підвищити рівень впевненості у своїй жіночій ідентичності:

1. Почніть з того, щоб навчитися приймати себе такими, які ви є, зі своїми сильними та слабими сторонами.
2. Зосередьтесь на тому, що ми можемо контролювати, та докладіть зусилля, щоб змінити те, що не подобається у собі.
3. Вчіться цінити себе.
4. Зосередьтесь на своїх успіхах та досягненнях, навіть якщо вони достатньо скромні, і не соромтесь довіряти собі та ставити досяжні цілі, щоб гордитися собою.
5. Спілкуйтесь з іншими, та оточуйте себе людьми, які підтримують вас та спонукають бути самими собою.

Стратегічним питанням яке є складовою частиною Я-концепції є самооцінка жінок. Ефективне вирішення питань жінок та розуміння самооцінки, а також покращення мислення та сприйняття себе вимагає поєднання індивідуальних, громадських та системних зусиль:

1. Розвиток здорових когнітивних звичок: методи когнітивної реструктуризації, що використовуються в психотерапії, можуть допомогти жінкам виявити та подолати негативні внутрішні діалоги. Такі практики, як ведення щоденника, медитація усвідомленості та афірмації, сприяють більш збалансованому та співчутливому самосприйняттю. Заохочення жінок до визнання своїх сильних сторін, досягнень та внутрішньої цінності може протидіяти внутрішній критиці.
2. Побудова підтримуючої соціальної мережі: соціальні зв'язки відіграють важливу роль у формуванні самооцінки. Жінки отримують користь від

стосунків, які пропонують підтвердження, підтримку та конструктивній зворотний зв'язок. Групи підтримки, жіночі кола та професійні зв'язки забезпечують безпечні простори для обміну досвідом та сприяння розширенню можливостей.

3. Позитивне сприйняття тіла: психологічні інтервенції, що наголошують на здоровому образі тіла, турботі про себе та медіаграмотності, виявляються ефективними у пом'якшенні проблем щодо сприйняття власного тіла.

4. Гендерна підтримка жінок: подолання гендерної дискримінації, нерівної оплати праці та недостатнього представництва жінок у деяких професійних спільнотах — є важливим акцентом підвищення самооцінки жінок у суспільстві.

Спільна робота жінок, яка направлена на підтримку інших жінок та розвиток самоприйняття, самооцінки, неймовірно цінна. Жіночі групи, які часто використовуються у поєднанні з психотерапією це плодючий простір, який дає кожній жінці свободу та можливість визначити та дослідити, що для неї значить бути психологічно благополучною. Все це може зруйнувати обмежуючі стереотипи та сформувати більш широке, інклюзивне уявлення про жіноче благополуччя.

У всіх нас різні інтереси та уподобання, і можна працювати над самооцінкою, концентруючись на своїх сильних сторонах та досягненнях, приймаючи себе такими, які ми є, і оточуючи себе позитивними людьми. Розвиток самоприйняття, у деякому смислі, має на увазі свободу бути собою, без страху осудження або стигматизації, і у дозволі прийняття себе.

Повсякденні ритуали: ведення щоденника, в якому описується свій внутрішній стан, регулярні заняття спортом, танцями, проведення часу на природі, прогулянки з домашніми улюбленцями тощо. Цінності основне джерело мотивації, дій, навіть у тяжкий час. Маленькі регулярні кроки на шляху до своїх цілей, замість повного тривалого занурення, до повного знесилення, виснаження та фрустрації. В такому випадку психіка не вичерпує свій

внутрішній ресурс. Піклування про себе: здоровий сон, здорове харчування, помірні навантаження, як розумові, так і фізичні, планові медичні огляди.

