

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

Ірина МАРТИНЮК

(підпис)

(ПІБ)

«_____» _____ 2026р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Психологічна корекція самоприйняття у дівчат юнацького віку»

Спеціальність

053 Психологія

(код і назва)

Гарант освітньої програми

к. психол. н., доцент

(науковий ступінь та вчене звання) _____
(підпис)

Ірина МАРТИНЮК

(ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

к. психол. н.

(науковий ступінь та вчене звання) _____
(підпис)

Віталій ШМАРГУН

(ПІБ)

Виконала

(підпис)

Вероніка ГРАЗОН

(ПІБ студента)

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології,
к. психол. наук, доц.

_____ Ірина МАРТИНЮК

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи студентці

Гразон Вероніці Андріївні

Спеціальність 053 Психологія

Програма підготовки: освітньо-професійна

Тема кваліфікаційної роботи: **«Психологічна корекція самоприйняття у дівчат юнацького віку»**

Затверджена наказом ректора НУБіП України від “___” _____ 20__ р. № _____

Термін подання завершеної роботи (проєкту) на кафедру 30 травня 2026р.

Вихідні дані до кваліфікаційної роботи:

Об’єкт дослідження – самоприйняття особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження – розвиток позитивного самоприйняття дівчат юнацького віку засобами соціально-психологічного тренінгу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованої на психологічну корекцію самоприйняття дівчат юнацького віку.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Стан дослідження проблеми самоприйняття в сучасній психологічній літературі, його сутність та місце у структурі Я-концепції.
2. Психологічні особливості самоприйняття дівчат у віці 18–25 років та специфічні чинники соціокультурного впливу на його формування.
3. Емпіричне вивчення вихідного рівня, структурних компонентів самоприйняття, аутосимпатії, внутрішньої конфліктності та особистісної тривожності дівчат юнацького віку.
4. Розробка, теоретичне обґрунтування та апробація програми соціально-психологічного тренінгу «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу».
5. Математико-статистична оцінка та перевірка ефективності впровадженої тренінгової програми за допомогою критеріїв Вілкоксона та Манна-Вітні, формулювання практичних рекомендацій.

Дата видачі завдання «___» вересня 2025 р.

Керівник кваліфікаційної бакалаврської роботи

Віталій ШМАРГУН

Завдання прийняла до виконання

Вероніка ГРАЗОН

РЕФЕРАТ

Гразон В. А. Психологічна корекція самоприйняття у дівчат юнацького віку : бакалаврська кваліфікаційна робота / Вероніка Андріївна Гразон ; Національний університет біоресурсів і природокористування України, Гуманітарно-педагогічний факультет, Кафедра психології ; наук. кер. В. О. Шмаргун. – Київ, 2026.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (63 найменування, з них 0 іноземними мовами) та 3 додатків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок основного тексту. Робота містить 12 таблиць, 10 рисунків.

Актуальність теми. У сучасному динамічному світі, що характеризується стрімкою трансформацією соціокультурних цінностей і тотальною цифровізацією, проблема самоприйняття особистості набуває особливого значення. Для дівчат юнацького віку (18–25 років) цей період є критичним етапом соціального дозрівання, коли відбувається остаточне оформлення внутрішньої позиції та Я-концепції. Самоприйняття в цей час стає тим внутрішнім фундаментом, який визначає не лише психологічний комфорт, а й успішність у навчальній, професійній діяльності та міжособистісних стосунках. Дівчата юнацького віку постійно перебувають під тиском ідеалізованих стандартів успіху та краси, що активно транслуються соціальними мережами. Невідповідність власного «Я» зовнішнім еталонам провокує внутрішні конфлікти, тривожність і відсутність самоприйняття. В умовах соціальної нестабільності в Україні формування позитивного самоприйняття є не лише особистим завданням молоді, а й необхідною умовою збереження ментального здоров'я нації.

Об'єкт дослідження: самоприйняття особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження: розвиток позитивного самоприйняття дівчат юнацького віку засобами соціально-психологічного тренінгу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованої на психологічну корекцію самоприйняття дівчат юнацького віку.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати стан дослідження проблеми самоприйняття в сучасній психологічній літературі; 2) визначити психологічні особливості самоприйняття дівчат у віці 18–25 років; 3) емпірично дослідити вихідний рівень та компоненти самоприйняття дівчат юнацького віку; 4) розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу для розвитку самоприйняття та перевірити її ефективність.

Гіпотеза дослідження: впровадження спеціально розробленої тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» сприятиме статистично достовірному зростанню показників самоприйняття, аутосимпатії та загальної самоцінності дівчат юнацького віку в експериментальній групі.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел. Емпіричні: тестування (Методика дослідження самоствердження С. Р. Пантілєєва (МДС); субшкала «Самоприйняття» Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)); формувальний експеримент (впровадження тренінгової програми). Методи математичної обробки даних: Т-критерій Вілкоксона (для пов'язаних вибірок), U-критерій Манна-Вітні (для незалежних вибірок); обробка даних у SPSS Statistics 26; рівень значущості $p \leq 0,05$.

Вибірка. У дослідженні взяли участь 50 дівчат юнацького віку (18–25 років). Учасниць розподілено на дві групи: експериментальну ($n = 25$) та контрольну ($n = 25$).

Основні результати та наукова новизна. Теоретичний аналіз засвідчив, що самоприйняття є фундаментальним компонентом самосвідомості особистості, що охоплює когнітивний, афективний, конативний та інтегративний структурні компоненти і виконує системоутворювальну функцію у структурі Я-

концепції та психологічного благополуччя. Визначено специфічні чинники вразливості дівчат юнацького віку щодо самоприйняття: подвійність гендерних вимог соціуму, орієнтація на зовнішнє схвалення, тиск цифрового середовища і перфекціонізм. Емпіричне дослідження виявило, що 40–52 % учасниць (залежно від методики та групи) мають знижений рівень самоприйняття, 36–44 % – низьку аутосимпатію, 36 % – виражену внутрішню конфліктність і 48 % – підвищену особистісну тривожність.

Наукова новизна полягає у розробці, теоретичному обґрунтуванні та емпіричній апробації оригінальної тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу», побудованої на поєднанні когнітивно-поведінкових технік, арт-терапії, майндфулнес-практик і групових методів, та підтвердженні її ефективності методами математичної статистики.

Розроблені практичні рекомендації трьох рівнів (для дівчат юнацького віку, для психологів-практиків, для батьків і педагогів) можуть бути використані психологами закладів вищої і загальної середньої освіти, соціальних служб та психологічних центрів у роботі з дівчатами юнацького віку.

Апробація результатів. Результати дослідження апробовано у студентських науково-практичних конференціях та у межах навчальної практики на базі Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг Ружинської селищної ради».

Ключові слова: самоприйняття, самоставлення, самосвідомість, Я-концепція, аутосимпатія, юнацький вік, дівчата, психологічна корекція, соціально-психологічний тренінг, психологічне благополуччя, особистісна тривожність, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОПРИЙНЯТТЯ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	7
1.1. Самоприйняття як фундаментальний компонент самосвідомості особистості.....	7
1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці	14
1.3. Фактори та механізми формування самоприйняття у дівчат-підлітків та юнацтва	22
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПРИЙНЯТТЯ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	32
2.1. Організація, етапи та методична база дослідження	32
2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження	35
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів вивчення рівня самоприйняття у дівчат	39
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ САМОПРИЙНЯТТЯ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	54
3.1. Програма психологічної корекції самоприйняття «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу»	54
3.2. Апробація та аналіз ефективності впровадженої корекційної програми..	60
3.3. Практичні рекомендації для дівчат щодо розвитку позитивного самоставлення.....	65
Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ.....	71

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	1

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному динамічному світі, що характеризується стрімкою трансформацією соціокультурних цінностей та тотальною цифровізацією, проблема самоприйняття особистості набуває особливого значення. Для дівчат юнацького віку (18–25 років) цей період є критичним етапом «соціального дозрівання», коли відбувається остаточне оформлення внутрішньої позиції та «Я-концепції». Самоприйняття в цей час стає тим внутрішнім фундаментом, який визначає не лише психологічний комфорт, а й успішність у професійній діяльності та міжособистісних стосунках.

Проте сучасні реалії створюють додаткові виклики для гармонійного формування особистості. Дівчата юнацького віку постійно перебувають під тиском ідеалізованих стандартів успіху та краси, що активно транслуються соціальними мережами. Як зазначають дослідники (К. Роджерс, С. Пантілєєв), невідповідність власного «Я» зовнішнім еталонам часто провокує внутрішні конфлікти, відсутність самоприйняття та зростання тривожності. В умовах соціальної нестабільності в Україні формування позитивного самоприйняття є не лише особистим завданням, а й необхідною умовою збереження ментального здоров'я молоді.

Попри значну кількість теоретичних напрацювань, питання практичної корекції та розвитку самоприйняття засобами активного психологічного навчання залишається відкритим. Соціально-психологічний тренінг, як метод інтерактивної взаємодії, дозволяє дівчатам ефективно відрефлексувати власний досвід та трансформувати деструктивні установки щодо себе. Саме тому розробка та перевірка програми розвитку гармонійного самоприйняття є актуальним науково-практичним завданням.

Об'єкт дослідження: самоприйняття особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження: розвиток позитивного самоприйняття дівчат юнацького віку засобами соціально-психологічного тренінгу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованої на підвищення рівня самоприйняття дівчат.

Гіпотеза дослідження: впровадження спеціально розробленої тренінгової програми сприятиме зростанню показників самоприйняття, аутосимпатії та загальної самоцінності дівчат юнацького віку.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати стан дослідження проблеми самоприйняття в сучасній психологічній літературі.
- Визначити психологічні особливості самоприйняття дівчат у віці 18–25 років.
- Емпірично дослідити вихідний рівень та компоненти самоприйняття дівчат юнацького віку.
- Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу для розвитку самоприйняття та перевірити її ефективність.

Методи дослідження:

- **Теоретичні:** аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел.
- **Емпіричні:** тестування (використання методик на самоприйняття, зокрема С. Р. Пантілеєва та інших); формувальний експеримент (впровадження тренінгу).
- **Методи математичної обробки даних:** кількісний та якісний аналіз результатів із застосуванням методів математичної статистики для доведення достовірності змін.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про механізми трансформації та стабілізації самоприйняття у дівчат 18–25 років під впливом групової роботи.

Практична значущість полягає у створенні та апробації тренінгової програми, яку можуть використовувати психологи освітніх закладів для роботи зі студентською молоддю.

Апробація результатів здійснювалася під час студентських науково-практичних конференцій і в межах навчальної практики.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (63 найменування, з них 0 іноземними мовами) та 3 додатків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок основного тексту. Робота містить 12 таблиць, 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОПРИЙНЯТТЯ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Самоприйняття як фундаментальний компонент самосвідомості особистості

Проблема самоприйняття посідає особливе місце в системі сучасних психологічних досліджень, адже від рівня розвитку цього феномена залежать якість внутрішнього світу особистості, характер її міжособистісних стосунків, психологічне благополуччя та здатність до саморозвитку. У вітчизняній психологічній науці самоприйняття традиційно розглядається як складова самосвідомості – тієї внутрішньої інстанції, завдяки якій людина усвідомлює себе суб'єктом власного життя. М. Й. Боришевський наголошує, що самосвідомість є найважливішим чинником психічного розвитку особистості, оскільки вона відображає рівень осмисленості людиною власного Я, своїх можливостей, якостей і місця у світі [7, с. 9]. Самоприйняття, у свою чергу, утворює афективно-оцінкове ядро цього процесу: не просто пізнання себе, а здатність приймати себе таким, яким є насправді – з усіма чеснотами та вадами.

Наукове осмислення феномена самоприйняття бере свій початок у гуманістичній психології, де центральне місце займають ідеї безумовного прийняття особистості та її унікальності. Проте в українській психологічній думці ця проблема набула власних теоретичних обрисів, органічно поєднавшись із суб'єктно-діяльнісним підходом, який є визначальним для вітчизняної школи. С. Д. Максименко стверджує, що особистість є не просто носієм психічних властивостей, а активним суб'єктом власного становлення, і саме здатність до прийняття себе забезпечує можливість особистісного зростання [26, с. 188]. У цьому контексті самоприйняття постає не як пасивна констатація власних рис, а як активна психологічна позиція, що передбачає усвідомлення та інтеграцію різних аспектів власного Я.

Поняття «самоприйняття» у психологічній літературі має неоднозначне трактування. Найширше розповсюдженим є розуміння самоприйняття як

емоційно-оцінкового ставлення особистості до себе, що характеризується позитивним сприйняттям власного Я, задоволеністю собою, відчуттям самоцінності та внутрішньою узгодженістю. О. І. Купреєва та Л. З. Сердюк розглядають самоприйняття як афективний компонент загальної самооцінки особистості – ту емоційно забарвлену складову, яка відображає не раціональну оцінку своїх якостей, а глибинне почуття власної прийнятності та самоцінності [23, с. 101]. Таке розуміння акцентує на тому, що самоприйняття є не тотожним самооцінці: людина може тверезо усвідомлювати свої слабкі сторони і водночас приймати себе цілісно, не відкидаючи власне Я через ці слабкості.

Н. Ю. Ремесник у своєму дисертаційному дослідженні подає розгорнуту теоретичну модель позитивного самоприйняття особистості як багатофакторного емоційно-оцінкового компонента системи ставлень. До структурних складових цього утворення дослідниця відносить: самооцінку, самоповагу, довіру до себе, позитивний образ власного тіла, низьку внутрішню конфліктність, усвідомлення власних потреб і цінностей, а також розуміння внутрішніх процесів – власних емоцій, мотивів і переконань [50, с. 4]. Така модель демонструє, що самоприйняття є не простим, а складноструктурованим психологічним утворенням, кожна складова якого виконує власну функцію у загальній системі ставлення особистості до себе.

Таблиця 1.1

Основні підходи до розуміння феномена самоприйняття особистості в українській психології

Підхід	Провідні представники	Розуміння самоприйняття	Функція
Гуманістичний	Л. З. Сердюк, О. І. Купреєва	Афективний компонент загальної самооцінки; безумовне позитивне ставлення до себе незалежно від досягнень	Забезпечення психологічного благополуччя та особистісної автономії

Суб'єктно-діяльнісний	С. Д. Максименко, М. Й. Боришевський	Активна психологічна позиція суб'єкта щодо власного Я; усвідомлення і прийняття себе як умова саморозвитку	Стимулювання особистісного зростання, самовдосконалення
Психодинамічний	Н. В. Чепелєва, Т. М. Титаренко	Результат інтеграції різних аспектів Я; подолання внутрішніх конфліктів між Я-реальним та Я-ідеальним	Досягнення психологічної цілісності, зниження внутрішньої конфліктності
Позитивно-психологічний	Л. З. Сердюк, О. А. Чиханцова	Ресурс психологічного благополуччя; внутрішня умова резильєнтності та стійкості до стресу	Збереження ментального здоров'я, сприяння самореалізації
Соціально-психологічний	В. В. Москаленко, П. П. Горностай	Ставлення до себе, що формується в системі міжособистісних стосунків і під впливом соціальних стандартів	Регуляція соціальної поведінки та міжособистісної взаємодії

Аналіз представлених підходів (табл. 1.1) засвідчує, що дослідники, попри відмінності у акцентуаціях, єдині в одному: самоприйняття є системним утворенням, яке не зводиться ні до суто когнітивних уявлень про себе, ні до поведінкових проявів, а охоплює емоційно-оцінкову, смислову і регулятивну складові. Важливим є також визнання динамічної природи самоприйняття: воно формується упродовж усього онтогенезу і може змінюватися під впливом соціальних, психологічних і ситуативних чинників.

Розкриваючи місце самоприйняття в структурі самосвідомості, важливо зупинитися на ключових компонентах останньої. Традиційно у вітчизняній

психології виокремлюють три взаємопов'язані складові самосвідомості: когнітивну (самопізнання, образ Я), афективну (емоційно-оцінкове ставлення до себе, самоставлення) та регулятивну (саморегуляція поведінки на основі уявлень про себе). О. В. Скрипченко зі співавторами зазначають, що самосвідомість у юнацькому віці набуває якісно нового рівня розвитку: підвищується здатність до рефлексії, ускладнюється образ Я, формується стійка система уявлень про власні якості та можливості [55, с. 248]. Саме в цьому контексті самоприйняття відіграє роль центральної ланки, яка пов'язує самопізнання з поведінковою саморегуляцією: лише прийнявши себе, особистість здатна адекватно оцінювати свої сильні і слабкі сторони та конструктивно використовувати цю інформацію для саморозвитку.

Самоприйняття нерозривно пов'язане з поняттям Я-концепції – цілісної системи уявлень особистості про саму себе. В. Г. Панок, Т. М. Титаренко та Н. В. Чепелева підкреслюють, що Я-концепція охоплює уявлення про своє минуле, теперішнє і майбутнє Я, і саме через неї особистість організовує свій досвід і ставлення до зовнішнього світу [36, с. 214]. Самоприйняття в цій системі виступає як афективна «серцевина» Я-концепції: позитивне ставлення до себе забезпечує стійкість і несуперечливість усієї системи, натомість відсутність самоприйняття породжує внутрішні конфлікти, розщеплення Я на «прийнятне» і «неприйнятне», що стає джерелом хронічної психологічної напруги. Л. А. Онуфрієва зазначає, що рівень самоприйняття є одним із найважливіших показників зрілості особистості, оскільки він відображає ступінь інтегрованості різних аспектів Я в єдину узгоджену систему [34, с. 118].

Особлива увага у сучасних дослідженнях приділяється зв'язку самоприйняття з психологічним благополуччям особистості. Л. З. Сердюк доводить, що психологічне благополуччя є інтегральним показником ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, серед яких самоприйняття займає одне з провідних місць поряд з автономією, управлінням середовищем, позитивними стосунками та особистісним зростанням [54, с. 127]. Дослідниця емпірично підтвердила, що

показник самоприйняття суттєво корелює із загальним рівнем психологічного благополуччя ($r = 0,47$, $p < 0,01$), що свідчить про його системоутворювальну роль у структурі позитивного функціонування особистості [52, с. 94].

Самоприйняття не є вродженою властивістю – воно формується в процесі соціалізації під впливом цілого комплексу чинників. Серед зовнішніх детермінант особливе значення мають стиль батьківського виховання, характер ранніх прив'язаностей, мікросоціальне середовище (однолітки, значущі дорослі), а також ширший соціокультурний контекст, зокрема суспільні стандарти краси, успіху та «правильності». Сучасні дослідження засвідчують зростання ролі цифрового середовища у формуванні самоприйняття молоді: О. В. Гречановська, О. М. Мегем та Л. М. Потапюк встановили, що інтенсивне використання соціальних мереж достовірно пов'язане зі зниженням самооцінки та рівня самоприйняття у молодих людей, особливо в осіб жіночої статі [15, с. 63]. Механізм цього впливу полягає у постійному порівнянні власного образу з ідеалізованими стандартами, що трансюються в онлайн-просторі, внаслідок чого реальне Я починає сприйматися як недостатнє й неприйнятне.

У психологічній літературі самоприйняття нерідко розглядається у співвідношенні з поняттям самоствавлення. В. А. Оверчук та М. Б. Худа розмежовують ці поняття таким чином: самоствавлення є ширшим конструктом, що охоплює всю систему ціннісно-емоційних відносин особистості до себе, тоді як самоприйняття становить його ядровий компонент – безпосереднє емоційне сприйняття власного Я без умов і застережень [33, с. 32]. Самовдосконалення особистості, у свою чергу, стає можливим лише за наявності достатнього рівня самоприйняття: людина, яка відкидає власне Я, позбавлена стабільної опори для розвитку, тоді як та, хто приймає себе, здатна усвідомлювати власні обмеження і цілеспрямовано працювати над їх подоланням [51, с. 25].