Практики турботи про себе включають певну систему для ресурсування, що проявляється через фізичну, емоційну, соціальну, творчу та ментальну складові. На фізичному рівні реалізується через турботу про здоров'я, це і достатній сон, збалансоване харчування, регулярна фізична активність. На емоційному рівні виступає через рівновагу та емоційний баланс. Відчувається турбота про себе і через соціальну підтримку як спілкування з близькими, професійна взаємодія з колегами та однодумцями, участь у групах підтримки. Ресурсним тут також є хобі та відпочинок, різноманітні творчі активності, улюблені заняття, відключення від роботи у вільний час. Важливим є встановлення робочих меж, чітке визначення робочого часу, відмова від надмірного навантаження та за можливості делегування завдань.[1]

Турботу про себе можна визначити як вміння підтримувати власний ресурсний стан. Для розуміння ресурсного стану важливо розібратися у визначенні поняття психологічні ресурси. Під даним терміном слід визначати життєві опори, які дозволяють людині забезпечувати свої основні потреби. Такими потребами виступає фізичний комфорт, безпека, соціальна взаємодія та самореалізація [8]. Ресурси ми можемо поділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх відносяться матеріальні цінності, соціальний статус, зв'язки, які забезпечують підтримку оточення. Внутрішніми ресурсами виступають психічний потенціал, характер, навички, що допомагають долати труднощі. Однак, слід зазначити, що такий поділ є умовним, адже втрата зовнішніх ресурсів може призводити до виснаження внутрішніх, а міцні внутрішні ресурси допомагають швидше відновити зовнішні.

При цьому важливо пам'ятати, що жодна людина не може довго існувати лише на внутрішніх ресурсах. Необхідно підтримувати баланс і забезпечувати обмін із зовнішнім середовищем. [1]

Розвиваючи усвідомлення внутрішніх та зовнішніх факторів, що

формують Я-концепцію, практикуючи турботу про себе та сприяючи розвитку підтримуючих зв'язків, жінки можуть змінити те, як вони думають і відчувають себе. Ця трансформація відкриває двері до більшого щастя, самореалізації та впевненості, щоб беззастережно прагнути до мрій. Слід також зазначити що розуміння та покращення особистісного самоставлення, самооцінки не є одноразовим рішенням, або одноразовою терапевтичною інтервенцією, це процес, що триватиме все життя. Жінки розвиваються через різні етапи життя, кожен з яких приносить нові виклики та можливості для зростання. Бути терплячою і лагідною до себе протягом всього життєвого шляху є ключовим орієнтиром для досягнення психологічного благополуччя.

Підвищення самооцінки потребує постійної уваги та зусиль. Вона тісно пов'язана з задоволенням життям, важлива для мотивації людини. Насамперед слід зазначити, що кожна людина вже має певний рівень самооцінки на який можна спиратись. Перед початком роботи необхідно самостійно визначити на якому рівні знаходиться самооцінка клієнта, для цього необхідно надати йому можливість самостійно визначити бал по шкалі від 1 до 10, та записати дані у щоденнику. У чесному визнанні ступеня на якому зараз знаходиться жінка відкривається правдивий горизонт для роботи над собою. Можна доповнити цей перший запис рефлексіями. У першу чергу необхідно звернути увагу на тіло. Відомо, що ми не можемо ігнорувати його, і очікувати що будемо відчувати себе краще. Нижче приведена таблиця, яку необхідно заповнювали клієнту упродовж 14 днів. (Таблиця 3.1)

Таблиця 3.1

	Значення	Рекомендації
Регулярні фізичні	Фізичні вправи підвищують	1. швидка ходьба 2. підйом по сходах

вправи	самооцінку і загальне психологічне благополуччя, покращують сон, підвищують енергію та допомагають регулювати рівень стресу.	3. біг 4. плавання 5. силові тренування 6. аеробні навантаження (в т.ч. йога, пілатес, танці) Будь-яка кількість вправ краща, аніж їх відсутність Тренування не повинні приносити біль або сильне перевтомлення, за виключенням приємної втоми
Гігієна сну	Вирішальне значення для сну відіграють три фактори: кількість, регулярність і якість	Багато дослідників, рекомендують більшості людей спати не менше восьми годин на добу. Регулярність часу сну та пробудження необхідна для підтримання постійного циклу сну організму Зробіть спальню спокійним місцем для сну.За годину до сну вимикайте всі світловипромінюючі електронні пристрої. Намагайтеся не їсти за чотири години до сну

Харчові звички	Залежно від стану здоров'я та рекомендацій лікаря необхідно дотримуватися правил здорового харчування	Численні дослідження показують, що середземноморський стиль харчування позитивно впливає на мозок Отримуйте більшу частину калорій із рослинних продуктів. Зведіть до мінімуму споживання м’яса, особливо червоного та переробленого. По можливості обирайте нежирні сорти м’яса, такі як м’ясо птиці без шкіри. Замість м’яса їжте кілька разів на тиждень морепродукти або замінники м’яса, такі як квасоля, горох, сочевиця, горіхи або насіння. Зберігайте водний баланс. Пийте багато рідини протягом дня, адже навіть незначне зневоднення може погіршити настрій і працездатність.