Окремого розгляду заслуговує взаємозв'язок самоприйняття з образом тіла – сферою, яка набуває виняткової гостроти саме в юнацькому віці, особливо для дівчат. Ставлення особистості до власної зовнішності є важливим компонентом Я-концепції, що охоплює когнітивну, емоційно-оцінкову та конативну складові

[57, с. 47]. Н. Ю. Ремесник емпірично підтвердила, що соціальні стандарти привабливості мають значний вплив на самоприйняття особистості: невідповідність власного образу зовнішнім еталонам провокує зниження самоприйняття, посилення внутрішньої конфліктності та зростання тривожності [50, с. 10]. Дослідження образу власного тіла в підлітковому та юнацькому віці підтверджують: дівчата виявляють значно більшу чутливість до зовнішніх стандартів краси, ніж хлопці, що робить їх особливо вразливою групою щодо порушень самоприйняття [47, с. 98].

На основі аналізу наявних теоретичних підходів можна виокремити такі структурні компоненти самоприйняття як психологічного феномена:

- 1) когнітивний компонент – усвідомлення та реалістичне бачення власних якостей, можливостей і обмежень без схильності до ідеалізації чи знецінення себе;
- 2) афективний компонент – позитивне емоційне ставлення до власного Я, аутосимпатія, відчуття самоцінності та внутрішньої теплоти до себе;
- 3) конативний компонент – готовність діяти у відповідності до власних цінностей і потреб, захищати власні інтереси, дозволяти собі помилятися без надмірного самопокарання;
- 4) інтегративний компонент – здатність поєднувати суперечливі аспекти власного Я в цілісний, несуперечливий образ; відчуття внутрішньої єдності попри усвідомлення власної складності.

Важливим аспектом дослідження самоприйняття є його зв'язок із тривожністю особистості. О. М. Амплєєва та А. Ю. Плужник встановили, що підвищений рівень особистісної тривожності закономірно супроводжується зниженим самоприйняттям: нездатність прийняти власні слабкості і недоліки породжує хронічне відчуття небезпеки щодо оцінки оточуючих і постійну настороженість [3, с. 13]. Аналогічно, А. В. Парасей-Гочер та Н. Г. Бовсуновська фіксують тісний зв'язок між тривожністю і незадоволеністю собою у жінок: негативне самоставлення виступає потужним предиктором тривожних станів,

що робить роботу над самоприйняттям важливим компонентом будь-якої психокорекційної стратегії [37, с. 71].

Позитивне самоприйняття виконує роль психологічного ресурсу, який дозволяє особистості протистояти негативним впливам соціального середовища, долати кризові ситуації та зберігати психологічне здоров'я в умовах невизначеності. О. А. Чиханцова, досліджуючи феномен життестійкості, доводить, що самоприйняття є одним із ключових особистісних ресурсів, які забезпечують психологічну стійкість: людина, що приймає себе, здатна адекватно сприймати труднощі, не руйнуючи при цьому уявлення про власну цінність [59, с. 313]. Г. П. Лазос, аналізуючи концепт резильєнтності, також зазначає, що позитивне самоприйняття є необхідною умовою відновлення після психологічних травм і стресових ситуацій: особи з низьким самоприйняттям значно важче справляються з наслідками психотравматичних переживань [25, с. 38].

Особливого значення питання самоприйняття набуває у контексті збереження ментального здоров'я молоді в сучасних умовах. В умовах воєнного часу та соціальної нестабільності рівень психологічного неблагополуччя серед молоді суттєво зростає: М. Я. Кічула зі співавторами фіксують, що в умовах воєнного стану студентська молодь демонструє підвищений рівень тривожності, знижену самооцінку та погіршення показників самоприйняття, що свідчить про нагальну потребу в психологічній підтримці цієї категорії [22, с. 25]. І. В. Пеша та Т. К. Андріученко наголошують, що збереження ментального здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни потребує комплексного підходу, центральне місце в якому посідає робота зі зміцнення ресурсів особистості, передусім – позитивного самоприйняття [38]. Таким чином, дослідження самоприйняття виходить за межі суто академічної проблематики і набуває значення соціально важливого завдання.

Дослідники одностайні в тому, що самоприйняття піддається психологічній корекції та розвитку. І. В. Яворська-Ветрова демонструє, що арт-терапевтичні методи суттєво підвищують показники самоставлення та

самоприйняття у жінок: творче самовираження дозволяє особистості зустрітися з відкинутими аспектами власного Я у безпечному символічному просторі та поступово інтегрувати їх [63, с. 147]. В. А. Єгоров обґрунтовує ефективність когнітивно-поведінкової терапії у психологічній корекції негативного самоставлення: реструктуризація дисфункційних переконань щодо власного Я дозволяє замінити самокритичні автоматичні думки на більш реалістичні та прийнятні [17, с. 59]. Г. Ю. Ємець, своєю чергою, доводить, що групова психологічна робота є потужним інструментом розвитку самоприйняття у студентської молоді: груповий формат забезпечує досвід прийняття з боку інших, що стає моделлю для формування внутрішньої здатності приймати себе [18, с. 38].

Отже, самоприйняття є фундаментальним компонентом самосвідомості особистості, що виконує системоутворювальну функцію в структурі Я-концепції та психологічного благополуччя. Воно є складним, багаторівневим психологічним утворенням, що охоплює когнітивний, афективний, конативний та інтегративний компоненти, формується під впливом онтогенетичних, соціалізаційних і ситуативних чинників і піддається цілеспрямованій психологічній корекції. Позитивне самоприйняття забезпечує психологічну стійкість особистості, є ресурсом ментального здоров'я і необхідною умовою повноцінного особистісного розвитку. Водночас його дефіцит – особливо виражений у дівчат юнацького віку під впливом соціальних стандартів і цифрового середовища – стає потужним чинником психологічного неблагополуччя, що обґрунтовує необхідність розробки та впровадження спеціальних корекційних програм, спрямованих на розвиток позитивного самоприйняття у цій цільовій групі.

1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці

Юнацький вік є одним із найбільш насичених і психологічно значущих етапів онтогенезу. Саме в цей період відбувається якісна перебудова всіх основних сфер особистості – мотиваційної, емоційної, когнітивної та соціальної,

– що зумовлює виняткову сензитивність юнаків і юнок до зовнішніх і внутрішніх впливів. О. В. Скрипченко зі співавторами визначають юнацький вік як етап завершення формування самосвідомості і власного світогляду, прийняття відповідальних рішень та людської близькості, коли цінності дружби, любові, самовизначення стають першорядними [55, с. 237]. Вітчизняна вікова психологія традиційно виокремлює ранню юність (15–18 років, старший шкільний вік) і пізню юність (18–25 років, студентський вік), при цьому обидва підперіоди характеризуються спільною домінантою – становленням особистісної та професійної ідентичності.

Провідною діяльністю юнацького віку є навчально-професійна, однак її психологічне значення полягає не лише в опануванні знань, а передусім у тому, що саме через неї відбувається первинне «прикладання» себе до майбутньої ролі дорослого. С. Д. Максименко підкреслює, що в юності провідна діяльність набуває характеру особистісно значущої: молода людина вперше усвідомлено ставить питання про сенс власного існування, про те, ким вона є і ким хоче стати [26, с. 203]. Ю. О. Приходько зазначає, що юнацький вік – це час відповідального життєвого самовизначення, коли особистість інтенсивно випробовує різні соціальні ролі та види діяльності, а розвиток рефлексії закладає фундамент для вироблення активної життєвої позиції [40, с. 198].

Центральним психологічним новоутворенням юнацького віку є ідентичність – стійке, диференційоване і водночас цілісне уявлення про себе, своє місце у світі та свої цінності. Т. М. Яблонська, досліджуючи психологічні умови становлення ідентичності, констатує, що саме в юності відбувається перехід від дифузної ідентичності підліткового віку до більш стабільних і осмислених форм самовизначення [62, с. 286]. Цей процес передбачає активну дослідницьку роботу особистості щодо власних цінностей, переконань і цілей та вибір між альтернативними варіантами власного майбутнього. Невирішеність цього завдання призводить до так званої кризи ідентичності – стану психологічної невизначеності, що супроводжується тривогою, нестабільністю самооцінки і зниженням самоприйняття.

Суттєвих якісних змін у юнацькому віці зазнає пізнавальна сфера. Мислення набуває рис формально-логічного і гіпотетико-дедуктивного: молода людина стає здатною оперувати абстрактними поняттями, будувати складні умовиводи, розглядати проблеми у різних системах відліку. Особливо важливим для розвитку самосвідомості є якісний стрибок у розвитку рефлексії – здатності до самоспостереження та аналізу власних думок, почуттів і мотивів. В. Г. Панок, Т. М. Титаренко та Н. В. Чепелева наголошують, що саме через рефлексію у юності формується внутрішній план «роботи над собою»: особистість починає усвідомлено ставити питання про власну відповідність певним ідеалам і цінностям, що може як стимулювати розвиток, так і ставати джерелом напруги, якщо стандарти є надмірно жорсткими [36, с. 219].

Емоційна сфера юнацького віку характеризується поєднанням підвищеної чутливості та прагнення до емоційної стабільності. З одного боку, юні особи відзначаються яскравістю переживань, схильністю до романтизації і максималізму; з іншого – активно виробляють механізми емоційної саморегуляції, опановують культурно прийнятні форми вираження почуттів. Л. М. Співак та Д. В. Співак зазначають, що в юнацькому віці інтенсивно розвивається емоційна автономія – здатність переживати, осмислювати і регулювати власний емоційний стан без надмірної залежності від підтримки значущих інших [56, с. 191]. Проте ця автономія ще не є стабільною: за умов зовнішнього стресу, соціального тиску або критики юнаки й юнки легко повертаються до більш ранніх, менш зрілих форм емоційного реагування.

Таблиця 1.2

Психологічні новоутворення юнацького віку та їхнє значення для розвитку самоприйняття

Новоутворення юнацького віку	Психологічний зміст	Вплив на самоприйняття
Особистісна ідентичність	Стійке, диференційоване уявлення про себе, свої цінності та місце у світі	Сформована ідентичність сприяє позитивному та

		стабільному самоприйняттю
Розвинена рефлексія	Здатність усвідомлювати й аналізувати власні думки, почуття, мотиви та вчинки	Може як підвищувати, так і знижувати самоприйняття залежно від змісту рефлексії
Емоційна автономія	Здатність самостійно регулювати емоційний стан без надмірної залежності від значущих інших	Сприяє стабільності самоставлення, знижує вплив зовнішніх оцінок
Світоглядна позиція	Формування власної системи цінностей, переконань і смисложиттєвих орієнтирів	Цінності, що узгоджені з Я, підтримують самоприйняття; суперечливі – знижують
Гендерна ідентичність	Усвідомлення та прийняття власної гендерної ролі, стабілізація образу себе як жінки/чоловіка	Невідповідність гендерним стандартам суттєво знижує самоприйняття, особливо у дівчат
Готовність до самовизначення	Здатність свідомо обирати власний професійний і життєвий шлях, брати відповідальність за вибір	Успішне самовизначення підтримує відчуття власної компетентності і цінності

Окрема увага в контексті дослідження самоприйняття у дівчат заслуговує на проблему гендерної ідентичності (табл. 1.2). Т. В. Говорун та О. М. Кікінежді наголошують, що юнацький вік є завершальним і водночас найбільш суперечливим етапом гендерної соціалізації особистості: саме в цей час молода людина остаточно інтеріоризує гендерні ролі та стандарти і починає оцінювати власну відповідність їм [13, с. 87]. Для дівчат цей процес ускладнюється подвійністю вимог: з одного боку, соціум транслує традиційні фемінні

стандарти (краса, лагідність, турботливість), з іншого – вимагає активності, цілеспрямованості та конкурентоспроможності. Суперечність між цими стандартами і реальним Я часто стає джерелом зниженого самоприйняття.

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці якісно відрізняється від підліткової. Якщо підліток перебуває у стані гострого психологічного відокремлення від дорослих і максимальної залежності від групи однолітків, то юнак і юнка поступово відновлюють якісно нові стосунки з дорослим світом – вже як рівноправні партнери – і водночас вибудовують глибинні інтимно-дружні зв'язки, засновані не на конформності, а на спільності цінностей. Н. В. Павлик зазначає, що в юнацькому віці кардинально змінюється характер соціальної взаємодії: поверхнєве групування поступається місцем вибіркоким дружнім стосункам, що будуються на взаємній довірі, відвертості й прийнятті [35, с. 68]. Саме такі стосунки стають потужним чинником розвитку самоприйняття: отримуючи досвід прийняття з боку значущих інших, особистість поступово формує здатність приймати саму себе.

Студентський вік (18–25 років), що охоплює пізню юність, є особливо значущим для розвитку самоприйняття. Вступ до закладу вищої освіти супроводжується різкою зміною соціальної ситуації: новий колектив, нові вимоги, необхідність самостійного організування власного часу і навчання. О. В. Гречановська та співавтори зазначають, що студентка вперше стикається з необхідністю будувати власну ідентичність у принципово нових умовах – поза звичним шкільним середовищем і часто поза сім'єю, – що суттєво актуалізує питання самоприйняття і самоствавлення [15, с. 61]. Г. Ю. Ємець доводить, що в студентські роки рівень самоприйняття є одним із ключових предикторів академічної успішності і соціальної адаптації: студенти з позитивним самоствавленням демонструють вищу навчальну мотивацію, стресостійкість і готовність до співпраці [18, с. 37].

З погляду когнітивного розвитку, юнацький вік характеризується інтенсивним розвитком метакогніції – здатності міркувати про власне мислення та регулювати пізнавальні процеси. Це уможливорює більш тонку й

диференційовану роботу зі своїм внутрішнім світом. Водночас М. Й. Боришевський попереджає, що посилена рефлексія у юнаків і юнок нерідко набуває характеру «замкнутого кола» самокритики: особистість, заглиблена у власні вади та невідповідності, ризикує впасти у стан хронічного самозвинувачення, що прямо протилежне самоприйняттю [7, с. 15]. Саме тому психологічний супровід юнацького розвитку повинен включати роботу з переключенням рефлексії від деструктивного самоаналізу до конструктивного осмислення власного досвіду.

Важливим аспектом психологічного розвитку в юнацькому віці є проблема тривожності. Дослідження О. М. Амплєєвої та А. Ю. Плужник засвідчують, що тривожність є однією з найбільш поширених особистісних характеристик студентської молоді, причому у значної частини опитаних вона носить особистісний, а не лише ситуативний характер [3, с. 11]. Особливо значущим є гендерний вимір цієї проблеми: встановлено, що дівчата-першокурсниці демонструють суттєво вищий рівень тривожності порівняно з однолітками чоловічої статі, що пов'язується з більшою орієнтацією дівчат на соціальне схвалення і зовнішні оцінки власної успішності та зовнішності [10, с. 46]. Тривожність, у свою чергу, є потужним чинником, що гальмує розвиток самоприйняття: особа, що постійно очікує негативної оцінки, з труднощами формує безумовне позитивне ставлення до себе.

Проблема образу тіла займає особливе місце у психологічному розвитку дівчат юнацького віку. Дослідження засвідчують, що незадоволеність власним тілом є одним із найбільш поширених психологічних феноменів серед молодих жінок і є безпосередньо пов'язаною зі зниженим самоприйняттям. Вивчення психологічних особливостей сприймання образу власного тіла в юнацькому віці показало, що дівчата значно частіше, ніж хлопці, демонструють розрив між реальним тілесним образом і ідеальним, що нав'язується соціальними стандартами [47, с. 99]. При цьому інтенсивне використання соціальних мереж суттєво посилює цей розрив: аналіз ідеалізованих образів, що домінують в

онлайн-просторі, формує нереалістичні орієнтири і збільшує дистанцію між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» [15, с. 63; 29, с. 445].

Вікові завдання юнацького періоду традиційно включають: досягнення особистісної і гендерної ідентичності, вироблення власного світогляду, встановлення близьких дружніх і романтичних стосунків, вибір професійного шляху, формування автономії та відповідальності. С. Д. Максименко, К. С. Максименко та М. В. Папуча наголошують, що успішне вирішення кожного з цих завдань безпосередньо пов'язане з рівнем самоприйняття: особистість, що приймає себе, з більшою впевненістю вступає у близькі стосунки, обирає професію відповідно до власних цінностей і здатна зберігати стабільність у ситуаціях невизначеності [28, с. 148]. І навпаки – дефіцит самоприйняття суттєво ускладнює вирішення всіх вікових завдань юності, провокуючи «заморожування» особистісного розвитку.

Сучасний контекст розвитку молоді в Україні ускладнений додатковими чинниками, що суттєво впливають на психологічне благополуччя юнаків і юнок. Умови воєнного стану, вимушена міграція, переривчастість навчання та невизначеність майбутнього утворюють потужний стресовий фон, що ускладнює нормальний перебіг вікового розвитку. М. Я. Кічула зі співавторами фіксують, що в умовах воєнного стану студентська молодь демонструє суттєве підвищення рівня тривожності, зниження відчуття власної ефективності та погіршення показників самоприйняття [22, с. 25]. І. В. Пеша та Т. К. Андріученко наполягають на тому, що в умовах повномасштабної війни особливої ваги набуває психологічна підтримка молоді, спрямована на зміцнення особистісних ресурсів, передусім позитивного самоставлення та самоприйняття [38]. Ці дані підкреслюють актуальність розробки спеціальних психокорекційних програм для студентської молоді в сучасних умовах.

Дівчата юнацького віку (18–25 років) як специфічна психологічна група заслуговують на особливу увагу з огляду на кілька чинників. По-перше, у цей вік вони перебувають в умовах потрійного навантаження: нормативного вікового завдання побудови ідентичності, соціального тиску гендерних стандартів і

стрімко змінюваного соціокультурного контексту. По-друге, у дівчат виявляється специфічна орієнтація на стосунки і соціальне схвалення як джерело самооцінки, що робить їх більш вразливими до критики і відкидання [10, с. 48; 4, с. 215]. По-третє, у зв'язку з тотальним поширенням соціальних мереж дівчата значно більше часу проводять у просторі візуальних порівнянь, що систематично підживлює незадоволеність власним виглядом і знижує самоприйняття.

Окремої уваги заслуговує проблема перфекціонізму як чинника, що суттєво ускладнює розвиток самоприйняття у дівчат юнацького віку. А. О. Пільтенко показує, що перфекціонізм як особистісний конструкт має дуальну природу: адаптивна його форма стимулює прагнення до досконалості і пов'язана з позитивними досягненнями, тоді як дезадаптивна – проявляється у надмірно жорстких стандартах, неприйнятті власних помилок і хронічному незадоволенні собою [39, с. 185]. Дослідження засвідчують, що дівчата-студентки демонструють вищий рівень дезадаптивного перфекціонізму порівняно з однолітками чоловічої статі, що виявляється у прагненні відповідати недосяжним стандартам зовнішності, академічної успішності та «правильної» поведінки. Саме перфекціонізм, спрямований на зовнішність, є одним із найпотужніших предикторів зниженого самоприйняття у цій групі.

Таким чином, психологічний розвиток особистості в юнацькому віці є складним, суперечливим і надзвичайно важливим процесом, що закладає основи для всього подальшого дорослого функціонування. Л. З. Сердюк, досліджуючи психологічне благополуччя у молоді, встановила, що рівень самоприйняття в юності є значущим предиктором загального психологічного благополуччя у дорослому віці: особи, які в юнацькі роки сформували позитивне і стабільне ставлення до себе, демонструють вищу резильєнтність, задоволеність стосунками і особистісну ефективність у зрілому віці [54, с. 129]. О. А. Чиханцова доповнює цю картину даними про роль самоприйняття у формуванні життєстійкості: ресурс позитивного Я-ставлення є тим психологічним буфером, який дозволяє особистості зберігати стабільність у ситуаціях стресу і кризи [59, с. 315].

Отже, юнацький вік є сензитивним і визначальним для розвитку самоприйняття особистості. Цей період характеризується формуванням ідентичності, інтенсивним розвитком рефлексії, перебудовою гендерної самосвідомості і становленням власної системи цінностей. Для дівчат юнацького віку цей процес ускладнюється специфічними чинниками – гендерними стандартами, тиском соціальних мереж, орієнтацією на зовнішнє схвалення і схильністю до перфекціонізму, – що робить їх особливо вразливою групою щодо порушень самоприйняття. Водночас юність є часом, коли особистість найбільш відкрита до психологічного впливу і здатна до якісних змін: при належній психологічній підтримці саме в цей час можливе найефективніше формування позитивного і стійкого самоприйняття, що стане фундаментом психологічного благополуччя на все подальше доросле життя.