Протягом чотирнадцяти днів клієнту необхідно вести щоденник, щоб перевірити, наскільки добре вона дотримується вищезазначеного плану, що можна відобразити у наступній Таблиці 3.2:

Таблиця 3.2

День та дата	Фізична активність (хвилин)	Кількість прийомів їжі	Час відходу до сну	Пробудження	Інсайти дня

Після чотирнадцяти днів у щоденнику необхідно поділитися своїми рефлексіями, і знову дати бал рівню самооцінки на сьогодні, по шкалі від 1 до 10. Використовуючи художні засоби — кольорові ручки чи олівці, фарби — намалювати своє бачення себе на окремому аркуші паперу. Проаналізувати малюнок самостійно, потім разом з психологом. Що привертає першочергову увагу? Що викликає позитивні або негативні емоції ? Що хотілося б змінити у малюнку? Які асоціації викликає малюнок? Які кольори привертають увагу, і що вони означають особисто для вас?

Для більш детальної роботи з клієнтом можна використовувати наступну вправу, що приведена у Таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Поняття	Питання	Відповіді
Ідентичність	1. Хто я? 2. Що визначає мене та мій характер?	
Цінність	1. Наскільки я оцінюю свої якості?	
Самоприйняття	1. Наскільки я вірю у себе?	

	2. Наскільки я приймаю свої досягнення та слабкості?	
Впевненість у собі	1. Наскільки я компетентна у тих чи інших питаннях? 2. Я можу зробити- (перелік того, що ви можете робити, виходячи з ваших компетенцій) 3. Наскільки я ефективна у житті?	
Здорова гордість	1. Як я проявляю самоповагу до себе? 2. Як я проявляю вдячність до себе? 3. Чи отримую я радість від своїх досягнень і успіхів?	
Нелюбов до себе	1. Перелічіть усі переваги та недоліки нелюбові до себе, які ви можете придумати.	

Можна запропонувати клієнту проаналізувати свої думки. Щоразу, коли трапляється неприємна подія, у нашій свідомості пролітають автоматичні думки, які глибоко впливають на наш настрій і почуття власної цінності. Їх використання стане дуже потужним інструментом у формуванні самооцінки.

1.Припущення — у деяких ситуаціях ми припускаємо найгірше, не перевіряючи

факти. Наприклад: «Я знаю, що мені точно не сподобається ця вистава», можна змінити на більш прийнятний: «Вистава може мені сподобатися або ні»

2.Обов'язки та зобов'язання — «Я повинна ...зробити і.т.д.» — це вимога, яку ми висуваємо до себе. Ми думаємо, що такі твердження мотивують нас. Однак зазвичай ми просто почуваємося гірше. Розв'язання цієї проблеми є заміна «повинна» на «хотіла б» або «могла б». Або заміна «повинна» на «хочу» (я хочу це зробити, тому що це в моїх інтересах, а не тому, що хтось каже мені, що я повинна або зобов'язана).

3.Фантазії про невідповідність світу уявному ідеалу: «Було б добре, якби все було ідеально, але це не так. Шкода. Тепер я думаю, що я могла б зробити, щоб поліпшити ситуацію»

4.Мислення «все або нічого». Такий тип мислення є недоцільним, оскільки такі абсолютні, чорно-білі крайнощі трапляються рідко.

5.Надмірне узагальнення — це переконання, що негативні переживання повністю визначають ваше життя. Наприклад: «Ніхто мене не любить»; «Усі мене ненавидять». Протидією є використання більш точних формулювань, наприклад: «Деякі з моїх навичок ще недостатньо розвинені»; Будьте здоровим оптимістом: шукайте невеликі можливості покращити ситуацію та помічайте те, що складається добре.

6.Ярлики- Люди занадто складні, щоб їх можна було оцінювати простими ярликами; обмежте ярлики поведінкою (наприклад, «Це було нерозумно з твого боку») або запитайте: «Я завжди нерозумний?»

7.Зациклювання на негативі- коли ви відчуваєте таке викривлення, ви зосереджуєтеся на негативних аспектах ситуації, ігноруючи позитивні.Виходом із цієї звички є переосмислення ваших варіантів: «Чи буду я більше насолоджуватися речами та почуватимуся краще, якщо оберу інший підхід?»

8.Відкидаючи позитивне, ми фактично заперечуємо позитивні моменти, внаслідок чого наша самооцінка залишається низькою. Уявімо, що хтось хвалить вашу роботу. Ви відповідаєте: «О, це насправді нічого особливого.

Будь-хто міг би це зробити». Кажучи це, ви ігноруєте той факт, що ви довго й ефективно працювали. Не дивно, що досягнення не приносять задоволення. Ви могли б просто відповісти:« Дякую» і сказати собі: «Я дійсно заслуговую особливої похвали за виконання цього складного і монотонного завдання»

9.Негативні порівняння-спосіб боротися з цим викривленням - запитати себе: «Чому я маю порівнювати? Чому я не можу просто цінувати те, що кожна людина має свої унікальні сильні та слабкі сторони?» Внесок інших людей не обов'язково кращий, він просто інший.

10.Катастрофізація (перебільшення проблем, річ не йде про тяжкі ситуації та втрати у житті)- Хоча багато речей є неприємними, незручними та складними, ми справді можемо витримати багато чого. Ви можете подумати: «Мені це не подобається, але я, звичайно, можу це витримати».

11.Персоналізація — це сприйняття себе як більш залученого до негативних подій, ніж це є насправді.Розрізняйте вплив і причини. Іноді ми можемо впливати на рішення інших, але остаточне рішення приймають вони, а не ми.

12.Звинувачення — це протилежність персоналізації. Тоді як персоналізація покладає всю відповідальність за ваші труднощі на вас самих, звинувачення покладає її на щось поза вами або когось іншого. Проблема звинувачень, як і катастрофізації, полягає в тому, що вони змушують нас думати про себе як про безпорадних жертв, які занадто слабкі, щоб впоратися з ситуацією. Проте, можна протидіяти звинуваченням, визнаючи вплив зовнішніх чинників, але також і беручи на себе відповідальність за своє власне благополуччя.Людина з високою самооцінкою може вільно брати на себе реалістичну відповідальність. Вона усвідомлює, за що несе відповідальність, а за що — ні.

13.Перетворення почуттів на факти — це сприйняття своїх почуттів як доказу того, що все дійсно так, як здається. Пам'ятайте, що почуття є результатом наших думок. Якщо наші думки хибні (а це часто трапляється, коли ми відчуваємо стрес або депресію), то наші почуття можуть не відповідати дійсності.

Однією з важливих щоденних практик може виступити ведення щоденника думок, що може займати близько п’ятнадцяти хвилин на день. Найкраще робити записи це після того, як ви помітили, що засмутилися. Або ви можете зробити це пізніше, коли все заспокоїться. Щоденник може виглядати наступним чином, як запропоновано у Таблиці 3.4:

Таблиця 3.4

Факти (Що трапилось?)		
Опишіть подію, що трапилась, що саме спричинило дискомфорт	Опишіть свої емоції	Оцініть інтенсивність емоцій по шкалі від 1 до 10

Аналіз думок		
Ваші автоматичні думки	Логічні викривлення	Логічні відповіді

3.3 Висновки до розділу 3

Узагальнюючи результати аналізу психоедукаційних та психотерапевтичних інструментів психологічної підтримки розвитку Я-концепції жінок, слід констатувати, що ефективне формування цілісного, позитивного та узгодженого образу «Я» можливе лише за умов комплексного підходу, який поєднує освітні, корекційні та ресурсно-орієнтовані впливи.

Встановлено, що психоедукація є базовим і необхідним компонентом психологічної допомоги, який забезпечує формування у жінок системного

розуміння власного психічного функціонування, механізмів виникнення емоційних станів та способів їх регуляції. Її значущість полягає у превентивному характері, спрямованому на попередження розвитку дезадаптивних станів, а також у створенні умов для формування навичок самодопомоги та внутрішньої опори. Завдяки поєднанню інформаційного та практичного компонентів психоедукація сприяє розвитку усвідомленості, гнучкості мислення та здатності до рефлексії, що є важливими складовими зрілої Я-концепції.