1.3. Фактори та механізми формування самоприйняття у дівчат-підлітків та юнацтва

Формування самоприйняття є складним, багатодетермінованим процесом, що розгортається упродовж усього онтогенезу, проте особливої інтенсивності набуває в підлітковому та юнацькому віці. Питання про те, які саме чинники визначають рівень і характер самоприйняття дівчат, є ключовим для розуміння природи цього феномена та розробки ефективних стратегій психологічної корекції. У сучасній українській психології фактори, що впливають на самоприйняття, прийнято поділяти на зовнішні (соціальні, культурні, сімейні) та внутрішні (особистісні, когнітивні, емоційні), при цьому обидві групи є взаємопов'язаними і діють у системній єдності. Н. Ю. Ремесник, узагальнюючи результати власного дослідження, зазначає, що найвпливовішими чинниками зниження самоприйняття є: дефіцит в емоційній сфері та в сфері контактів, схильність до перфекціонізму, а також інтерналізовані соціальні стандарти, що зумовлюють постійне невдоволення собою [50, с. 10].

Серед зовнішніх чинників формування самоприйняття провідну роль відіграє родина – первинний осередок соціалізації, у якому дитина отримує

перший досвід прийняття або відкидання. Характер дитячо-батьківських стосунків, стиль виховання, рівень емоційного тепла і безумовного прийняття з боку батьків є фундаментом, на якому будується ставлення особистості до самої себе. О. І. Бондарчук підкреслює, що безпечне освітнє і сімейне середовище, яке забезпечує дитині досвід прийняття та підтримки, є необхідною умовою розвитку позитивної самооцінки і самоприйняття [6, с. 32]. Коли ж у сімейному середовищі домінують критика, умовне прийняття («я люблю тебе, якщо ти...»), надмірний контроль або емоційна холодність, у дівчини формується переконання, що вона є недостатньо хорошою «за замовчуванням», і для отримання любові та схвалення потрібно постійно відповідати певним стандартам. Такий внутрішній сценарій стає потужним гальмом для розвитку справжнього самоприйняття.

Важливим зовнішнім чинником є мікросоціальне середовище однолітків – група, що в підлітковому і юнацькому віці набуває ролі провідного джерела соціальних порівнянь і зворотного зв'язку. Л. М. Співак та Д. В. Співак зазначають, що в юнацькому віці значущість оцінок однолітків поступово знижується порівняно з підлітковим віком, проте не зникає: дівчата залишаються чутливими до соціального схвалення, особливо в контексті зовнішності, привабливості та «правильної» поведінки [56, с. 193]. Досвід відкидання, булінгу, насмішок над зовнішністю або соціального виключення з боку однолітків є потужним деструктивним чинником, що систематично підриває самоприйняття і формує стійке переконання у власній неповноцінності.

Окремої уваги заслуговує група соціокультурних чинників – сукупність суспільних стандартів, норм і очікувань, що визначають, якою «має бути» жінка. Т. В. Говорун та О. М. Кікінежді показують, що гендерні стереотипи транслують подвійне послання дівчатам: з одного боку, вимагають традиційно «жіночих» якостей (краси, лагідності, турботливості), з іншого – конкурентоспроможності та досягнень у «чоловічих» сферах [13, с. 92]. Неможливість одночасно відповідати обом системам очікувань створює хронічну напругу між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», яка є одним із головних механізмів зниження

самоприйняття. Гендерна ідентичність дівчат формується в цьому суперечливому полі, що суттєво ускладнює досягнення автентичного та безумовного самоприйняття [11, с. 46].

Особливе місце серед сучасних чинників, що впливають на самоприйняття дівчат, займає цифрове середовище – передусім соціальні мережі. О. В. Гречановська, О. М. Мегем та Л. М. Потапюк доводять, що інтенсивне використання соціальних мереж достовірно пов'язане зі зниженням самооцінки та самоприйняття, особливо в осіб жіночої статі [15, с. 63]. Механізм цього впливу є багаторівневим: по-перше, стрічка новин формує потік ідеалізованих образів, що слугують референтними точками для соціального порівняння; по-друге, система лайків і підписників перетворює зовнішнє схвалення на цифровий вимірний показник власної цінності; по-третє, алгоритми платформ просувають контент, що викликає найбільший емоційний відгук, зокрема контент, пов'язаний із красою, тілом і статусом. О. С. Марченко констатує, що підлітки й молодь, що проводять більше трьох годин на добу в соціальних мережах, демонструють суттєво нижчі показники самоприйняття і вищу тривожність порівняно з тими, хто використовує їх помірно [29, с. 445].

Таблиця 1.3

Фактори формування самоприйняття у дівчат підліткового та юнацького віку

Група факторів	Конкретний фактор	Механізм впливу на самоприйняття	Спрямованість впливу
Сімейні (мікрорівень)	Стиль виховання, емоційне тепло батьків, умовність/безумовність прийняття	Формує базову модель ставлення до себе через інтроекцію батьківських оцінок і очікувань	Позитивний (тепло) / Негативний (критика, умовність)
Мікросоціальні (мезорівень)	Оцінки однолітків, досвід прийняття або	Зворотний зв'язок від значущих однолітків коригує і	Позитивний (прийняття) / Негативний

	відкидання групою, булінг	закріплює образ себе через соціальне порівняння	(відкидання, насмішки)
Соціокультурні (макрорівень)	Гендерні стереотипи, стандарти краси, суспільні очікування щодо «правильної» жінки	Формують «Я-ідеальне», невідповідність якому знижує самоприйняття через інтерналізовані норми	Переважно негативний (через нереалістичні стандарти)
Цифрове середовище (сучасний чинник)	Соціальні мережі, візуальне порівняння, лайки як мірило цінності	Посилює соціальне порівняння, робить самооцінку залежною від зовнішнього схвалення, загострює незадоволеність тілом	Переважно негативний (при надмірному використанні)
Особистісні (внутрішній рівень)	Перфекціонізм, тривожність, рівень розвитку рефлексії, когнітивні схеми щодо себе	Визначають характер переробки зовнішнього зворотного зв'язку: посилюють або послаблюють негативні впливи ззовні	Варіативний (залежно від рівня розвитку особистісних ресурсів)
Тілесні (образ тіла)	Задоволеність власним тілом, відповідність тілесного образу зовнішнім стандартам	Незадоволеність тілом безпосередньо знижує афективний компонент самоприйняття через негативний образ фізичного Я	Негативний (при незадоволеності) / Позитивний (при прийнятті тіла)

Серед внутрішніх, особистісних чинників формування самоприйняття особливе місце займають когнітивні схеми – стійкі способи сприйняття і інтерпретації інформації про себе та світ. В. А. Єгоров, аналізуючи застосування когнітивно-поведінкової терапії у роботі з самоставленням, показує, що дисфункційні переконання типу «я недостатньо хороша», «мої недоліки роблять мене неприйнятною», «якщо я помилюся – мене відкинуть» є центральними психологічними мішенями у корекційній роботі зі зниженим самоприйняттям [17, с. 58]. Ці переконання формуються переважно в дитинстві та підлітковому віці під впливом сімейного і соціального досвіду, а згодом функціонують

автономно, незалежно від реальних зовнішніх підкріплень, тобто стають самопідтримуваними механізмами зниженого самоприйняття.

Перфекціонізм є одним із найбільш дослідженим особистісним чинником, що системно перешкоджає розвитку самоприйняття. А. О. Пільтенко показує, що дезадаптивна форма перфекціонізму, спрямована на зовнішність і соціальне схвалення, особливо характерна для дівчат юнацького віку і тісно пов'язана з незадоволеністю власним тілом і зниженим самоприйняттям [39, с. 186]. Механізм цього зв'язку полягає в тому, що перфекціоністська установка формує нереалістичну «планку» самоприйняття: дівчина приймає себе лише тоді, коли відповідає ідеальному стандарту, а оскільки цей стандарт є недосяжним за визначенням, самоприйняття залишається хронічно недоступним. Парадокс полягає в тому, що перфекціонізм, покликаний захистити особистість від критики, насправді перетворюється на найжорстокішого внутрішнього критика.

Тривожність у контексті формування самоприйняття відіграє подвійну роль: вона є одночасно чинником його зниження і наслідком його дефіциту. О. М. Амплєєва та А. Ю. Плужник встановили, що особистісна тривожність статистично достовірно пов'язана зі зниженим рівнем самоприйняття у студентської молоді [3, с. 13]. Механізм цього зв'язку є циклічним: підвищена тривожність зумовлює посилену чутливість до соціальних оцінок і загострює страх критики, що, у свою чергу, робить самоприйняття умовним і нестабільним; зниження самоприйняття ж посилює тривожність через хронічне відчуття власної неповноцінності і вразливості перед зовнішнім світом. С. Ф. Бессмертна зазначає, що у дівчат-підлітків тривожність і самоставлення пов'язані значно тісніше, ніж у хлопців, що пояснюється більшою орієнтацією дівчат на зовнішнє схвалення як критерій власної цінності [5, с. 17].

Важливим психологічним механізмом, що опосередковує формування самоприйняття, є соціальне порівняння – процес, через який особистість оцінює власні якості, досягнення та зовнішність шляхом зіставлення себе з іншими. У дівчат юнацького віку соціальне порівняння носить переважно «спрямований угору» характер: об'єктами порівняння обираються ті, хто є привабливішим,

успішнішим або популярнішим. В. В. Москаленко вказує, що соціальне порівняння є невід'ємним механізмом соціалізації, проте хронічно «спрямоване угору» порівняння перетворюється на деструктивний механізм, що систематично підживлює відчуття власної недостатності [31, с. 214]. Соціальні мережі, де користувачі, як правило, демонструють лише найкращі версії себе, перетворюються на ідеальне середовище для деструктивного соціального порівняння, що пояснює їхній значний вплив на самоприйняття молоді.

Механізм інтерналізації зовнішніх стандартів є ключовим у розумінні того, як соціокультурні чинники «вбудовуються» у внутрішній світ особистості і стають частиною її самосвідомості. Спочатку стандарти краси, успіху та «правильності» є зовнішніми по відношенню до особистості – вони транслуються батьками, медіа, однолітками. Проте через механізм ідентифікації та соціального наuczіння ці стандарти поступово стають частиною власного «Я-ідеального» особистості, і тоді вона починає оцінювати себе вже не зовнішньою міркою, а власною – яка, однак, є засвоєним відбитком соціальних норм. Т. В. Говорун та О. М. Кікінежді вказують, що гендерна соціалізація дівчат є особливо інтенсивним процесом інтерналізації специфічних стандартів жіночності, відповідність яким стає умовою самоприйняття [13, с. 95]. Саме цей механізм пояснює, чому навіть об'єктивно успішні і привабливі дівчата можуть мати низький рівень самоприйняття: інтерналізований стандарт може бути недосяжним незалежно від реальних досягнень.

Образ власного тіла займає особливе місце серед чинників, що формують самоприйняття дівчат. Дослідження психологічних особливостей сприймання образу власного тіла в юнацькому віці показують, що дівчата значно частіше за юнаків демонструють незадоволеність власним тілом і прагнення його змінити [47, с. 99–101]. Ця незадоволеність не є нейтральним явищем – вона суттєво «заражає» загальне ставлення до себе: дівчина, яка не приймає своє тіло, рідко здатна приймати себе загалом. Механізм цього зв'язку пролягає через фізичний образ Я як компонент Я-концепції: негативний образ тіла деформує когнітивну і афективну складові самоставлення, поширюючись з тілесного на особистісне

самоприйняття. Н. Ю. Ремесник підтверджує, що позитивний образ власного тіла є значущим предиктором позитивного самоприйняття особистості загалом [50, с. 4].

Поряд із чинниками ризику, що знижують самоприйняття, дослідники виокремлюють ресурсні чинники, що його підтримують і розвивають. Л. З. Сердюк відносить до таких ресурсів: здатність підтримувати теплі, довірливі стосунки з іншими людьми (аутосимпатія у стосунках), активну діяльнісну позицію, здатність визначати і реалізовувати власні цілі, а також загальну орієнтацію на особистісне зростання [52, с. 93]. Г. П. Лазос підкреслює, що резильєнтність – здатність відновлюватися після труднощів – є тісно пов'язаною з самоприйняттям: особи з вищим рівнем самоприйняття виявляють більш ефективні копінг-стратегії і швидше відновлюються після стресових ситуацій [25, с. 40]. Ці дані мають важливе практичне значення: вони вказують на те, що розвиток самоприйняття є не лише метою, а й засобом формування психологічної стійкості особистості.

Розуміння чинників і механізмів формування самоприйняття є необхідним підґрунтям для розробки ефективних психокорекційних програм. Дослідники одностайні в тому, що найбільш ефективним є комплексний підхід, що одночасно впливає на кілька рівнів: когнітивний (трансформація дисфункційних переконань), афективний (розвиток аутосимпатії та емоційної прийнятності), поведінковий (вироблення нових моделей самоставлення і самотурботи) і соціальний (формування навичок отримання і фільтрації соціального зворотного зв'язку). І. В. Яворська-Ветрова доводить ефективність арт-терапевтичних методів у роботі із самоприйняттям: вони дозволяють зустрітися з відкинутими аспектами Я у безпечному символічному просторі і поступово інтегрувати їх без захисних реакцій [63, с. 148]. Г. Ю. Ємець демонструє переваги групового формату: саме в групі особистість отримує коригуючий досвід прийняття, що є прямим терапевтичним чинником [18, с. 39].

Соціально-психологічний тренінг є одним із найбільш дієвих методів психологічної корекції самоприйняття у дівчат юнацького віку. Його перевагами

перед індивідуальними форматами роботи є: можливість отримання різноманітного зворотного зв'язку від учасниць; формування досвіду прийняття в груповій взаємодії; вироблення нових поведінкових патернів безпосередньо у ситуації взаємодії; взаємна підтримка учасниць, яка моделює досвід безумовного прийняття. П. П. Горностай та В. О. Васютинський підкреслюють, що групова взаємодія створює унікальні умови для трансформації самосвідомості: механізми групової динаміки – ідентифікація, проекція, зворотний зв'язок, соціальне научіння – діють одночасно і в синергії, забезпечуючи глибшу і швидшу зміну, ніж це можливо в індивідуальній роботі [14, с. 187].

Розробка тренінгових програм, орієнтованих на корекцію самоприйняття у дівчат юнацького віку, має враховувати специфіку як вікової групи, так і феномена, що коригується. О. І. Купреєва та Л. З. Сердюк наголошують, що ефективна програма розвитку самоприйняття повинна бути спрямована на всі структурні компоненти цього утворення: когнітивний (зміна уявлень про себе), афективний (розвиток аутосимпатії), конативний (нові моделі поведінки) і тілесний (прийняття власного тіла) [23, с. 105]. Програма, що впливає лише на один компонент, матиме обмежений і нестійкий ефект; тоді як комплексний вплив на всі рівні забезпечує більш глибоку і довготривалу трансформацію. О. А. Чиханцова додає, що програма повинна включати елементи роботи з резильєнтністю: розвиток здатності протистояти деструктивним соціальним порівнянням і зовнішньому тиску є необхідною умовою стабільного самоприйняття [59, с. 315].

Значущість роботи з самоприйняттям підсилюється в контексті актуальних суспільних викликів. Психологічне здоров'я студентської молоді є системною проблемою: В. Фурман зі співавторами фіксують, що значна частина студенток демонструє ознаки психологічного неблагополуччя, ключовим проявом якого є знижена самооцінка та негативне самоставлення [45, с. 78]. М. Я. Кічула та колеги встановили, що в умовах воєнного стану ці тенденції суттєво посилюються: дівчата-студентки демонструють значне погіршення показників самоприйняття і зростання рівня тривожності [22, с. 26]. Водночас дослідження

підтверджують, що цілеспрямована психологічна корекція самоприйняття дає відчутні результати навіть у стресових умовах: особи, що пройшли тренінгові програми, демонструють стійке підвищення показників самоприйняття і загального психологічного благополуччя, що зберігається щонайменше впродовж трьох місяців після завершення програми [52, с. 97].

Отже, формування самоприйняття у дівчат підліткового та юнацького віку є результатом складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, що діють через специфічні психологічні механізми. Серед зовнішніх чинників провідними є: стиль сімейного виховання, характер стосунків з однолітками, соціокультурні гендерні стандарти та цифрове середовище. Серед внутрішніх – дисфункційні когнітивні схеми, перфекціонізм, тривожність і незадоволеність образом тіла. Ключовими психологічними механізмами є: соціальне порівняння, інтерналізація зовнішніх стандартів, рефлексивна самокритика і умовність самоприйняття. Розуміння цих механізмів є необхідним теоретичним підґрунтям для розробки ефективної тренінгової програми корекції самоприйняття, що здатна впливати на ключові ланки цих механізмів і забезпечувати стійкий позитивний ефект.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури, здійснений у першому розділі, дозволяє зробити такі узагальнення. Самоприйняття є фундаментальним компонентом самосвідомості особистості – складним, багаторівневим психологічним утворенням, що охоплює когнітивний (реалістичне усвідомлення власних якостей), афективний (позитивне емоційне ставлення до себе, аутосимпатія), конативний (готовність діяти відповідно до власних цінностей) та інтегративний (здатність поєднувати суперечливі аспекти Я у цілісний образ) компоненти.

У системі Я-концепції самоприйняття виконує системоутворювальну функцію: воно визначає стабільність і узгодженість усієї структури ставлення особистості до себе, забезпечує психологічне благополуччя, є ресурсом

резильєнтності і необхідною передумовою саморозвитку. Дефіцит самоприйняття, навпаки, породжує хронічну внутрішню конфліктність, підвищену тривожність і схильність до деструктивних форм поведінки.

Юнацький вік (18–25 років) є сензитивним і визначальним для розвитку самоприйняття: саме в цей час формуються особистісна ідентичність, гендерна самосвідомість та стійка система ставлення до себе, закладаючи основи для всього подальшого дорослого функціонування. Для дівчат цього вікового діапазону особливу гостроту набувають суперечність між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», тиск гендерних стандартів краси і поведінки, перфекціонізм та деструктивний вплив соціальних мереж – чинники, що системно підривають здатність до безумовного самоприйняття.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПРИЙНЯТТЯ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація, етапи та методична база дослідження

Емпіричне дослідження особливостей самоприйняття дівчат юнацького віку було організоване відповідно до логіки наукового психологічного дослідження і передбачало послідовне вирішення низки завдань: діагностику вихідного рівня самоприйняття учасниць, реалізацію формувального впливу у форматі соціально-психологічного тренінгу та оцінку ефективності розробленої програми на основі повторної діагностики. У дослідженні взяли участь 50 дівчат юнацького віку (18–25 років). Участь у дослідженні була добровільною та анонімною; усі учасниці були попередньо поінформовані про мету, завдання та форму роботи і надали згоду на участь відповідно до норм психологічної етики.

Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні рівня та особливостей самоприйняття дівчат юнацького віку, виявленні його специфічних характеристик і перевірці ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» як засобу психологічної корекції самоприйняття. Відповідно до мети, дослідження вирішувало такі завдання: 1) визначити вихідний рівень самоприйняття та пов'язаних із ним показників (самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, тривожності) у вибірці; 2) реалізувати тренінгову програму в експериментальній групі; 3) провести порівняльний аналіз показників до і після формувального впливу; 4) оцінити статистичну достовірність виявлених змін.

Вибірку дослідження було сформовано методом цілеспрямованого добору за критеріями: жіноча стать, вік 18–25 років та добровільна згода на участь. З 50 учасниць було сформовано дві групи: експериментальну (25 осіб), учасниці якої пройшли тренінгову програму, та контрольну (25 осіб), учасниці якої впродовж аналогічного часу не отримували психологічного втручання. Групи були зрівняні за віком і рівнем освіти. Обидві групи пройшли первинну (констатувальну) і

повторну (контрольну) психодіагностику, що дозволило здійснити коректне порівняння результатів.

Дослідження здійснювалось у три послідовних етапи, кожен із яких виконував окрему методологічну функцію у загальній структурі дослідження.