Показано, що різні форми психоедукації — індивідуальні, групові та онлайн-формати — забезпечують доступність психологічної підтримки та дозволяють адаптувати інтервенції до потреб жінок із різним життєвим досвідом. Використання активних методів, таких як ведення щоденників, вправи на самоусвідомлення, аналіз автоматичних думок і емоцій, сприяє глибшому розумінню власних внутрішніх процесів та поступовій трансформації негативних переконань щодо себе. У результаті відбувається підвищення самооцінки, зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин.

Разом із тим, психоедукація не є самодостатнім інструментом для глибинних особистісних змін, що обумовлює необхідність її поєднання з психотерапевтичними підходами. Психотерапія забезпечує більш глибоке опрацювання внутрішніх конфліктів, травматичного досвіду та стійких деструктивних установок, які впливають на формування Я-концепції. Особливу ефективність демонструє поєднання індивідуальної та групової терапії, де перша сприяє індивідуальному опрацюванню особистісного досвіду, а друга — створює умови для соціального віддзеркалення, підтримки та розвитку нових моделей взаємодії.

Важливу роль у розвитку Я-концепції жінок відіграє групова терапія, яка активізує механізми соціальної підтримки, нормалізації переживань і формування почуття приналежності. У груповому середовищі жінки отримують

можливість обміну досвідом, що сприяє зниженню почуття ізоляції, підвищенню самоцінності та формуванню впевненості у собі. Наявність рольових моделей та взаємна підтримка створюють сприятливі умови для особистісного зростання та трансформації Я-концепції.

Ефективним доповненням до психотерапевтичних інтервенцій виступають арттерапевтичні методи, які дозволяють інтегрувати свідомі та несвідомі аспекти особистості через символічне самовираження. Це сприяє розвитку саморефлексії, прийняттю власних переживань та формуванню більш цілісного образу себе. Водночас когнітивно-поведінкова терапія забезпечує інструменти для роботи з автоматичними думками та когнітивними викривленнями, що дозволяє змінювати деструктивні патерни мислення та формувати більш адаптивне самосприйняття.

Підходи позитивної психології доповнюють цей процес, акцентуючи увагу на розвитку внутрішніх ресурсів, позитивних емоцій, значущих соціальних зв’язків та особистісного сенсу. Використання практик вдячності, усвідомленості, розвитку сильних сторін та постановки цілей сприяє підвищенню життєвої задоволеності, емоційної стійкості та самореалізації жінок.

Особливого значення у контексті розвитку Я-концепції набувають процеси саморегуляції та самопідтримки. Формування навичок управління емоційними станами, розвиток внутрішнього підтримуючого діалогу та впровадження практик турботи про себе (збалансований спосіб життя, фізична активність, якісний сон, соціальна взаємодія) забезпечують підтримання ресурсного стану особистості. Важливим є також усвідомлення взаємозв’язку між внутрішніми та зовнішніми ресурсами, що дозволяє жінці ефективніше адаптуватися до життєвих викликів.

З’ясовано, що розвиток Я-концепції жінки неможливий без урахування соціального контексту, зокрема впливу гендерних стереотипів, соціальних очікувань та культурних норм. Підтримка інклюзивного бачення жіночності, яке

визнає індивідуальність і унікальність кожної жінки, є важливою умовою формування позитивного самосприйняття та психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу проблематики «Я-концепції», та «психологічного благополуччя» визначено, що «Я-концепція» сприяє самоідентичності, успішній адаптації у соціумі, формує та зберігає цінності, забезпечує особистісну цілісність і стійкість зовнішніх поведінкових проявів, визначає спрямованість людини і є чинником формування самооцінки особистості, рівня упереджень та претензій до себе, які у поєднанні з реальними здобутками та досягненнями, впливають на самозадоволення та мотивацію особистості. Я-концепція також містить у собі ті особистісні властивості, які забезпечують встановлення ідентичності, її прояви та саморозвиток, самореалізацію особистості у професії, визначаючи ставлення до навчальної діяльності, до спілкування з оточенням. Психологічне благополуччя на думку вчених визначається як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що передбачає цілі, плани, цінності і прагнення.[30, с. 12]

2. Проведено теоретичний аналіз поняття “гендер”, яке визначає психічні табо поведінкові властивості фемінності або маскулінності. Для нашого дослідження стало важливим поняття психологічної статі особистості. Часто у дослідженнях саме стать не бралась до уваги, віддаючи перевагу соціальним ролям жінки. Психологічні дослідження повинні сприяти не тільки накопиченню знань, але й соціальній справедливості, яка може трансформувати суспільство для досягнення гендерної рівності та психологічного благополуччя. Необхідно сприймати жінку як повноправного члена суспільного життя,

вивчаючи її потреби, прагнення, намагаючись зрозуміти яким чином Я-концепція впливає на жіноче психологічне благополуччя.

3. Розроблено та реалізовано програму емпіричного дослідження Я-концепції як чинника психологічного благополуччя жінки. Ця програма вміщує підготовчий, діагностичний та інтерпретаційний етапи. Вибірку склали 27 жінок, віком від 27 до 69 років. До психодіагностичного комплексу було відібрано у процесі роботи діагностичні методики:тест-опитувальник самоставлення;Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф , Тест визначення рівня самоактуалізації особистості,Шкала визначення самооцінки за М. Розенбергом адаптовано Ш.Тейлор, Л.Піпло, Д.Сірсом). Зв'язок Я-концепції з рівнем психологічного благополуччя, що є центральним психологічним утворенням, яке регулює внутрішній світ людини, успішність і самореалізацію у житті — є важливим, оскільки середні показники самоставлення та самооцінки, корелюють з середніми показниками психологічного благополуччя, що підтверджується теорією та практикою. Психологічне благополуччя неможливе без ясної позитивної Я-концепції.

4. У досліджуваній вибірці сформовано достатньо розвинену внутрішню структуру Я-концепції (самоцінність, самоприйняття, автономність, позитивна самооцінка), яка виступає базовим ресурсом психологічного благополуччя. Водночас виявлена невідповідність між внутрішнім потенціалом та можливостями його зовнішньої реалізації, що проявляється у зниженому відчутті контролю над середовищем, недостатній визначеності життєвих цілей та певних труднощах у міжособистісній сфері.

5. В процесі написання магістерської роботи були запропоновані рекомендації щодо формування здорової Я-концепції задля психологічного благополуччя жінки.

6. Узагальнюючи результати аналізу психоедукаційних та психотерапевтичних інструментів розвитку Я-концепції жінок, слід зазначити, що формування цілісного, позитивного та узгодженого образу «Я» можливе

лише за умов комплексного підходу, який інтегрує освітні, корекційні та ресурсно-орієнтовані впливи. Психоедукація виступає базовим компонентом психологічної підтримки, оскільки забезпечує формування у жінок системного розуміння власного психічного функціонування, розвитку навичок саморегуляції та самодопомоги, а також має виражений превентивний потенціал. Її поєднання з активними методами — такими як рефлексивні вправи, ведення щоденників, аналіз автоматичних думок — сприяє підвищенню самооцінки, розвитку усвідомленості, зниженню тривожності та покращенню міжособистісної взаємодії. Водночас ефективність психоедукації значно зростає за умови її інтеграції з психотерапевтичними підходами, які дозволяють здійснювати глибинне опрацювання внутрішніх конфліктів, деструктивних переконань та травматичного досвіду.

7. Психотерапевтичні інструменти, зокрема індивідуальна та групова терапія, арттерапія, когнітивно-поведінкові та позитивно-психологічні підходи, забезпечують умови для трансформації самосприйняття, розвитку внутрішніх ресурсів і формування адаптивних моделей мислення та поведінки. Особливу роль відіграє групова терапія, яка через механізми підтримки, соціального віддзеркалення та обміну досвідом сприяє підвищенню самоцінності й подоланню почуття ізоляції. Доповнення цих підходів практиками саморегуляції, самопідтримки та турботи про себе забезпечує збереження ресурсного стану особистості. Важливим також є врахування соціокультурного контексту та подолання гендерних стереотипів, що дозволяє формувати інклюзивне та індивідуалізоване бачення жіночності. Таким чином, розвиток позитивної Я-концепції жінки постає як безперервний процес, що поєднує внутрішню роботу особистості з підтримкою з боку психологічних інтервенцій та соціального середовища.