Таблиця 2.1

Етапи організації емпіричного дослідження

Етап	Назва етапу	Зміст роботи	Методи
I	Констатувальний	Первинна психодіагностика учасниць обох груп. Визначення вихідного рівня самоприйняття, аутосимпатії, самоповаги, самоінтересу, тривожності. Аналіз і систематизація отриманих даних.	Методика дослідження самоставлення С. Р. Пантілєєва (МДС); Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (субшкала «Самоприйняття»); Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна.
II	Формувальний	Проведення тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» з учасницями експериментальної групи (25 осіб). Контрольна група – без втручання.	Соціально-психологічний тренінг; Групова дискусія; Арт-терапевтичні вправи; КПТ-техніки; Рефлексивні методи.

III	Контрольний	Повторна психодіагностика учасниць обох груп за тими самими методиками. Порівняльний аналіз показників до і після формувального впливу. Статистична перевірка достовірності змін. Формулювання висновків про ефективність програми.	Повторне тестування; Т-критерій Вілкоксона; U-критерій Манна-Вітні; Кількісний та якісний аналіз даних.
-----	-------------	--	--

Методологічна база дослідження охоплювала три групи методів, що забезпечили комплексність і наукову достовірність отриманих результатів (табл. 2.1).

Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію та узагальнення наукових джерел із проблематики самоприйняття, самосвідомості, психологічних особливостей юнацького віку та методів психологічної корекції. На основі теоретичного аналізу було сформовано концептуальну основу дослідження, визначено його об'єкт, предмет і гіпотезу, а також здійснено обґрунтований вибір психодіагностичного інструментарію.

Емпіричні методи представлені двома складовими. По-перше, *психодіагностичне тестування* – стандартизовані психодіагностичні методики, що дозволили виміряти рівень самоприйняття та пов'язаних із ним конструктів у кількісному вираженні до і після формувального впливу. По-друге, *формувальний експеримент* – активний метод психологічного впливу, що передбачав цілеспрямоване впровадження тренінгової програми в експериментальній групі з метою корекції самоприйняття. Саме поєднання діагностики і формувального впливу в рамках квазіекспериментального дизайну (з контрольною групою) забезпечує науковий рівень дослідження і можливість обґрунтованих висновків про ефективність програми.

Методи математичної обробки даних забезпечили статистичне підтвердження або спростування гіпотези дослідження. Для порівняння

показників усередині груп (до і після тренінгу) застосовувався *T-критерій Вілкоксона* – непараметричний критерій для пов'язаних вибірок, що є коректним за умови відхилення від нормального розподілу. Для порівняння показників між експериментальною і контрольною групами після впливу застосовувався *U-критерій Манна-Вітні* – непараметричний аналог t-критерію для незалежних вибірок. Обробка даних здійснювалася в програмному середовищі *SPSS Statistics 26*. Статистично достовірними вважалися відмінності при $p \leq 0,05$.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що впровадження спеціально розробленої тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» сприятиме статистично достовірному зростанню показників самоприйняття, аутосимпатії та загальної самоцінності дівчат юнацького віку в експериментальній групі порівняно з контрольною, у якої аналогічної динаміки не спостерігатиметься.

Дослідження проводилося з дотриманням основних принципів психологічної етики: добровільності участі, конфіденційності отриманих даних, інформованої згоди та принципу «не нашкодь». Учасниці контрольної групи після завершення дослідження отримали можливість ознайомитися з матеріалами тренінгу та, за бажанням, взяти участь в окремих його заходах. Збір і зберігання персональних даних здійснювалися відповідно до вимог конфіденційності: у результатах дослідження всі учасниці позначені кодами без зазначення особистих даних.

2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження

Добір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження і ґрунтувався на таких критеріях: відповідність методик предмету дослідження (самоприйняття та пов'язані конструкти), наявність стандартизації та підтвердженої валідності й надійності, доступність і зрозумілість для цільової вікової групи (18–25 років), а також можливість багаторазового застосування (для повторної діагностики на контрольному етапі).

З урахуванням зазначених вимог було обрано три методики, що в сукупності забезпечують комплексне охоплення досліджуваного феномена: методику дослідження самоствавлення С. Р. Пантілєєва (МДС), субшкалу «Самоприйняття» зі Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації) та Шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI).

Таблиця 2.2

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	Діагностована змінна	Шкали / Показники	Кількість пунктів	Тип шкали
Методика дослідження самоствавлення (МДС) С. Р. Пантілєєва	Самоствавлення особистості та його компоненти	Глобальне самоствавлення; Самоповага; Аутосимпатія; Самоінтерес; Очікуване ставлення інших; Самоприйняття; Самокерівництво; Самозвинувачення; Самоприв'язаність; Внутрішня конфліктність; Самозневага.	110	Дихотомічна (так/ні)
Субшкала «Самоприйняття» Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація)	Рівень самоприйняття як компонента психологічного благополуччя	Позитивне ставлення до себе; Прийняття власних переваг і недоліків; Задоволеність своїм минулим.	14	6-бальна шкала Лайкерта

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)	Ситуативна та особистісна тривожність	Ситуативна тривожність (СТ) – реакція на поточну ситуацію; Особистісна тривожність (ОТ) – стійка риса особистості.	40 (по 20 на кожну шкалу)	4-бальна шкала
---	---	---	---------------------------------	-------------------

Методика дослідження самоствавлення С. Р. Пантілєєва (МДС) є основним інструментом дослідження, що безпосередньо спрямований на вимірювання самоствавлення особистості в усій багатовимірності його структури. Методика складається зі 110 тверджень, що оцінюються за дихотомічною шкалою («так» / «ні»), і дозволяє отримати профіль самоствавлення за 9 шкалами: *самоповага* (раціональна оцінка власних якостей і досягнень), *аутосимпатія* (емоційне тепло до себе, прийняття), *самоінтерес* (інтерес до власних думок і почуттів), *самоприйняття* (згода з собою, відсутність внутрішнього засудження), *самокерівництво* (відчуття здатності керувати власним Я), *самозвинувачення* (схильність до самокритики і докорів), *самоприв'язаність* (небажання змінюватися), *внутрішня конфліктність* (сумніви і суперечності щодо себе) та *самозневага* (негативне ставлення до власних рис). Для цілей нашого дослідження особливу значущість мають шкали аутосимпатії, самоприйняття та внутрішньої конфліктності як ті, що найбільш безпосередньо відображають феномен самоприйняття у його афективному та інтегративному вимірах.

Субшкала «Самоприйняття» зі Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф використовувався як додатковий інструмент для вимірювання самоприйняття в контексті психологічного благополуччя особистості. Ця субшкала дозволяє оцінити позитивне ставлення особистості до себе, здатність приймати різноманітні – як позитивні, так і негативні – аспекти власного Я, а також рівень задоволеності своїм минулим досвідом. Шкала складається з 14 тверджень, що оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не

погоджуюся» до «повністю погоджуюся»), і дозволяє отримати кількісний показник самоприйняття від 14 до 84 балів. Застосування субшкали Ріфф поряд із МДС Пантілєєва забезпечує конвергентну валідність вимірювання і дає змогу розглянути самоприйняття у двох взаємодоповнювальних вимірах: як компонент самоставлення і як складову психологічного благополуччя.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) включалась до батареї методик з огляду на теоретично обґрунтований тісний зв'язок між тривожністю і рівнем самоприйняття. Вимірювання тривожності до і після тренінгу дозволяє отримати додатковий індикатор ефективності програми: зниження особистісної тривожності за умов зростання самоприйняття свідчитиме про системний позитивний вплив на психологічне благополуччя учасниць, а не лише про ізольовані зміни в одному конструкті. Методика складається з двох субшкал по 20 тверджень кожна: *ситуативна тривожність* (СТ) відображає поточний емоційний стан особи в конкретній ситуації, тоді як *особистісна тривожність* (ОТ) – стійку індивідуальну схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозованих. У контексті нашого дослідження особливу аналітичну цінність має субшкала особистісної тривожності як більш стабільна характеристика, яка підлягає змінам під впливом корекційної програми. Сума балів за субшкалою ОТ інтерпретується таким чином: до 30 балів – низький рівень, 31–44 бали – помірний, 45 балів і вище – високий рівень тривожності.

Процедура психодіагностичного обстеження на констатувальному та контрольному етапах була стандартизованою. Тестування проводилося в груповому форматі, у спокійній обстановці, з дотриманням однакових умов для обох груп. Учасниці отримували бланки методик і стандартні інструкції до кожного опитувальника. Час, відведений на заповнення батареї методик (МДС + субшкала Ріфф + STAI), становив у середньому 40–50 хвилин. Заповнені бланки нумерувалися за індивідуальними кодами учасниць, що забезпечувало конфіденційність та можливість зіставлення результатів первинного і повторного тестування. Первинна обробка даних здійснювалася відповідно до

стандартних ключів до кожної методики, після чого «сирі» бали переводились у стандартизовані показники для подальшого статистичного аналізу.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів вивчення рівня самоприйняття у дівчат

На першому – констатувальному – етапі дослідження було проведено первинну психодіагностику всіх 50 учасниць (по 25 осіб в експериментальній і контрольній групах) за трьома методиками: МДС С. Р. Пантілеєва, субшкалою «Самоприйняття» Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та Шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна. Отримані дані оброблялися за стандартними ключами та систематизувалися за рівнями (низький, середній, високий) відповідно до нормативних критеріїв кожної методики. Нижче подається розгорнутий аналіз результатів за кожним показником.

Першим аналізованим показником є рівень самоприйняття за відповідною шкалою МДС Пантілеєва. Ця шкала вимірює ступінь згоди особистості із собою – відсутність внутрішнього засудження, здатність приймати власні думки, почуття та вчинки без надмірної критики. Результати первинної діагностики по всій вибірці ($n = 50$) та окремо по групах подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл учасниць за рівнем самоприйняття (шкала МДС) на констатувальному етапі

Рівень самоприйняття	Вся вибірка (n=50)	% від вибірки	Експ. група (n=25)	Контр. група (n=25)
Низький	20	40,0 %	12	8
Середній	20	40,0 %	10	10
Високий	10	20,0 %	3	7
Разом	50	100 %	25	25

Дані таблиці 2.3 свідчать, що домінуючими в загальній вибірці є низький і середній рівні самоприйняття – по 40,0 % учасниць відповідно, тоді як високий

рівень виявлено лише у 20,0 % дівчат. Такий розподіл узгоджується з теоретичними припущеннями про поширеність дефіциту самоприйняття в юнацькому віці та підтверджує актуальність корекційного втручання. Показово, що в експериментальній групі частка учасниць із низьким самоприйняттям є дещо вищою (48,0 %), ніж у контрольній (32,0 %), що свідчить про незначну, але відчутну початкову відмінність між групами. Ця відмінність враховувалась при порівняльному аналізі на контрольному етапі.

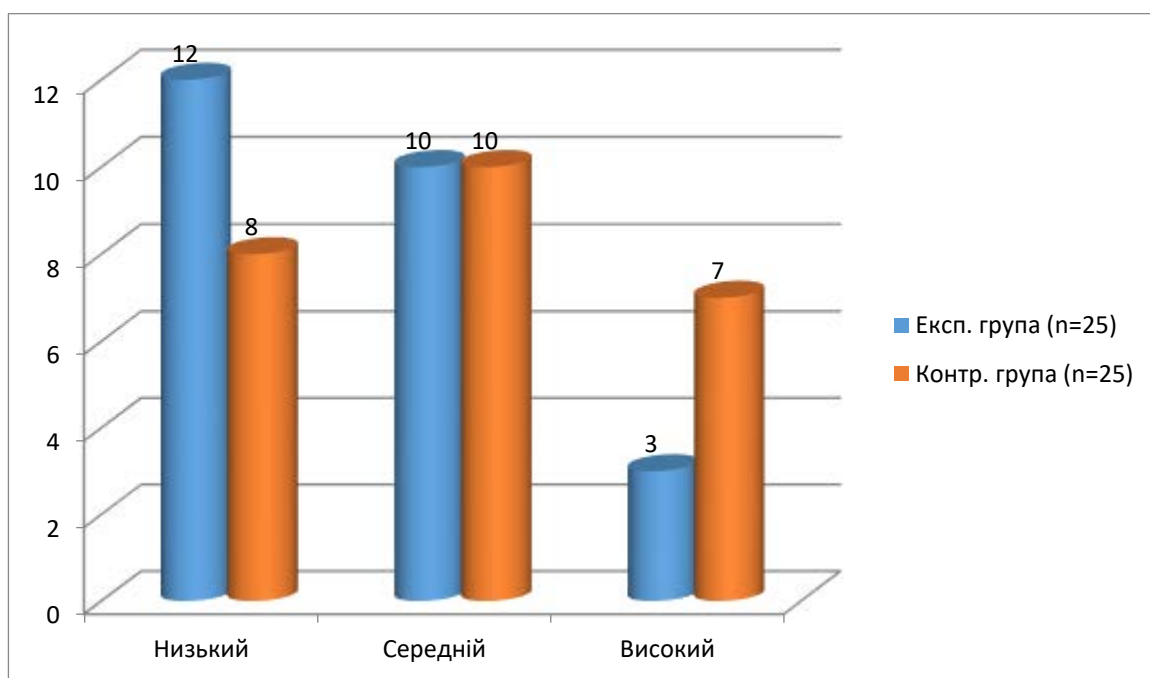


Рис. 2.1. Розподіл учасниць за рівнем самоприйняття (шкала МДС Пантілєєва) на констатувальному етапі (n = 50)

Шкала аутосимпатії відображає емоційно-оцінкове ставлення особистості до себе – ступінь внутрішнього тепла, симпатії і доброзичливості щодо власного Я. Цей показник є одним із ключових індикаторів позитивного самоставлення і тісно пов'язаний із рівнем самоприйняття. Результати первинного вимірювання подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл учасниць за рівнем аутосимпатії (шкала МДС) на констатувальному етапі

Рівень аутосимпатії	Вся вибірка (n=50)	% від вибірки	Експ. група (n=25)	Контр. група (n=25)

Низький	18	36,0 %	11	7
Середній	20	40,0 %	10	10
Високий	12	24,0 %	4	8
Разом	50	100 %	25	25

За шкалою аутосимпатії низький рівень зафіксовано у 36,0 % учасниць, середній – у 40,0 %, високий – у 24,0 % (табл. 2.4). Подібний розподіл свідчить про те, що більше третини дівчат відчують брак внутрішнього тепла і доброзичливості до себе, що є суттєвим психологічним ризиком. В експериментальній групі частка учасниць із низькою аутосимпатією становить 44,0 %, що є помітно вищим показником порівняно з контрольною групою (28,0 %). Аутосимпатія є одним із ключових мішеней тренінгової програми: вправи, спрямовані на розвиток самоспівчуття, визнання власних досягнень і прийняття своїх обмежень, безпосередньо впливають на цей показник.

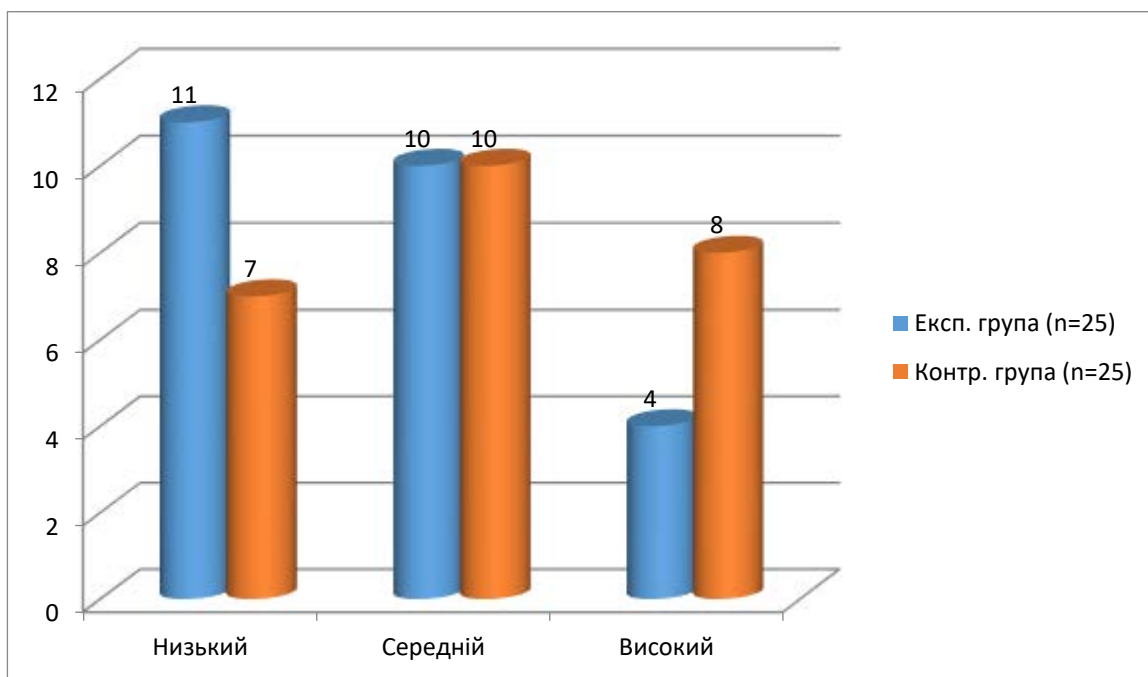


Рис. 2.2. Розподіл учасниць за рівнем аутосимпатії (шкала МДС Пантілеєва) на констатувальному етапі (n = 50)

Шкала внутрішньої конфліктності вимірює ступінь внутрішньої суперечності в ставленні до себе – наявність сумнівів, тривоги і незадоволення

щодо власного Я, що знижують цілісність самоприйняття. Високі показники за цією шкалою є оберненим індикатором самоприйняття: що вищий рівень внутрішньої конфліктності – то нижчим є рівень інтегрованого самоприйняття. Результати наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл учасниць за рівнем внутрішньої конфліктності (шкала МДС) на констатувальному етапі

Рівень конфліктності	Вся вибірка (n=50)	% від вибірки	Експ. група (n=25)	Контр. група (n=25)
Низький (норма)	10	20,0 %	4	6
Середній	22	44,0 %	11	11
Високий (проблемний)	18	36,0 %	10	8
Разом	50	100 %	25	25

Дані таблиці 2.5 засвідчують, що 36,0 % учасниць мають високий рівень внутрішньої конфліктності, що є суттєвим показником: понад третина дівчат відчують виражену внутрішню суперечність у ставленні до себе, незадоволення і постійний самоаналіз, що виснажує психологічні ресурси. Ще 44,0 % демонструють середній рівень, і лише 20,0 % мають низький рівень конфліктності (що відповідає нормі). В експериментальній групі рівень внутрішньої конфліктності дещо вищий: 40,0 % учасниць демонструють проблемний показник. Це узгоджується із загальною картиною вихідних рівнів самоприйняття в групі і підтверджує необхідність корекційного втручання.



Рис. 2.3. Розподіл учасниць за рівнем внутрішньої конфліктності (шкала МДС Пантілєєва) на констатувальному етапі (n = 50)

Субшкала «Самоприйняття» зі Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф дозволила доповнити картину, отриману за МДС, і розглянути самоприйняття в контексті загального психологічного благополуччя. Низький рівень відповідає показнику до 40 балів, середній – 40–60 балів, високий – понад 60 балів. Результати подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл учасниць за рівнем самоприйняття (субшкала К. Ріфф) на констатувальному етапі

Рівень самоприйняття	Вся вибірка (n=50)	% від вибірки	Експ. група (n=25)	Контр. група (n=25)
Низький	20	40,0 %	13	7
Середній	22	44,0 %	10	12
Високий	8	16,0 %	2	6
Разом	50	100 %	25	25

Результати за субшкалою К. Ріфф підтверджують та поглиблюють картину, отриману за МДС: 40,0 % учасниць мають низький рівень

самоприйняття як компонента психологічного благополуччя, 44,0 % – середній і лише 16,0 % – високий. Показово, що в експериментальній групі частка учасниць із низьким рівнем є значно вищою (52,0 %), ніж у контрольній (28,0 %). Конвергентність результатів за МДС та субшкалою Ріфф (низький рівень самоприйняття зафіксовано у 40,0 % і 40,0 % вибірки відповідно) свідчить про достатню надійність вимірювання і підтверджує, що виявлений дефіцит самоприйняття є стійкою характеристикою досліджуваних, а не артефактом окремої методики.