8. Стійке, сформоване позитивне самоставлення та самосприйняття є орієнтиром для здоров'я жінки, для її благополуччя, можливості реалізації у житті, у тих сферах, які є необхідними для самоповаги та задоволення власних

психологічних потреб, досягнення цілей та соціальної реалізації. У сучасному світі самооцінка розглядається як оцінка, яку дає собі особистість. Саме самооцінка дає розуміння себе і своїх реальних можливостей, своїх якостей, позитивних та негативних рис. Коли реальні можливості не співпадають з такими, які особистість передбачала наявними у себе, річ йде про неадекватну самооцінку, яка може бути як вкрай заниженою, так і доволі завищеною. Слід зазначити, що перспективою дослідження є дослідження Я-концепції як чинника психологічного благополуччя жінок у післявоєнних умовах. Окрім того, майбутні дослідження можуть глибше дослідити потенційну роль окремих складових Я-концепції , які сприятимуть ще більш ефективному задоволенню психологічних потреб жінок, що надалі буде служити міцним фундаментом для психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

3. Амплєєва О.М. Енергія для допомоги: ресурсність психолога як мистецтво турботи про себе. С. 205. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності : матеріали науково-практичної конференції, м. Одеса, 7 квітня 2025 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. – 396 с. DOI: https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-58

4. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України, 3(53), 2019, с. 24-32.

5. Бернс Р. Еріксон про ідентичність. Хрестоматія по загальній психології. М. : Учбово-методичний колектор "Психологія", 2000.

6. Бернс, Р. Розвиток Я-концепції і виховання : переклад з англ. / за ред. В. Я. Пилиповського. — М. : Прогресс, 1986.

7. Бульченко Д.В. Концептуальні засади психоедукації як методу психологічної допомоги. Журнал Наукові інновації та передові технології, No7(35), 2024, с. 1103-1116. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7(35)-1103-1116

8. Бульченко Д.В. Підготовка майбутнього психолога до застосування психоедукації. Габітус. Випуск 60, 2024. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.8

9. Глущенко М.О. Я-концепція особистості як психологічний феномен. Психологічні студії, №2, 2024. DOI: 10.32782/psych.studies/2024.2.2.

10. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами. 2-ге вид., перероб. та допов. К. : «Libereco – Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2022. 120 с. : іл.

11. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004.

12. Еріксон, Е. Ідентичність: юність та кризи. Пер. с англ., А. Толстых (ред.). : Вид. группа «Прогресс», 1996.

13. Жуковська Л.В., Трошихіна Е.Г. Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф. Психологічний журнал, 2011, Т. 32, №2, с. 82-93.

14. Знанецька О.М. Особливості зв’язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям. Рукопис. Дисертація. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010.

15. Кабанцева А.В. Психоедукаційні заходи як складова клінічної психології. Наукові записки, 2(4), 2024, с. 69. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-9

16. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. Наука і освіта, 2015, №3.

17. Каргіна Н.В. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять. Практична педагогіка та психологія: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р. Запоріжжя, 2016.

18. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дисертація. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2018.

19. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць, 2009, Ч.1, с. 477-483.

20. Католик Г.В. Концепція Я дитячого практичного психолога: монографія. Львів : Галицька видавнича спілка, 2020.

21. Кравченко В.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Серія Психологія, Випуск 2,

22. Лопухова О.Г. Психологічна стать особистості: адаптація діагностичної методики. Прикладна психологія, 2001, №3,

23. Леонтьєв О.М. Діяльність. Свідомість. Особистість. М. : Політвидав, 1975.

24. Маслоу А. Мотивація та особистість. СП., 2003.

25. Майструк В.М. Дисертація Самосприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки МОН України, Луцьк, 2018.

26. Майструк В.М. Теоретична модель самосприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. Наукові записки Національного університету “Острозька академія”, С. 96. DOI: 10.25264/2415-7384-2017-5-94-103

27. Нікомахова етика / Переклав з давньогрецької Віктор Ставнюк. К. : «Аквілон-Плюс», 2002. 480 с. ISBN 966-95856-7-8.

28. Отич Д.Д. Психологічні особливості розвитку Я-концепції особистості в різні вікові періоди. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2014, Вип. 43.

29. Психологічний словник. /Авт.-уклад. В. В. Синявський,. О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007

30. Р.Бернс. Розвиток Я-концепції і виховання, переклад з англ.; під ред. В.Я. Пилиповського. М. : Прогресс, 1986.

31. Романова Е.С. Психодіагностика, 2-ге видання. СПб., 2009. С. 217-366; Пантелєєв С.Р. Методики дослідження самовідношення. М. : Смисл, 1993.

32. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021.

33. Сердюк Л.З., Данилюк І.В., Турбан В.В., Пенькова О.І., Володарська Н.Д. та ін.; за ред. Сердюк Л.З. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 144.

34. Сергієні О. В., Горіна О. Т. Гендерна психологія: метод. реком. до вивч. вибірк. навч. дисц. «Гендерна психологія» стр. 34 (для здоб. перш. (бакалавр.) рівня вищої освіти зі спец. С4 «Психологія»). Дніпро : ДДУВС, 2025. 84 с.

35. Синявський, В. В., Сергєєнкова, О. П. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. — Київ : Науковий світ, 2007. — 274 с. : іл. — ISBN 978-966-675-512-7.

36. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник: близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

37. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологічне благополуччя особистості (огляд основних концепцій та методика дослідження). Психологічна діагностика, 2005, №3, с. 95-123.

38. Шострем Е. Опитувальник самоактуалізації «САМОАЛ» [Електронний ресурс] / Е. Шострем; в модифікації Л.Я. Гозмана, Ю.Є. Альошиної, М.В. Загіки та М.В. Кроз. – 2017.

39. Цебак Н.І. Психоедукація як чинник розвитку психологічного благополуччя. Дніпро, 2025. С. 62.

40. Чудакова В.П. Алгоритм проведення, аналізу, обробки та інтерпретації результатів дослідження “Самоактуалізації”. Наукові семінари-практикуми, 2015, с. 45-59.

41. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 318 p.

42. Burns R.B. Self-concept development and education. London : Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 p.

43. Campbell J.D., Assanand S., Di Paula A. The structure of the Self-Concept and Its Relation to Psychological Adjustment. Journal of Personality, 71(1), 2003, 115-140. DOI: 10.1111/1467-6494.t01-1-00002

44. Crawford M., Marecek J. Psychology reconstructs female: 1968-1988. Psychology of Women Quarterly, 13, 1989, C.147. DOI: 10.1111/j.1471-6402.1989.tb00993.x

45. Diner E., Diener E., Emmons R., Larsen R. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 1985, Vol. 49, P. 71-75.

46. Eagly A.H., Eaton A., Rose S.M., Riger S., McHugh M.C. Feminism and Psychology: Analysis of a Half-Century of research on Woman and Gender. American Psychologist, 2012, February 27. DOI: 10.1037/a0027260

47. Holdstock T. The self concept since James from I and me toward we. Amsterdam : The Free University, 2005. P. 35.

48. Maslow A.H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.

49. McHugh M.C., Frieze I.H. Issues to consider in conducting nonsexist psychological research: A guide for researchers. American Psychologist, 41, 1997, 879-890. DOI: 10.1037/0003-066X.41.8.879

50. Messias E., Peseschkian H., Cagande C. Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Springer International Publishing, 2020. DOI: 10.1007/978-3-030-33264-8

51. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

52. Rogers C.R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

53. Rogers C.R. A Theory of Therapy and Personality Change: As Developed in the Client-Centered Framework. Perspectives in Abnormal Behavior, 1974, P. 341-351. URL: https://doi.org/10.1016/b978-0-08-017738-0.50039-9 (date of access: 03.12.2025).

54. Shields S. Functionalism, Darwinism, and the psychology of women. American Psychologist, 30(7), 1975, 739–754. DOI: 10.1037/h0076948

55. Tooby J., Cosmides L. The psychological foundations of culture. In The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture. New York : Oxford University Press, 1992, P. 19–136.

56. Weisstein N. Kinder, Kirche, Kuche as scientific law: Psychology constructs the female. Boston, MA : New England Press, 1968.

57. Weisstein N. Psychology constructs the female: or, the fantasy life of the male psychologist. Journal of Social Education, 35, 1971, 362-373.

58. Weldon E. Mother, Madonna, Whore: The Idealization and Denigration of Motherhood. London : Free Association Books, 1988.

59. Williams J.E., Best D.L. Sex stereotypes and intergroup relations. In: S. Worshel, W.G. Austin (eds.). Psychology of intergroup relations. Chicago : Nelson-Hall, 1986. P. 244-259.