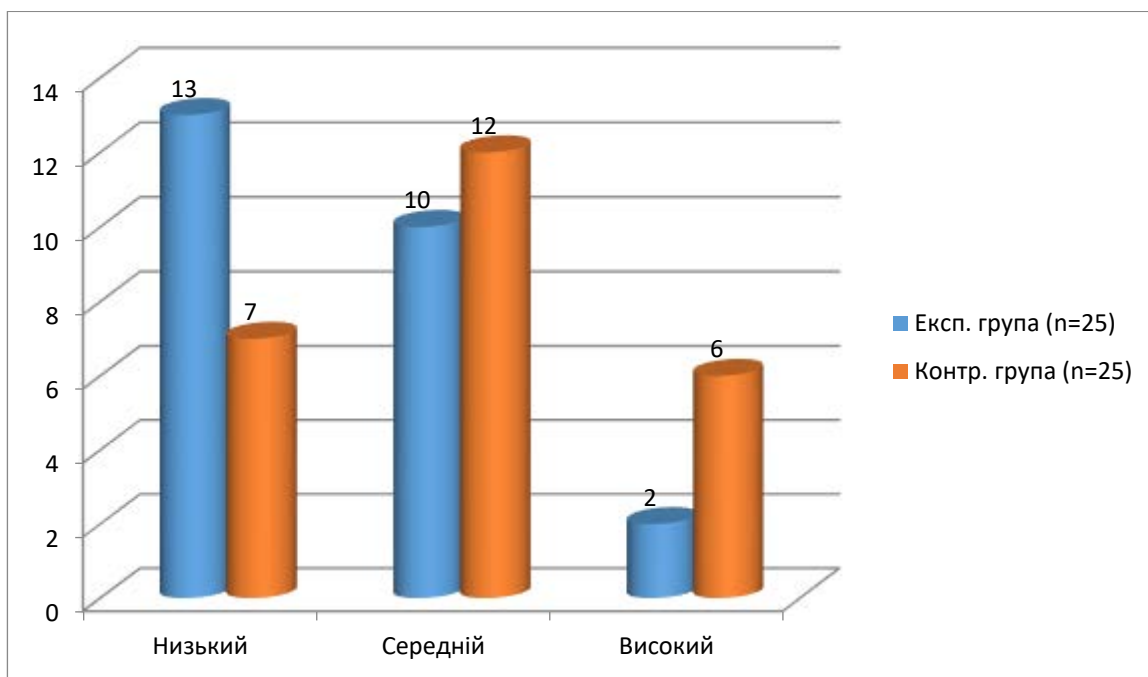


Рис. 2.4. Розподіл учасниць за рівнем самоприйняття (субшкала К. Ріфф) на констатувальному етапі (n = 50)

Оскільки особистісна тривожність є теоретично і емпірично пов'язаною зі зниженим самоприйняттям, на констатувальному етапі також вимірювалися рівні ситуативної (СТ) і особистісної (ОТ) тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна. Для цілей аналізу пріоритетною є шкала ОТ, що є більш стабільною особистісною характеристикою. Результати представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл учасниць за рівнем особистісної тривожності (STAI) на
констатувальному етапі

Рівень ОТ	Вся вибірка (n=50)	% від вибірки	Експ. група (n=25)	Контр. група (n=25)
Низький	8	16,0 %	3	5
Помірний	18	36,0 %	8	10
Високий	24	48,0 %	14	10
Разом	50	100 %	25	25

Результати за шкалою особистісної тривожності є показовими: майже половина всіх учасниць (48,0 %) мають **високий** рівень ОТ, ще 36,0 % – помірний, і лише 16,0 % – низький. Таке співвідношення підтверджує теоретичне припущення про тісний зв'язок між зниженим самоприйняттям і підвищеною тривожністю: у групі з переважаючим низьким самоприйняттям закономірно спостерігається переважання високого рівня ОТ. В експериментальній групі частка учасниць із високою тривожністю є дещо вищою (56,0 %), ніж у контрольній (40,0 %), що є ще одним підтвердженням більшої вираженості досліджуваної проблематики в експериментальній групі на вихідному рівні.

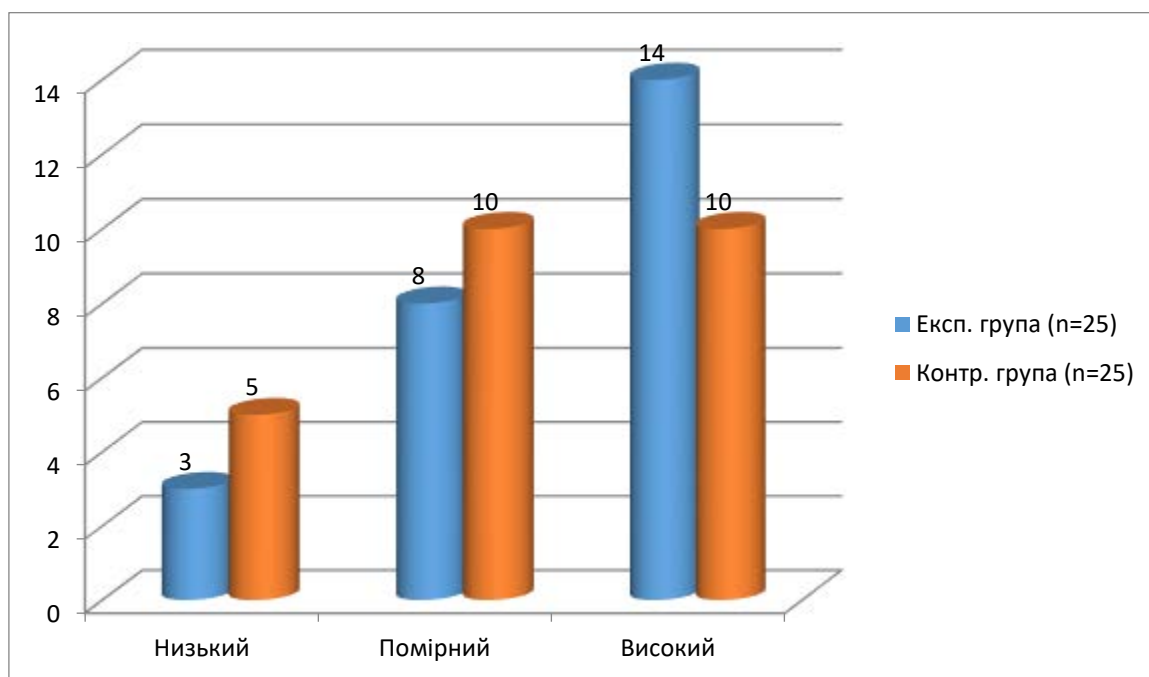


Рис. 2.5. Розподіл учасниць за рівнем особистісної тривожності (STAI, шкала ОТ) на констатувальному етапі (n = 50)

Після завершення тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» (формувальний етап) було проведено повторну діагностику за тими самими методиками. Порівняльний аналіз здійснювався в двох напрямках: внутрішньогруповий (до і після тренінгу всередині експериментальної групи) та міжгруповий (порівняння показників ЕГ і КГ після завершення програми). Узагальнені результати повторної діагностики подано в таблицях 2.8–2.11.

Таблиця 2.8

Розподіл учасниць за рівнем самоприйняття (шкала МДС) на контрольному етапі

Рівень самоприйняття	Констатувальний етап ЕГ (n=25)	Контрольний етап ЕГ (n=25)	Контрольний етап КГ (n=25)	Зміна ЕГ (осіб)
Низький	12 (48,0 %)	3 (12,0 %)	8 (32,0 %)	–9
Середній	10 (40,0 %)	10 (40,0 %)	10 (40,0 %)	0
Високий	3 (12,0 %)	12 (48,0 %)	7 (28,0 %)	+9

Дані таблиці 2.8 демонструють різочу позитивну динаміку в експериментальній групі після впровадження тренінгу: частка учасниць із низьким рівнем самоприйняття знизилася з 48,0 % до 12,0 % (–9 осіб), тоді як частка із високим рівнем зросла з 12,0 % до 48,0 % (+9 осіб). Показник середнього рівня залишився незмінним, що свідчить про те, що зміни відбулися переважно за рахунок переходу учасниць із низького рівня до середнього і з середнього – до високого. У контрольній групі за аналогічний період суттєвих змін не спостерігалось: розподіл залишився близьким до початкового.

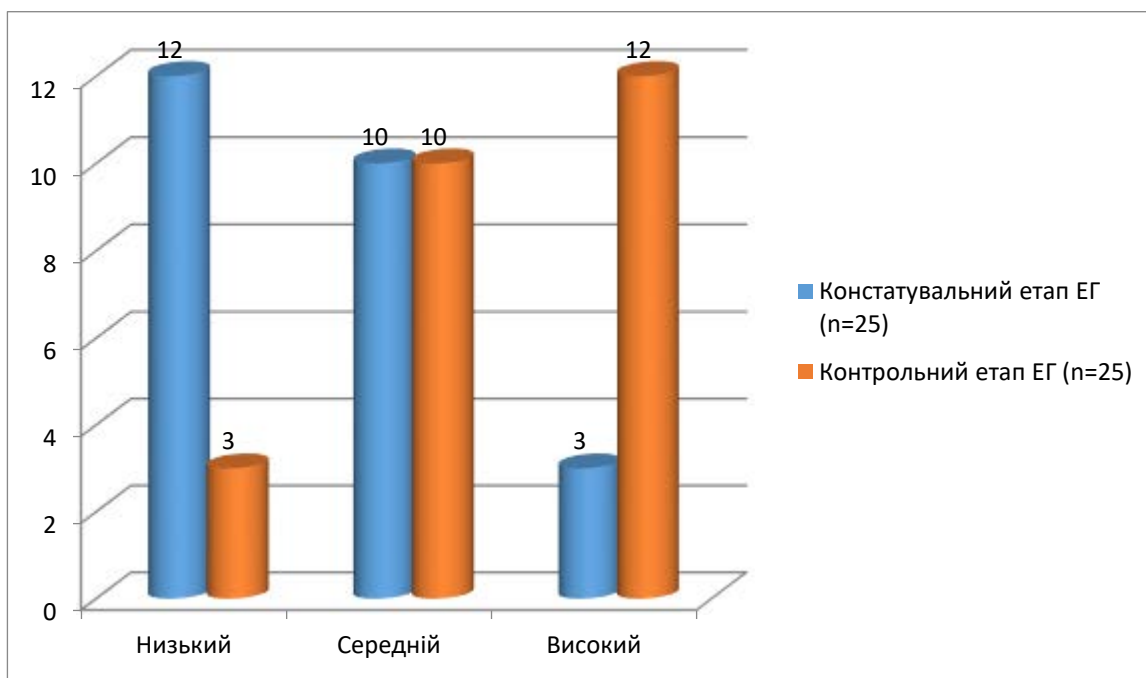


Рис. 2.6. Динаміка рівня самоприйняття (шкала МДС Пантілеєва) в експериментальній і контрольній групах

Таблиця 2.9

Розподіл учасниць за рівнем аутосимпатії (шкала МДС) на контрольному етапі

Рівень аутосимпатії	Констатувальний етап ЕГ (n=25)	Контрольний етап ЕГ (n=25)	Контрольний етап КГ (n=25)	Зміна ЕГ (осіб)
Низький	11 (44,0 %)	2 (8,0 %)	7 (28,0 %)	–9
Середній	10 (40,0 %)	9 (36,0 %)	10 (40,0 %)	–1
Високий	4 (16,0 %)	14 (56,0 %)	8 (32,0 %)	+10

За шкалою аутосимпатії в експериментальній групі зафіксовано ще виразнішу позитивну динаміку: частка учасниць із низьким рівнем знизилася з 44,0 % до 8,0 % (–9 осіб), а частка з високим рівнем зросла з 16,0 % до 56,0 % (+10 осіб). Такий результат є особливо значущим, оскільки аутосимпатія є найбільш «інтимним» і водночас найскладнішим для корекції компонентом самоставлення. Той факт, що більше половини учасниць тренінгу досягли високого рівня аутосимпатії після завершення програми, є переконливим

свідченням її ефективності. У контрольній групі показники аутосимпатії практично не змінилися.

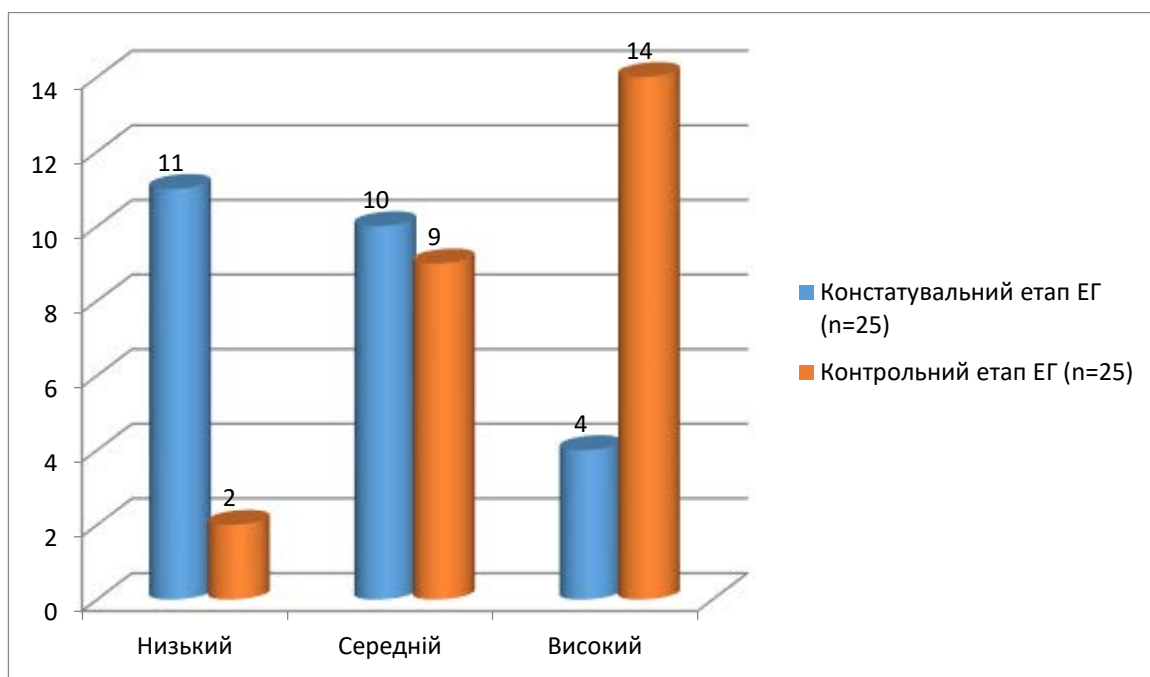


Рис. 2.7. Динаміка рівня аутосимпатії (шкала МДС Пантілєєва) в експериментальній групі

Таблиця 2.10

Розподіл учасниць за рівнем самоприйняття (субшкала К. Ріфф) на контрольному етапі

Рівень самоприйняття	Констатувальний етап ЕГ (n=25)	Контрольний етап ЕГ (n=25)	Контрольний етап КГ (n=25)	Зміна ЕГ (осіб)
Низький	13 (52,0 %)	2 (8,0 %)	7 (28,0 %)	-11
Середній	10 (40,0 %)	8 (32,0 %)	12 (48,0 %)	-2
Високий	2 (8,0 %)	15 (60,0 %)	6 (24,0 %)	+13

Найбільш виразна позитивна динаміка зафіксована за субшкалою К. Ріфф в експериментальній групі: частка учасниць із низьким рівнем самоприйняття як компонента психологічного благополуччя знизилася з 52,0 % до 8,0 % (-11 осіб), тоді як частка із високим рівнем зросла з 8,0 % до 60,0 % (+13 осіб). Це означає, що після проходження тренінгу 60 % учасниць експериментальної групи

демонструють позитивне, цілісне і стабільне ставлення до себе як до особистості – саме те, що є суттю самоприйняття. Контрольна група демонструє практично незмінний розподіл, що переконливо підтверджує роль тренінгового втручання як ключового чинника позитивних змін.

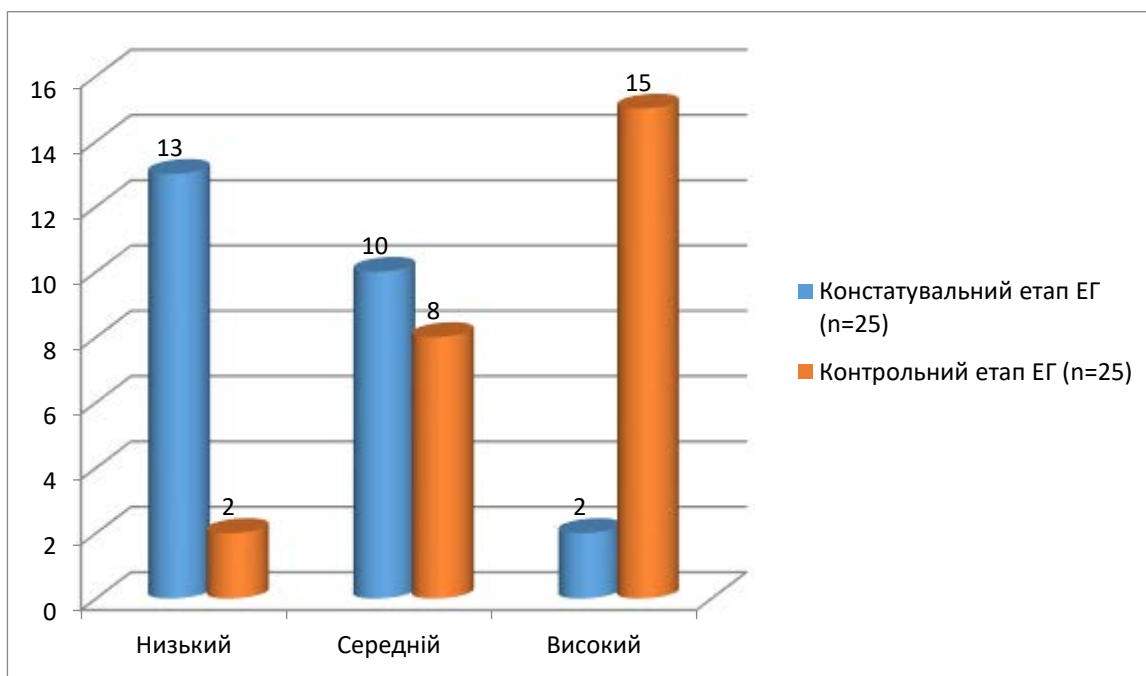


Рис. 2.8. Динаміка рівня самоприйняття (субшкала К. Ріфф) в експериментальній групі

Таблиця 2.11

Розподіл учасниць за рівнем особистісної тривожності (STAI) на контрольному етапі

Рівень ОТ	Констатувальний етап ЕГ (n=25)	Контрольний етап ЕГ (n=25)	Контрольний етап КГ (n=25)	Зміна ЕГ (осіб)
Низький	3 (12,0 %)	9 (36,0 %)	5 (20,0 %)	+6
Помірний	8 (32,0 %)	11 (44,0 %)	10 (40,0 %)	+3
Високий	14 (56,0 %)	5 (20,0 %)	10 (40,0 %)	–9

Результати за шкалою особистісної тривожності підтверджують комплексний позитивний вплив тренінгу: в експериментальній групі частка учасниць із **високим** рівнем ОТ знизилася з 56,0 % до 20,0 % (–9 осіб), а частка

із низьким рівнем зростає з 12,0 % до 36,0 % (+6 осіб). Ці зміни є симетричними щодо змін у показниках самоприйняття і відображають загальну позитивну трансформацію самоствавлення учасниць: зростання самоприйняття закономірно супроводжується зниженням тривожності. У контрольній групі суттєвих змін за шкалою ОТ не зафіксовано.

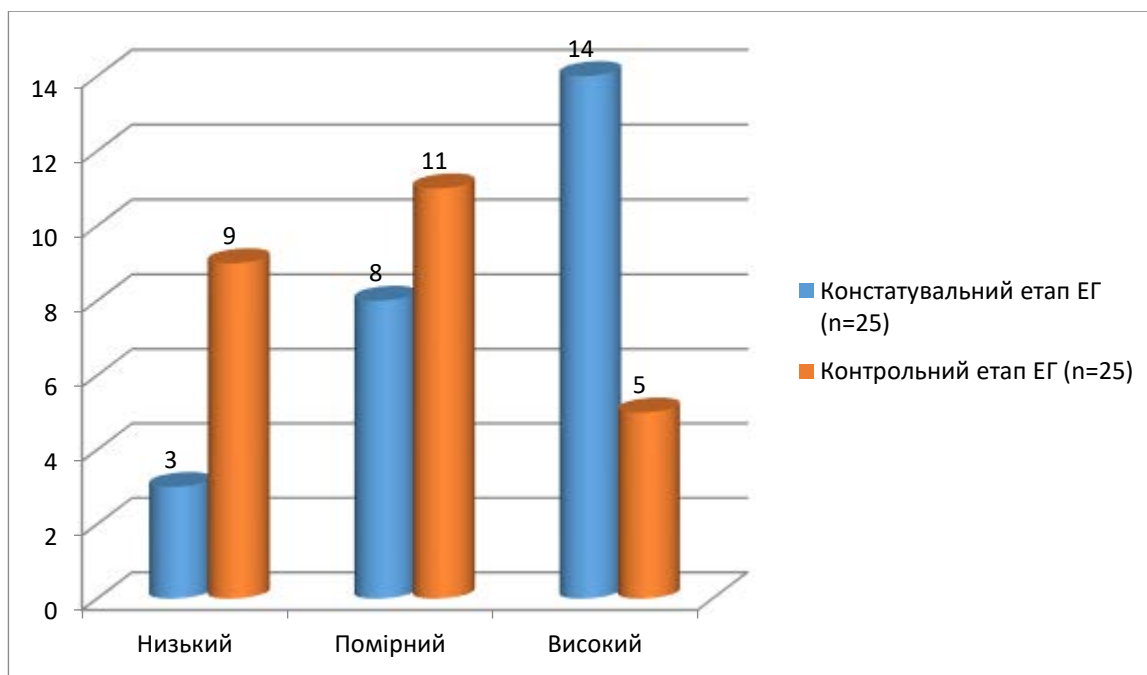


Рис. 2.9. Динаміка рівня особистісної тривожності (STAI, шкала ОТ) в експериментальній групі

Для підтвердження статистичної достовірності виявлених змін у показниках самоприйняття застосовувалися непараметричні критерії. Для порівняння показників в експериментальній групі до і після тренінгу використовувався *T-критерій Вілкоксона* (для пов'язаних вибірок); для порівняння ЕГ і КГ після тренінгу – *U-критерій Манна-Вітні* (для незалежних вибірок). Результати статистичного аналізу зведено в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Результати статистичного аналізу достовірності змін у показниках самоприйняття

Показник	Т-критерій Вілкоксона (ЕГ до/після)	р- значення (ЕГ до/після)	U-критерій Манна-Вітні (ЕГ/КГ після)	р-значення (ЕГ/КГ після)
Самоприйняття (МДС)	T = 28,5	p = 0,001**	U = 147,0	p = 0,002**
Аутосимпатія (МДС)	T = 22,0	p = 0,001**	U = 139,5	p = 0,001**
Самоприйняття (субшкала Ріфф)	T = 19,0	p < 0,001***	U = 131,0	p < 0,001***
Особистісна тривожність (STAI OT)	T = 41,5	p = 0,004**	U = 198,5	p = 0,012*

Примітка. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$. ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Результати статистичного аналізу, представлені в таблиці 2.12, підтверджують, що зміни у показниках самоприйняття в експериментальній групі є статистично достовірними на рівні значущості $p \leq 0,01$ і $p \leq 0,001$. За всіма чотирма досліджуваними показниками значення Т-критерію Вілкоксона є значущими, що свідчить про реальну, а не випадкову динаміку всередині експериментальної групи. Водночас показники U-критерію Манна-Вітні підтверджують статистично значущу відмінність між ЕГ і КГ після завершення тренінгу: на контрольному етапі учасниці ЕГ демонструють достовірно вищий рівень самоприйняття і нижчий рівень тривожності, ніж учасниці КГ. У контрольній групі жодних статистично значущих змін у показниках між двома вимірюваннями виявлено не було, що виключає вплив тестування і часового фактора як пояснення позитивних змін в ЕГ.

Узагальнюючи результати констатувального і контрольного етапів дослідження, можна зробити такі висновки. По-перше, первинна діагностика підтвердила, що значна частина дівчат юнацького віку (40–52 % залежно від

методики і групи) мають знижений рівень самоприйняття, що супроводжується підвищеною тривожністю (56,0 % учасниць ЕГ), низькою аутосимпатією та вираженою внутрішньою конфліктністю. Ця картина є статистично і клінічно значущою і потребує цілеспрямованого психологічного втручання. По-друге, впровадження тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» призвело до суттєвих і статистично достовірних позитивних змін у всіх досліджуваних показниках: самоприйняття, аутосимпатія та загальна самоцінність зросли, тривожність знизилась. По-третє, відсутність аналогічних змін у контрольній групі підтверджує, що отримані результати є наслідком саме тренінгового впливу, а не природного плину часу чи ефекту повторного тестування. Таким чином, дослідницька гіпотеза підтверджена: програма соціально-психологічного тренінгу є ефективним засобом психологічної корекції самоприйняття у дівчат юнацького віку.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене з дотриманням принципів науковості, добровільності та конфіденційності, охопило 50 дівчат юнацького віку (18–25 років), розподілених на експериментальну і контрольну групи (по 25 осіб). Результати констатувального етапу засвідчили, що переважна більшість учасниць демонструє недостатній рівень самоприйняття: низький рівень за шкалою самоприйняття МДС Пантілєєва виявлено у 40,0 % вибірки, за субшкалою К. Ріфф – у 40,0 %; низьку аутосимпатію – у 36,0 %; виражену внутрішню конфліктність (що є оберненим показником самоприйняття) – у 36,0 %. Паралельно 48,0 % учасниць продемонстрували високий рівень особистісної тривожності, що відповідає теоретично встановленому зв'язку між дефіцитом самоприйняття і підвищеною тривожністю. Конвергентність результатів за різними методиками підтвердила надійність вимірювання і свідчить про системний характер виявленого дефіциту самоприйняття, а не про ізольований прояв окремих його ознак.

Після впровадження тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» в експериментальній групі зафіксовано статистично достовірні позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками: частка учасниць із низьким рівнем самоприйняття (МДС) знизилася з 48,0 % до 12,0 %, а частка з високим рівнем зросла з 12,0 % до 48,0 %; аналогічну динаміку продемонстрували показники аутосимпатії, самоприйняття за субшкалою Ріфф і особистісної тривожності. Статистична перевірка за Т-критерієм Вілкоксона і U-критерієм Манна-Вітні підтвердила достовірність змін на рівні $p \leq 0,01$ і $p \leq 0,001$. У контрольній групі статистично значущих змін виявлено не було, що виключає вплив побічних факторів і підтверджує: позитивна динаміка в ЕГ є наслідком саме тренінгового втручання. Таким чином, дослідницька гіпотеза підтверджена, що є підставою для детального аналізу ефективності програми та розробки практичних рекомендацій, представлених у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ САМОПРИЙНЯТТЯ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Програма психологічної корекції самоприйняття «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу»

Розробка програми психологічної корекції самоприйняття «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» здійснювалася на основі результатів констатувального етапу дослідження та теоретичних висновків першого розділу. Програма являє собою структурований соціально-психологічний тренінг, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, техніки усвідомленості (майндфулнес) і методи групової психологічної роботи. В. А. Єгоров підкреслює, що ефективна корекційна програма для роботи із самоставленням має бути комплексною і впливати одночасно на когнітивний, афективний і поведінковий компоненти цього утворення [17, с. 58]. Саме цей принцип і ліг в основу структури програми «Справжня Я».

Концептуальною основою програми слугують кілька взаємодоповнювальних теоретичних підходів. По-перше, гуманістично-особистісний підхід, у межах якого самоприйняття розглядається як природна потреба особистості, що підлягає розвитку за умови створення безпечного, приймаючого середовища [23, с. 103]. По-друге, когнітивно-поведінковий підхід, що передбачає ідентифікацію і трансформацію дисфункційних переконань щодо власного Я – тих автоматичних думок, що систематично підживлюють негативне самоставлення [17, с. 59]. По-третє, позитивно-психологічний підхід, орієнтований на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток аутосимпатії та самоспівчуття як основи стійкого позитивного самоставлення [52, с. 94]. По-четверте, груповий підхід: саме групова динаміка є тим унікальним терапевтичним чинником, що надає учасникам коригуючий досвід прийняття і дозволяє формувати нові патерни самосприйняття через взаємодію з іншими [14, с. 187].

Мета програми – сприяти розвитку позитивного, цілісного та стійкого самоприйняття у дівчат юнацького віку через комплексну групову психологічну роботу, що охоплює когнітивний, афективний, конативний і тілесний компоненти самоставлення.

Завдання програми:

- сформувати у учасниць розуміння природи та структури самоприйняття, виявити власні чинники його зниження;
- трансформувати дисфункційні переконання щодо власного Я через техніки когнітивної реструктуризації;
- розвинути аутосимпатію – здатність ставитися до себе з теплотою, доброзичливістю і самоспівчуттям;
- сформувати позитивне ставлення до власного тіла і зовнішності як складової цілісного самоприйняття;
- знизити рівень особистісної тривожності через зміцнення ресурсів самоприйняття;
- розвинути навички протистояння деструктивним соціальним порівнянням і зовнішньому тиску;
- сформувати досвід безумовного прийняття в груповій взаємодії як модель для внутрішньої роботи з собою.

Програма розрахована на 10 занять по 90 хвилин кожне (загальний обсяг – 900 хвилин, або 15 астрономічних годин). Заняття проводяться двічі на тиждень групою 10–15 осіб. Структура програми включає три змістові блоки та завершальне рефлексивне заняття. Тематичний план програми представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичний план тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу»

№	Тема заняття	Блок	Основний зміст і методи	Трив. (хв.)
---	--------------	------	-------------------------	----------------

1	«Я і моє Я» – знайомство з феноменом самоприйняття	I. Діагностично-орієнтувальний	Знайомство учасниць. Встановлення групових правил і безпечного простору. Психоедукація: що таке самоприйняття і чому воно важливе. Вправа «Яка я є – яка хочу бути». Рефлексія.	90
2	«Мій внутрішній критик» – виявлення деструктивних установок	I. Діагностично-орієнтувальний	Вправа «Голос критика». Ідентифікація автоматичних негативних думок щодо себе (КПТ-техніка). Арт-вправа «Портрет мого критика». Групове обговорення.	90
3	«Я – реальна і цінна» – когнітивна реструктуризація	II. Корекційно-розвивальний	Техніка «Сократівський діалог» – оскарження дисфункційних переконань. Вправа «Доказовий захист себе». Листування з власним критиком. Щоденник самоприйняття.	90
4	«Самоспівчуття як ресурс» – розвиток аутосимпатії	II. Корекційно-розвивальний	Психоедукація: самоспівчуття vs саможалість. Медитація самоспівчуття Крістін Нефф. Вправа «Лист собі від найкращого друга». Обговорення і рефлексія.	90
5	«Моє тіло – мій дім» – прийняття тілесного образу	II. Корекційно-розвивальний	Майндфулнес-практика «Сканування тіла». Арт-вправа «Карта тіла». Робота зі стандартами краси (медіаграмотність). Техніка вдячності тілу.	90
6	«Я і соціальні порівняння» – захист від деструктивних впливів	II. Корекційно-розвивальний	Аналіз механізму соціального порівняння. Вправа «Дзеркало соціальних мереж». Техніки зупинки деструктивного порівняння. Переорієнтація на власні цілі та цінності.	90
7	«Мої цінності та ресурси» – опора на власне Я	II. Корекційно-розвивальний	Вправа «Карта цінностей». Виявлення власних ресурсів і сильних сторін. Арт-вправа «Колаж мого ресурсного Я». Вправа «Я – це не лише те, що я відчуваю».	90

8	«Прийняти себе неідеальною» – інтеграція недоліків	II. Корекційно-розвивальний	Робота з перфекціонізмом (КПТ). Вправа «Мої недоліки – це також я». Письмова практика самоприйняття. Груповий шерінг досвіду прийняття.	90
9	«Я приймаю себе» – закріплення нових паттернів	III. Закріплювально-інтегративний	Вправа «Лист до себе через рік». Практика позитивних афірмацій на основі власних цінностей. Техніка «Три речі, які я ціную в собі сьогодні». Зворотний зв'язок групи.	90
10	«Справжня Я» – підсумок і перспектива	III. Закріплювально-інтегративний	Рефлексія шляху. Вправа «Тоді і зараз». Презентація «Мій план самоприйняття». Обмін зворотним зв'язком. Ритуал завершення. Виготовлення символічного артефакту «Справжня Я».	90
–	Разом	3 блоки	10 занять	900

Блок I. Діагностично-орієнтувальний (заняття 1–2) виконує подвійну функцію: з одного боку, знайомить учасниць із феноменом самоприйняття і формує безпечний груповий простір; з іншого – допомагає кожній учасниці усвідомити власний «внутрішній критик» і виявити конкретні деструктивні установки щодо себе. О. А. Чиханцова підкреслює, що усвідомлення власних механізмів зниження самоприйняття є необхідною передумовою будь-якої корекційної роботи: поки особистість не ідентифікує те, що перешкоджає самоприйняттю, вона не може цілеспрямовано працювати над його розвитком [59, с. 313]. Ключовими методами цього блоку є психоедукація, структуроване самоспостереження і елементи арт-терапії.

Блок II. Корекційно-розвивальний (заняття 3–8) є змістовим ядром програми і охоплює шість тематичних занять, кожне з яких спрямоване на

конкретний компонент або механізм зниження самоприйняття. В. А. Єгоров обґрунтовує ефективність послідовного застосування КПТ-технік у роботі з негативним самоставленням: когнітивна реструктуризація дисфункційних переконань, що відбувається на заняттях 3 і 8, є необхідним підґрунтям для розвитку афективного компонента самоприйняття на заняттях 4, 5 і 7 [17, с. 60]. Принциповим є і включення роботи з образом тіла (заняття 5): дослідження засвідчують, що незадоволеність власним тілом є одним із найпотужніших чинників зниженого самоприйняття у дівчат юнацького віку [47, с. 100], тому без цього блоку програма залишалася б неповною. Заняття 6, присвячене механізму соціального порівняння і впливу соціальних мереж, відповідає актуальному запиту сучасних дівчат і формує практичні навички психологічного самозахисту від деструктивних зовнішніх впливів [15, с. 64].

Блок III. Закріплювально-інтегративний (заняття 9–10) забезпечує синтез і закріплення здобутих змін. Г. Ю. Ємець наголошує, що завершення корекційної роботи повинне передбачати не просто рефлексію набутого досвіду, а й формування конкретного «плану самоприйняття» – індивідуального інструменту підтримки досягнутих змін у повсякденному житті [18, с. 40]. Саме це реалізується на заняттях 9 і 10: учасниці формують власні стратегії підтримки самоприйняття, пишуть листи до себе у майбутньому і створюють символічні артефакти, що уособлюють їхню нову, більш прийнятну ідентичність.

Методичний арсенал програми включає такі основні методи та техніки:

- КПТ-техніки (когнітивна реструктуризація, «сократівський діалог», виявлення і оскарження автоматичних негативних думок, техніки деперфекцізації);
- арт-терапевтичні методи (малювання, колажування, створення символічних об'єктів), що дозволяють досягти не зарядженого захистами контакту з відкинутими аспектами Я [63, с. 148];

- майндфулнес-практики (медитація самоспівчуття, сканування тіла, практики усвідомленого присутнього моменту), що сприяють розвитку безоціночного ставлення до власного досвіду;
- психодраматичні елементи (рольові вправи, техніка «листування з критиком»), що дозволяють об'єктивізувати й дистанціювати деструктивні внутрішні голоси;
- методи позитивної психології (вправи на вдячність, виявлення сильних сторін, позитивні афірмації на основі власних цінностей) [52, с. 96];
- групові дискусії і шерінг, що забезпечують коригуючий досвід прийняття і нормалізацію особистих переживань у контексті групової взаємодії [14, с. 189].

Умови реалізації програми. Ефективне проведення тренінгу передбачає дотримання низки організаційних і психологічних умов. По-перше, незмінність складу групи впродовж усіх 10 занять – відкрита група унеможливорює формування необхідного рівня довіри. По-друге, дотримання принципу конфіденційності: все, що відбувається у групі, залишається в групі. По-третє, активна участь фасилітатора у підтримці безпечного групового простору: ведучий є не лише організатором вправ, а й моделлю прийнятного, безоціночного ставлення до учасниць. По-четверте, наявність замкнутого, комфортного приміщення, де учасниці можуть вільно пересуватися, сидіти в колі і займатися творчою роботою. П. П. Горностай та В. О. Васютинський підкреслюють, що фізичне і психологічне середовище групової роботи безпосередньо впливає на глибину і стійкість змін, що відбуваються у її учасниць [14, с. 192].

Очікувані результати програми: підвищення рівня самоприйняття і аутосимпатії (за шкалами МДС Пантілєєва і субшкалою Ріфф); зниження рівня внутрішньої конфліктності та особистісної тривожності; формування більш позитивного образу власного тіла; розвиток навичок когнітивної і емоційної саморегуляції в ситуаціях соціального порівняння; підвищення загального рівня психологічного благополуччя. Л. З. Сердюк доводить, що програми, які

комплексно впливають на всі структурні компоненти самоприйняття, дають більш тривалий і стійкий ефект, ніж ті, що орієнтовані лише на один аспект [52, с. 97]. Саме тому програма «Справжня Я» охоплює всі виокремлені нами компоненти – когнітивний, афективний, конативний, тілесний та інтегративний, – що є запорукою її практичної ефективності.

Структура і зміст програми безпосередньо відповідають результатам констатувального етапу дослідження. Оскільки у 40–52 % учасниць було виявлено знижений рівень самоприйняття, у 36–44 % – низьку аутосимпатію, у 36 % – виражену внутрішню конфліктність і у 48 % – високу особистісну тривожність, усі ці показники знайшли свій «відповідник» у конкретних заняттях програми: тривожність – у майндфулнес-практиках і роботі з перфекціонізмом; конфліктність – у КПТ-техніках і роботі з «внутрішнім критиком»; аутосимпатія – у практиках самоспівчуття та арт-вправах; тілесне самоприйняття – у заняттях 5 і роботі з медіастандартами. Така цільова відповідність між результатами діагностики і змістом корекційної програми є одним із принципів науково обґрунтованого психологічного втручання і свідчить про методологічну коректність розробленої програми.

3.2. Апробація та аналіз ефективності впровадженої корекційної програми

Апробація тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» проводилася з учасницями експериментальної групи ($n = 25$) у форматі закритої групи впродовж п'яти тижнів (по два заняття на тиждень). Ведучою тренінгу виступила авторка програми. На підставі принципів психологічної етики всі учасниці надали інформовану згоду та були ознайомлені з правилами групової роботи: конфіденційністю, добровільністю, безоціночністю, «правилом стоп» (можливістю відмовитися від вправи без пояснень) та правилом «Я-висловлювань».

Перший блок програми (заняття 1–2) відповідав очікуванням у частині встановлення контакту і первинного усвідомлення проблематики. Учасниці

охоче долучалися до групового знайомства, проте виявляли помітну обережність під час виконання вправ на самооцінку і самовизначення. Зокрема, вправа «Яка я є – яка хочу бути» засвідчила значний розрив між реальним і бажаним образом Я: більшість учасниць описували ідеальну версію себе як «впевненіша», «спокійніша», «більш задоволена собою» – характеристики, що безпосередньо вказують на дефіцит самоприйняття. Вправа «Голос критика» (заняття 2) виявила, що внутрішній критик у переважної більшості учасниць є надмірно жорстким і формулює претензії до себе у надзагальних, катастрофізуючих формулюваннях («я завжди все роблю неправильно», «я ніколи не буду достатньо хорошою»). О. А. Чиханцова зазначає, що усвідомлення конкретних механізмів самокритики є необхідним першим кроком до їхньої трансформації [59, с. 314].

Другий блок програми (заняття 3–8) є найбільш інтенсивним і психологічно насиченим. Заняття 3 («Я – реальна і цінна»), присвячене когнітивній реструктуризації, стало переломним для більшості учасниць: застосування «сократівського діалогу» дозволило довести, що більшість переконань на кшталт «я недостатньо хороша» є нераціональними і не витримують логічного аналізу. В. А. Єгоров підтверджує, що саме ця техніка є одним із найбільш ефективних методів роботи з дисфункційними самоставленнями у КПТ [17, с. 61]. Заняття 4 («Самоспівчуття як ресурс») викликало найсильніший емоційний резонанс серед учасниць: вправа «Лист собі від найкращого друга» дала змогу більшості з них вперше написати про себе слова підтримки і тепла – і усвідомити, наскільки вони рідко звертаються до себе з такою ж доброзичливістю, з якою звертаються до своїх близьких.

Заняття 5 («Моє тіло – мій дім»), орієнтоване на прийняття тілесного образу, супроводжувалося найвищим рівнем початкового опору: більшість учасниць фіксували виражений дискомфорт при виконанні вправи «Карта тіла» і демонстрували схильність до різкої критики власного зовнішнього вигляду. Проте після виконання майндфулнес-практики «Сканування тіла» і аналізу механізмів медіастандартів краси рівень напруги знизився, і у фінальній

рефлексії учасниці відзначали зміни у ставленні до власного тіла «від ворожого до нейтрального або навіть вдячного» (за матеріалами зворотного зв'язку). Цей результат узгоджується з теоретичними даними про зв'язок між прийняттям тілесного образу і загальним рівнем самоприйняття [50, с. 11]. Заняття 6 («Я і соціальні порівняння») допомогло учасницям усвідомити конкретні «пастки» соціальних мереж і виробити індивідуальні стратегії протистояння деструктивному порівнянню.

Заняття 7 і 8 завершили другий блок, спрямувавши фокус уваги з «що заважає самоприйняттю» на «що підтримує і зміцнює його». Учасниці з помітним задоволенням виконували вправи на виявлення власних ресурсів і сильних сторін, а арт-вправа «Колаж мого ресурсного Я» стала улюбленою серед більшості. Г. П. Лазос підкреслює, що робота з ресурсами є необхідним балансом для роботи з дефіцитами: особистість, що навчилася бачити і спиратися на власні сильні сторони, значно легше переносить і приймає власні обмеження [25, с. 41]. Заняття 8 («Прийняти себе неідеальною») стало логічним завершенням корекційного блоку: учасниці отримали конкретні інструменти роботи з перфекціонізмом і практику «виживання» власних помилок без надмірного самозвинувачення.

Третій блок (заняття 9–10) виявився емоційно насиченим і суб'єктивно значущим для учасниць. Вправа «Лист до себе через рік» спонукала учасниць формулювати власний образ майбутнього крізь призму самоприйняття: звертаючись до «себе майбутньої», вони описували не зовнішні досягнення, а внутрішні стани – спокій, прийняття, впевненість. Підсумкове заняття 10 («Справжня Я») стало символічним завершенням: кожна учасниця презентувала свій «план самоприйняття» і отримала зворотний зв'язок від групи. Г. Ю. Ємець наголошує, що завершальний ритуал є важливим психологічним маркером, що «закріплює» здобуті зміни на символічному рівні і формує мотивацію до їхнього збереження [18, с. 41].

Суб'єктивна оцінка ефективності програми учасницями фіксувалася на завершальному занятті через стандартизований зворотний зв'язок та усні рефлексії. Узагальнені результати відображено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Суб'єктивна оцінка ефективності тренінгової програми учасницями ЕГ (n = 25)

Твердження для оцінки	Повністю погоджуюсь	Скоріше погоджуюсь	Нейтрально	Не погоджуюсь
Тренінг допоміг мені краще прийняти себе	17 (68 %)	7 (28 %)	1 (4 %)	0
Я стала ставитися до себе з більшою доброзичливістю	15 (60 %)	8 (32 %)	2 (8 %)	0
Я навчилася помічати й оскаржувати свій «внутрішній критик»	16 (64 %)	7 (28 %)	2 (8 %)	0
Моє ставлення до власного тіла покращилось	11 (44 %)	10 (40 %)	3 (12 %)	1 (4 %)
Я відчуваю себе менш тривожною, ніж до тренінгу	14 (56 %)	9 (36 %)	2 (8 %)	0
Я рекомендувала б цю програму іншим дівчатам	22 (88 %)	3 (12 %)	0	0

Примітка. Складено автором за результатами зворотного зв'язку учасниць.

Дані таблиці 3.2 засвідчують, що суб'єктивна оцінка ефективності програми є переважно позитивною. 96 % учасниць відзначили, що тренінг допоміг їм краще прийняти себе (повністю або частково погоджуються); 92 % – покращення доброзичливості до себе; 92 % – розвиток здатності оскаржувати внутрішнього критика. Дещо нижчим є показник покращення ставлення до власного тіла (84 %), що є цілком закономірним: прийняття тілесного образу є одним із найскладніших аспектів самоприйняття, і два заняття є недостатніми для повноцінного опрацювання цього пласту. Надзвичайно показовим є те, що 88 % учасниць повністю погоджуються рекомендувати програму іншим – це

свідчить про її суб'єктивну цінність і практичну значущість для цільової аудиторії.

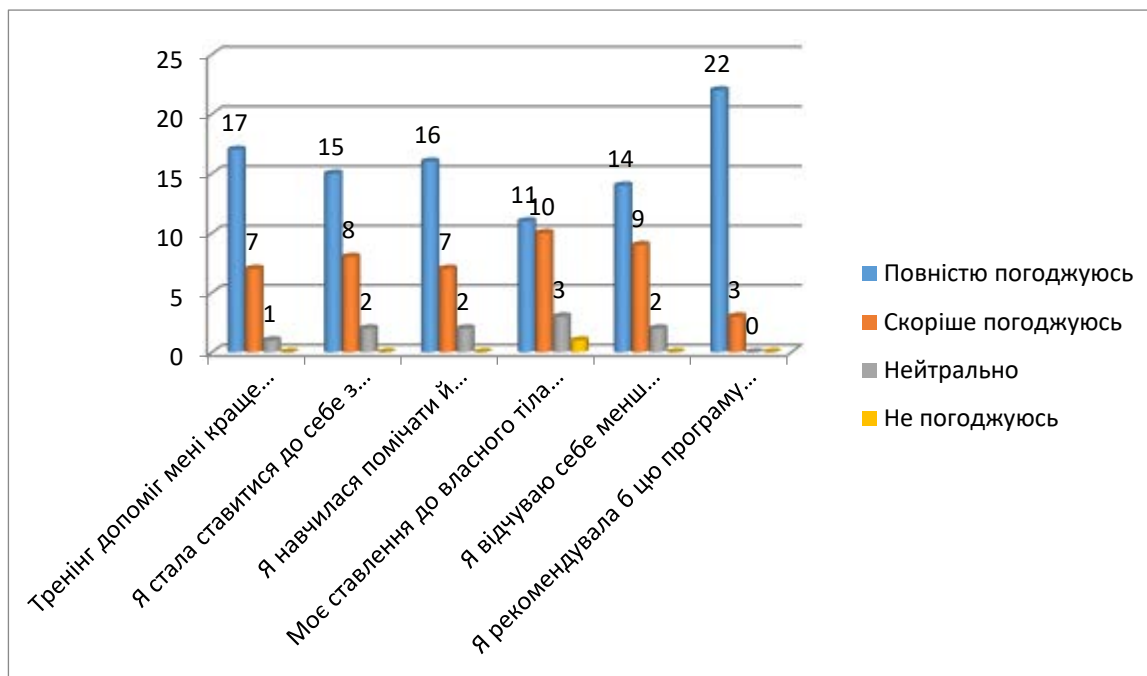


Рис. 3.1. Суб'єктивна оцінка учасниками ефективності тренінгової програми «Справжня Я» (n = 25)

Таким чином, апробація програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» підтвердила її практичну здійсненність і ефективність за двома критеріями: об'єктивним (статистично достовірною позитивною динамікою показників самоприйняття і тривожності за результатами психодіагностики) і суб'єктивним (висока суб'єктивна оцінка ефективності учасниками). Поєднання об'єктивних і суб'єктивних показників ефективності є стандартом оцінки психологічних тренінгових програм і свідчить про те, що зафіксовані зміни є не лише статистично достовірними, а й суб'єктивно значущими для їхніх учасниць. І. В. Яворська-Ветрова підкреслює, що саме суб'єктивна значущість змін є запорукою їхньої стійкості в часі: лише ті зміни, що переживаються учасницями як особисто важливі, мають шанс утриматися після завершення програми [63, с. 149].

3.3. Практичні рекомендації для дівчат щодо розвитку позитивного самоствавлення

На основі теоретичного аналізу, результатів емпіричного дослідження та досвіду впровадження тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» було розроблено практичні рекомендації трьох рівнів: для самих дівчат юнацького віку, для психологів-практиків, які працюють із цією цільовою групою, та для батьків і педагогів, що взаємодіють з молодими жінками. Такий багаторівневий підхід відповідає системній природі чинників формування самоприйняття: оскільки вони діють на мікро-, мезо- і макрорівні, ефективні рекомендації мають охоплювати всі рівні взаємодії [59, с. 316].

Перший і найважливіший напрям – розвиток навичок самоспівчуття. Самоспівчуття (self-compassion) є одним із найбільш дослідженим психологічним конструктом, що безпосередньо пов'язаний із самоприйняттям. Л. З. Сердюк підкреслює, що здатність ставитися до себе з теплотою і розумінням у моменти болю чи невдачі – так само, як ми ставимося до близького друга, – є потужним ресурсом психологічного благополуччя і безпосередньо підвищує рівень самоприйняття [52, с. 95]. Практичним інструментом розвитку самоспівчуття є щоденна коротка практика: коли виникає болісна думка про себе, запитати себе – «Що б я сказала подрузі, яка переживає те саме?» – і застосувати ці слова до себе. Регулярне виконання цієї вправи формує новий, більш доброзичливий внутрішній голос.

Другий напрям – робота з внутрішнім критиком. Виявлення і «знайомство» зі своїм внутрішнім критиком – перший крок до його трансформації. В. А. Єгоров рекомендує вести щоденник автоматичних негативних думок: фіксувати конкретні самокритичні висловлювання, аналізувати їхню логіку і ступінь обґрунтованості та формулювати альтернативні, більш збалансовані думки [17, с. 62]. Важливо навчитися відрізняти конструктивну самокритику (яка допомагає вдосконалюватися) від деструктивної (яка лише руйнує і не пропонує жодних рішень). Корисною технікою є «перейменування» критика: даючи внутрішньому

критику ім'я і уявний образ, особистість дистанціюється від нього і перестає ототожнюватися з його голосом.

Третій напрям – усвідомлене використання соціальних мереж. О. В. Гречановська та співавтори рекомендують дівчатам юнацького віку впровадити практику «цифрової гігієни»: встановлювати ліміт часу в соціальних мережах (не більше 1–1,5 год. на добу), регулярно «очищати» стрічку від акаунтів, що провокують негативне порівняння, і свідомо підписуватися на контент, що транслює різноманітність і реалістичні образи жінок [15, с. 64]. Практика усвідомленого спостереження за власними емоційними реакціями під час перегляду соціальних мереж («Що я відчуваю прямо зараз? Чи порівнюю я себе?») допомагає переривати автоматизм деструктивного порівняння і відновлювати контакт із власними відчуттями і цінностями.

Четвертий напрям – практика вдячності і визнання досягнень. Щоденна практика, що передбачає фіксацію трьох речей, за які людина вдячна собі сьогодні (не зовнішньому світу, а саме собі – за зусилля, вибір, поведінку), є науково обґрунтованим методом зміцнення позитивного самоствавлення. О. А. Чиханцова підкреслює, що регулярне звернення уваги на власні зусилля і досягнення – навіть дрібні – поступово перебудовує когнітивний фокус уваги від дефіцитів до ресурсів, що безпосередньо підвищує рівень самоприйняття [59, с. 315]. Принципово важливо, що вдячність має бути орієнтована на процес (я намагалася, я зробила крок), а не лише на результат, оскільки перфекціоністська орієнтація на результат є одним із провідних механізмів зниженого самоприйняття у дівчат.

П'ятий напрям – робота з тілесним образом. Учасниць рекомендується практикувати регулярне «сканування тіла» з позиції вдячності: замість звичного критичного перегляду власного відображення у дзеркалі – пошук того, за що можна подякувати своєму тілу (за його силу, здоров'я, функціональність, а не лише зовнішність). Дослідження підтверджують, що функціональна орієнтація на тіло (сприйняття тіла як інструменту, що дозволяє жити і діяти) є

ефективнішою стратегією розвитку позитивного тілесного образу, ніж пряма робота з незадоволеністю зовнішністю [47, с. 101].

Таблиця 3.3

Практичні рекомендації щодо розвитку самоприйняття у дівчат
юнацького віку

Адресат рекомендацій	Напрямок роботи	Конкретні методи та інструменти	Очікуваний результат
Дівчата юнацького віку	Розвиток самоспівчуття	Щоденна вправа «А що б я сказала подрузі?»; медитація самоспівчуття К. Нефф; лист підтримки собі.	Зниження самокритики, розвиток аутосимпатії.
Дівчата юнацького віку	Робота з внутрішнім критиком	Щоденник автоматичних думок; когнітивна реструктуризація; техніка «перейменування критика».	Зниження внутрішньої конфліктності, позитивна зміна когнітивних схем.
Дівчата юнацького віку	Цифрова гігієна	Ліміт часу у соцмережах; «очищення» стрічки; практика усвідомленого споживання контенту.	Зниження деструктивного соціального порівняння.
Дівчата юнацького віку	Тілесне самоприйняття	Практика вдячності тілу; функціональна орієнтація; майндфулнес «сканування тіла».	Позитивізація образу тіла, зниження незадоволеності зовнішністю.
Психологи-практики	Групові корекційні роботи	Структуровані тренінгові програми (на зразок «Справжня Я»); поєднання КПТ, арт-терапії та майндфулнес.	Комплексна позитивна динаміка самоприйняття.
Психологи-практики	Індивідуальна психологічна робота	КПТ-протоколи для роботи з негативним самоставленням; АСТ (терапія прийняття і відповідальності); схема-терапія.	Трансформація глибинних переконань щодо власного Я.

Психологи-практики	Психодіагностика і моніторинг	МДС Пантілєєва, субшкала Ріфф, STAI – для відстеження динаміки самоприйняття та ефективності втручання.	Науково обґрунтована оцінка ефективності роботи.
Батьки і педагоги	Безумовне прийняття	Відмова від умовного схвалення («люблю тебе, якщо...»); безоціночне вислуховування; реакція на зусилля, а не лише на результат.	Формування базового досвіду прийняття як фундаменту самоприйняття.
Батьки і педагоги	Медіаграмотність	Обговорення зі студентками механізмів роботи соціальних мереж; критичний аналіз образів жіночої краси в медіа.	Зниження впливу нереалістичних стандартів на самоприйняття.

Психологам, що працюють із дівчатами юнацького віку, рекомендується звернути особливу увагу на такі аспекти. По-перше, при діагностиці рівня психологічного благополуччя обов'язково включати вимірювання самоприйняття як окремого конструкту – не лише через загальні показники самооцінки, а за спеціалізованими інструментами (МДС Пантілєєва, субшкала Ріфф). О. І. Купрєєва та Л. З. Сердюк наполягають на тому, що самоприйняття не є тотожним самооцінці і потребує самостійної діагностики [23, с. 106]. По-друге, під час консультативної роботи з дівчатами, що демонструють знижений рівень самоприйняття, доцільно застосовувати комплексний підхід, що поєднує когнітивно-поведінкові техніки, методи роботи з тілесним образом і групову підтримку. Г. П. Лазос підтверджує, що саме поєднання різних терапевтичних

модальностей забезпечує більш стійкий ефект, ніж застосування одного підходу [25, с. 44]. По-третє, важливо враховувати специфіку формування самоприйняття у дівчат у контексті сучасних соціокультурних викликів: тиск гендерних стандартів, вплив соціальних мереж, перфекціонізм – усі ці чинники потребують включення до психологічної роботи як окремі теми.

Батькам і педагогам, що взаємодіють із дівчатами юнацького віку, рекомендується усвідомити і переглянути власні практики оцінювання. О. І. Бондарчук зазначає, що умовне прийняття з боку значущих дорослих («я пишаюся тобою, коли ти успішна») є одним із ключових чинників формування дефіциту самоприйняття [6, с. 33]. Натомість безумовне прийняття – «я люблю і ціную тебе незалежно від твоїх досягнень» – формує базову психологічну безпеку, в якій дівчина вчиться приймати себе. Педагогам рекомендується культивувати у навчальному середовищі цінність зусилля і процесу, а не лише результату: реагувати на старання, прогрес і готовність до спроб після невдачі, а не лише на успіх. Крім того, як батькам, так і педагогам рекомендується включати у спілкування з молодими жінками обговорення механізмів роботи соціальних мереж і медіастандартів краси: критична медіаграмотність є важливим захистом від деструктивних порівнянь і нереалістичних стандартів [15, с. 65].

Розроблені рекомендації є практично орієнтованими і можуть бути використані як самостійно (кожна дівчина може впроваджувати окремі практики у своєму повсякденному житті), так і у системній роботі психолога (як доповнення до тренінгової програми або як самостійний консультативний інструментарій). Важливо підкреслити, що розвиток самоприйняття – це не разова подія, а тривалий процес, що потребує системної і терплячої роботи. Л. З. Сердюк підтверджує, що стійкі зміни у самоставленні особистості відбуваються поступово – через накопичення нового досвіду взаємодії з собою і світом, через практику і рефлексію [54, с. 131]. Саме тому рекомендації охоплюють не лише конкретні техніки, а й загальний стиль ставлення до себе – той внутрішній клімат, у якому самоприйняття може природно розвиватися і зміцнюватися.

Висновки до розділу 3

Розроблена тренінгова програма «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» являє собою структурований соціально-психологічний тренінг з 10 занять загальним обсягом 900 хвилин, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, майндфулнес-практик і методів групової психологічної роботи. Концептуальну основу програми утворюють чотири взаємодоповнювальні підходи – гуманістично-особистісний, когнітивно-поведінковий, позитивно-психологічний і груповий, – що забезпечують комплексний вплив на всі структурні компоненти самоприйняття: когнітивний, афективний, конативний, тілесний та інтегративний.

Програма побудована за блочним принципом: діагностично-орієнтувальний блок (заняття 1–2) забезпечує усвідомлення механізмів зниження самоприйняття; корекційно-розвивальний блок (заняття 3–8) є змістовим ядром і охоплює роботу з когнітивними схемами, аутосимпатією, образом тіла, соціальним порівнянням і перфекціонізмом; закріплювально-інтегративний блок (заняття 9–10) забезпечує синтез здобутих змін і формування індивідуального плану підтримки самоприйняття.

Апробація програми в експериментальній групі ($n = 25$) підтвердила її практичну ефективність за двома критеріями. За об'єктивним критерієм: після впровадження тренінгу в ЕГ зафіксовано статистично достовірне ($p \leq 0,01$ і $p \leq 0,001$) підвищення рівня самоприйняття і аутосимпатії та зниження рівня особистісної тривожності, тоді як у контрольній групі аналогічної динаміки не спостерігалось.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічної корекції самоприйняття у дівчат юнацького віку дозволило вирішити всі поставлені завдання і отримати такі висновки.

1. Аналіз стану дослідження проблеми самоприйняття в сучасній психологічній літературі засвідчив, що самоприйняття є фундаментальним компонентом самосвідомості особистості – складним, багаторівневим психологічним утворенням, що охоплює когнітивний (реалістичне усвідомлення власних якостей), афективний (позитивне емоційне ставлення до себе, аутосимпатія), конативний (готовність діяти відповідно до власних цінностей) та інтегративний (здатність поєднувати суперечливі аспекти Я у цілісний образ) компоненти. В українській психологічній науці самоприйняття досліджується в контексті гуманістичного, суб'єктно-діяльнісного, психодинамічного і позитивно-психологічного підходів, що розглядають його відповідно як безумовне позитивне ставлення до себе, активну психологічну позицію суб'єкта, результат інтеграції різних аспектів Я та ресурс психологічного благополуччя. У структурі Я-концепції самоприйняття виконує системоутворювальну функцію: визначає стабільність і узгодженість самоставлення особистості, є необхідною умовою саморозвитку і потужним предиктором психологічного благополуччя ($r = 0,47$, $p < 0,01$, за даними Л. З. Сердюк). Дефіцит самоприйняття, навпаки, породжує хронічну внутрішню конфліктність, підвищену тривожність і схильність до деструктивних форм поведінки. Самоприйняття формується під впливом зовнішніх (сімейне виховання, мікросоціальне середовище, соціокультурні стандарти, цифрове середовище) та внутрішніх (когнітивні схеми, перфекціонізм, тривожність, незадоволеність образом тіла) чинників, що діють через механізми соціального порівняння, інтерналізації стандартів і рефлексивної самокритики.

2. Визначення психологічних особливостей самоприйняття дівчат юнацького віку (18–25 років) дозволило встановити, що юнацький вік є сензитивним і визначальним для розвитку самоприйняття: саме в цей час

формується особистісна ідентичність, гендерна самосвідомість і стійка система ставлення до себе. Для дівчат юнацького віку характерна специфічна вразливість щодо самоприйняття, зумовлена комплексом взаємопов'язаних чинників. По-перше, подвійністю гендерних вимог соціуму, що одночасно вимагає традиційно «жіночих» якостей і конкурентоспроможності в «чоловічих» сферах, – суперечність, що породжує хронічний розрив між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». По-друге, підвищеною орієнтацією на соціальне схвалення і зовнішні оцінки як критерій власної цінності, що робить самоприйняття умовним і нестабільним. По-третє, тотальним поширенням соціальних мереж, що систематично підживлює деструктивне соціальне порівняння і знижує самоприйняття через інтерналізацію нереалістичних стандартів. По-четверте, поширеністю дезадаптивного перфекціонізму, що формує недосяжну «планку» самоприйняття і перетворює внутрішнього критика на найжорстокішого суддю. Ці особливості визначають специфічні мішені психокорекційної роботи з даною цільовою групою.

3. Емпіричне дослідження вихідного рівня та компонентів самоприйняття дівчат юнацького віку ($n = 50$, з яких 25 осіб – експериментальна і 25 – контрольна групи) із застосуванням МДС С. Р. Пантілєєва, субшкали «Самоприйняття» К. Ріфф та Шкали тривожності Спілбергера-Ханіна виявило такі закономірності. Низький рівень самоприйняття за шкалою МДС зафіксовано у 40,0 % вибірки, за субшкалою К. Ріфф – у 40,0 %; низький рівень аутосимпатії – у 36,0 %; виражену внутрішню конфліктність (обернений показник самоприйняття) – у 36,0 %. Паралельно 48,0 % учасниць продемонстрували високий рівень особистісної тривожності. Конвергентність результатів за різними методиками підтверджує надійність вимірювання і свідчить про системний, а не ізольований характер виявленого дефіциту самоприйняття. В експериментальній групі початковий рівень дефіциту самоприйняття був дещо вищим (48,0–52,0 % учасниць із низьким рівнем залежно від методики), що враховувалося при порівняльному аналізі ефективності корекційного впливу. Отримані результати повністю підтверджують теоретичні припущення про

поширеність дефіциту самоприйняття серед дівчат юнацького віку та доводять актуальність і необхідність розробки спеціалізованої корекційної програми.

4. Розробка, апробація та перевірка ефективності тренінгової програми «Справжня Я: Відкрий свою внутрішню силу» стала центральним практичним результатом дослідження. Програма являє собою структурований соціально-психологічний тренінг з 10 занять загальним обсягом 900 хвилин, побудований за блочним принципом (діагностично-орієнтувальний → корекційно-розвивальний → закріплювально-інтегративний блоки) і заснований на поєднанні когнітивно-поведінкових технік, арт-терапії, майндфулнес-практик і методів групової психологічної роботи. Апробація програми в експериментальній групі засвідчила її статистично достовірну ефективність: після завершення тренінгу частка учасниць ЕГ із низьким рівнем самоприйняття (МДС) знизилася з 48,0 % до 12,0 %, а частка з високим рівнем зросла з 12,0 % до 48,0 %; аналогічну позитивну динаміку продемонстрували показники аутосимпатії, самоприйняття за субшкалою Ріфф і особистісної тривожності. Статистична перевірка за Т-критерієм Вілкоксона і U-критерієм Манна-Вітні підтвердила достовірність змін на рівні $p \leq 0,01$ і $p \leq 0,001$. У контрольній групі статистично значущих змін виявлено не було. Суб'єктивна оцінка ефективності програми учасницями є також переважно позитивною: 96 % відзначили покращення самоприйняття, 88 % готові рекомендувати програму іншим. Таким чином, дослідницька гіпотеза повністю підтверджена: впровадження спеціально розробленої тренінгової програми сприяє статистично достовірному зростанню показників самоприйняття, аутосимпатії та загальної самооцінності дівчат юнацького віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці науково обґрунтованої і апробованої тренінгової програми корекції самоприйняття, що може бути використана практичними психологами закладів вищої і загальної середньої освіти, психологічних служб і соціальних центрів для роботи з дівчатами юнацького віку. Розроблені практичні рекомендації трьох рівнів (для

самих дівчат, для психологів-практиків і для батьків та педагогів) доповнюють програму і розширюють можливості її застосування.

Перспективами подальших досліджень є: вивчення довгострокової стійкості досягнутих змін у самоприйнятті (через 3, 6 і 12 місяців після завершення тренінгу); дослідження ефективності програми на більших вибірках і в різних соціокультурних контекстах; адаптація програми для роботи з іншими цільовими групами (хлопці юнацького віку, жінки після 25 років); розробка онлайн-версії тренінгу для дистанційного формату роботи в умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 15 лютого 2023 р. / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2023. 210 с.
2. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф., 23 квітня 2022 р. / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2022. 274 с.
3. Амплєєва О. М., Плужник А. Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 6. С. 10–16.
4. Безушко О. В. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістр. 2020. № 34. С. 214–216.
5. Бессмертна С. Ф. Психологічні особливості самоставлення школярів підліткового періоду розвитку. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Вип. 4. С. 14–21.
6. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища в умовах дистанційного навчання: виклики сьогодення. Zenodo. 2020. 29 грудня. С. 31–34. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4399399>
7. Боришевський М. Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. Психологія і суспільство. 2009. № 4. С. 7–24.
8. Боришевський М. Й., Шевченко О. В., Володарська Н. Д. та ін. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : монографія / за заг. ред. М. Й. Боришевського. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.

9. Гендерна ідентичність жінки в Україні як результат інтерпретації культурних текстів. Збірник наукових праць. Психологія. 2018. Вип. 22. С. 112–120. DOI: <https://doi.org/10.15330/psp.22.112-120>
10. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. Психологічні травелоги. 2023. № 3. С. 44–51.
11. Гендерні стереотипи і гендерна ідентичність особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2021. Вип. 51. С. 42–53.
12. Гнатенко П. І., Павленко В. М. Ідентичність: філософський та психологічний аналіз. Київ : АРТ-Прес, 1999. 466 с.
13. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2004. 308 с.
14. Горностай П. П., Васютинський В. О. Психологія малих груп : монографія. Київ : Міленіум, 2021. 280 с.
15. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66.
16. Динаміка показників самоставлення в юнацькому віці. Grail of Science. 2023. № 17. С. 415–419. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.03.2023.072>
17. Єгоров В. А. Застосування основних підходів когнітивно-поведінкової терапії у психологічній корекції особистості. Психологічні науки : зб. наук. праць. Умань : УДПУ, 2023. Вип. 14. С. 56–64.
18. Ємець Г. Ю. Особистісний розвиток студенток вищих навчальних закладів у процесі групової психологічної роботи. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2021. Вип. 71. С. 35–42.

- 19.Журба А. М. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. 2011. № 1 (13). С. 37–45.
- 20.Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. VI. Вип. 16. С. 68–79.
- 21.Іванникова М. С. Психологічне благополуччя особистості в умовах стресових ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 215 с.
- 22.Кічула М. Я., Заворотна В. М., Трущенко Л. В., Вишньовський А. В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2024. № 4. С. 23–28. DOI: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14422>
- 23.Купрєєва О. І., Сердюк Л. З. Самоприйняття як афективний компонент загальної самооцінки особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. VI. Вип. 13. С. 99–108.
- 24.Кучеренко С. М. Роль соціальних мереж у розвитку самооцінки підлітків : кваліфікаційна робота. Хмельницький : ХНУ, 2024. 62 с.
- 25.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715941>
- 26.Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
- 27.Максименко С. Д., Зайчук В. О., Клименко В. В. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.

- 28.Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
- 29.Марченко О. С. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : матеріали Міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 14–15 квітня 2021 р. Харків : НТУ «ХП», 2021. С. 444–446.
- 30.Ментальне здоров'я: виклики та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. 245 с.
- 31.Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид., виправлене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
- 32.Наслідки соціальної ізоляції в юнацькому віці та їхній вплив на особистісний розвиток. Наукові записки Острозької академії. Серія «Психологія». 2024. Вип. 19. С. 114–122.
- 33.Оверчук В. А., Худа М. Б. Особливості самоставлення осіб юнацького віку з різним рівнем успішності. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2023. № 1 (1). С. 31–37. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).4)
- 34.Онуфрієва Л. А. Психологія особистості : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Зволейко Д. Г., 2018. 244 с.
- 35.Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці : монографія. Київ : Логос, 2015. 383 с.
- 36.Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелєва Н. В. та ін. Основи практичної психології. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
- 37.Парасей-Гочер А. В., Бовсуновська Н. Г. Тривожні стани у жінок середнього віку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 18. С. 68–75.

- 38.Пеша І. В., Андріученко Т. К. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. Соціальна робота та соціальна освіта. 2023. № 2 (11). DOI: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(11\).2023.291876](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(11).2023.291876)
- 39.Пільтенко А. О. Питання дуальності перфекціонізму як особистісного конструкту. Науковий пошук молодих дослідників : зб. наук. праць студ. / Держ. закл. «ЛНУ імені Тараса Шевченка». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. № 1. С. 184–189.
- 40.Приходько Ю. О. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2012. 384 с.
- 41.Простір арт-терапії : зб. наук. праць / голов. ред. П. В. Лушин. Вип. 1 (31). Київ : Університет менеджменту освіти НАПН України, 2022. 148 с.
- 42.Простір арт-терапії : зб. наук. праць / голов. ред. П. В. Лушин. Вип. 1 (33). Київ : Університет менеджменту освіти НАПН України, 2023. 152 с.
- 43.Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. Ментальне здоров'я. 2024. № 2. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/30>
- 44.Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. Вип. 4. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy.2025.4.14>
- 45.Психологічне здоров'я студентської молоді : монографія / В. Фурман, І. Власенко, О. Рева, І. Канука. Київ : Університет імені Бориса Грінченка, 2022. 198 с.
- 46.Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава : ПНПУ, 2024. 312 с.
- 47.Психологічні особливості сприймання образу власного тіла в підлітковому та юнацькому віці. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2022. Вип. 53. С. 95–109.

- 48.Радул І. Г. Теоретичні засади дослідження проблеми самоставлення в психології. Наукові записки ЦДПУ імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 153. С. 212–216.
- 49.Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. № 4. С. 74–79.
- 50.Ремесник Н. Ю. Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою : дис. ... д-ра філос. : 19.00.01. Київ, 2023. 220 с.
- 51.Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Т. VI. Вип. 11. С. 22–31.
- 52.Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3 (23). С. 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>
- 53.Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ : Видавництво Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 230 с.
- 54.Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. Вип. 17. С. 124–133.
- 55.Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
- 56.Співак Л. М., Співак Д. В. Вікові особливості становлення самосвідомості особистості в юнацькому та дорослому віці. Психологія і особистість. 2019. № 2 (16). С. 187–202.
- 57.Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 52. С. 44–56.

58. Чаплак Я. В., Харченко Н. В., Ліщинська О. А. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Чернівці : Рута, 2017. 240 с.
59. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. V. Вип. 17. С. 311–317.
60. Шевченко В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk-uzhnu.2024>
61. Шевченко Н. В. Гендерна ідентичність та гендерна соціалізація особистості підлітків. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2022. Вип. 55. С. 362–375.
62. Яблонська Т. М. Психологічні умови становлення ідентичності особистості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. VI. Вип. 17. С. 284–293.
63. Яворська-Ветрова І. В. Психологічні аспекти впливу арт-терапії на позитивні зміни самоставлення у жінок. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2017. Вип. 5 (50). С. 144–151. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2017.5\(50\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2017.5(50).21)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження самоствавлення (МДС) С. Р. Пантілєєва

Призначення: виявлення структури самоствавлення особистості та вираженості окремих його компонентів.

Кількість тверджень: 110. Відповіді: «+» (згоден) / «-» (не згоден).

Шкали (9): 1 – Відкритість; 2 – Самовпевненість; 3 – Саморуководство; 4 – Відображене самоствавлення; 5 – Самоцінність; 6 – Самоприйняття; 7 – Самоприв'язаність; 8 – Внутрішня конфліктність; 9 – Самозвинувачення.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне судження. Якщо Ви згодні з його змістом – поставте «+» поруч із номером, якщо не згодні – поставте «-». Працуйте швидко, не витрачаючи багато часу на роздуми.

Текст опитувальника:

1. Мої слова досить рідко розходяться з ділом.
2. Випадковій людині я, швидше за все, здамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюся з таким же розумінням, як і до своїх.
4. У мене нерідко виникає відчуття, що те, про що я з собою подумки розмовляю, – мені неприємно.
5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене із симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це не чинити опір власній долі.
7. У мене достатньо здібностей і енергії втілити задумане в життя.
8. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я нездатна завдати душевного болю найрідніше і найдорожчим людям.

10. Я вважаю, що не гріх іноді пожаліти самого себе.
11. Вчинивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. У моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, я передусім бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавою тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я врешті-решт не погодилася.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене всерйоз.
19. Бувало, і не раз, що я сама гостро ненавиділа себе.
20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшла на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сама себе погано розумію.
23. Часом мені болісно боляче спілкуватися з самою собою.
24. Думаю, що без труднощів змогла б знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
25. Якщо я ставлюся до когось із докором, то передусім до самої себе.
26. Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Нерідко мої суперечки з самою собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішила.
28. Моє ставлення до самої себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до вподоби.
30. Часто я не без іронії жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.

32. Мені здається, що я досить склалася як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб у чомусь стати іншою.

33. Загалом мене влаштовує те, якою я є.

34. На жаль, занадто багато хто не поділяє моїх поглядів на життя.

35. Я цілком можу сказати, що поважаю саму себе.

36. Я думаю, що маю розумного і надійного радника в самій собі.

37. Сама у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.

38. Я часто, але досить безуспішно намагаюся в собі щось змінити.

39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіша і багатша, ніж це може здатися на перший погляд.

40. Мої достоїнства цілком переважають мої недоліки.

41. Я рідко залишаюся незрозумілою у найважливішому для мене.

42. Думаю, що інші загалом оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

44. Якщо я сперечаюся з собою, то впевнена, що знайду єдино правильне рішення.

45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «І поделом тобі».

46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікава для того, щоб бути привабливою для багатьох людей.

47. У мене нерідко виникає сумнів, а така я насправді, якою уявляю себе.

48. Я нездатна на зраду навіть у думках.

49. Найчастіше я думаю про себе з дружньою іронією.

50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

51. Упевнена, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах.

52. Я можу сказати, що загалом я контролюю свою долю.

53. Я ніколи не видаю сподобалися мені чужі думки за свої.

54. Якою б я не здавалася навколишнім, я-то знаю, що в глибині душі я краща за більшість інших.

55. Я хотіла б залишатися такою, якою я є.

56. Я завжди рада критиці на свою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало того, що навряд чи викликає симпатію.

61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюся видати себе не за ту, яка я є.

63. Бути поблажливою до власних слабостей цілком природно.

64. Я переконалася, що глибоке проникнення в себе – малоприємне і досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин.

66. У мене бували такі моменти, коли я розуміла, що і мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Тривалі суперечки з собою найчастіше залишають гіркий осад у моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною доставляє людям щире задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємна.

72. Можна сказати, що я подобаюся собі.

73. Я – людина ненадійна.

74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.
78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сама собі противна.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію по-справжньому злитися на себе.
80. Я переконалася, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Часом мені здається, що я якась дивна.
82. Я не схильна пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не уявляється мені чимось гідним глибокої уваги.
84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчилася набагато краще себе розуміти.
85. Сумніваюся, що викликаю симпатію у більшості оточуючих.
86. Мені траплялося здійснювати вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Деся у глибині душі я вважаю себе слабачкою.
88. Якщо я щиро звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком уявляю собі, що на мене чекає попереду.
91. Іноді мені буває важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотіла б сильно змінюватися, навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої частини самої себе.

94. В результаті моїх дій занадто часто виходить зовсім не те, на що я розраховувала.

95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знала.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозріла як особистість».

97. У мені цілком мирно уживаються як мої переваги, так і мої недоліки.

98. Іноді я роблю «безкорисливу» допомогу людям тільки для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені занадто часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самою собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, що я за людина.

101. Переконати себе в чомусь не становить для мене особливих труднощів.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких і людях, що розуміють мене.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не дрібнитися, то загалом мені нема в чому докоряти.

105. Я сама створила себе такою, якою є.

106. Думка інших про мене цілком збігається з моїм власним.

107. Мені б дуже хотілося в багатьох речах себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як мені хотілося б зараз.

110. Упевнена, що в житті я на своєму місці.

Ключ до методики МДС:

Шкала 1 (Відкритість): «+» – 1, 3, 9, 53, 56, 65; «–» – 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2 (Самовпевненість): «+» – 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 82; «–» – 20, 73, 80, 103.

Шкала 3 (Саморуководство): «+» – 43, 44, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110; «–» – 67, 109.

Шкала 4 (Відображене самоставлення): «+» – 2, 5, 29, 41, 50, 102; «–» – 13, 18, 34, 85.

Шкала 5 (Самоцінність): «+» – 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100; «–» – 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6 (Самоприйняття): «+» – 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7 (Самоприв'язаність): «+» – 6, 32, 33, 55, 89, 93, 101, 104; «–» – 96, 107.

Шкала 8 (Внутрішня конфліктність): «+» – 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9 (Самозвинувачення): «+» – 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

Обробка: за кожен збіг із ключем нараховується 1 бал. Отримані «сирі» бали перетворюються на стени (1–10) відповідно до таблиці норм. Рівень: 1–3 стени – низький; 4–7 – середній; 8–10 – високий.

Субшкала «Самоприйняття» Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф

Призначення: вимірювання рівня самоприйняття як компонента психологічного благополуччя особистості.

Кількість тверджень: 14. Шкала відповідей: 6-бальна шкала Лайкерта від «1» (абсолютно не погоджуюся) до «6» (абсолютно погоджуюся).

Діапазон балів: 14–84. Інтерпретація: до 40 балів – низький рівень самоприйняття; 40–60 балів – середній; понад 60 балів – високий.

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і вкажіть, наскільки Ви з ним погоджуєтесь, обравши відповідну цифру від 1 до 6. «1» – абсолютно не погоджуюся; «2» – переважно не погоджуюся; «3» – скоріше не погоджуюся; «4» – скоріше погоджуюся; «5» – переважно погоджуюся; «6» – абсолютно погоджуюся.

Текст субшкали:

№	Твердження	Бал (1–6)
1	Здебільшого я почуваюся задоволеною собою.	
2	Переглядаючи своє минуле, я задоволена тим, як склалося моє життя.	
3	Мені подобається більша частина рис мого характеру.	
4	Мені важко ставитися до себе тепло – зі співчуттям і доброзичливістю.	
5	Іноді я відчуваю незадоволеність через те, якою я є.	
6	Ставлення до себе не завжди таке позитивне, яким я хотіла б його бачити.	
7	Минуле принесло мені чимало розчарувань, і мені важко сприймати його спокійно.	
8	Я хотіла б бути іншою, ніж є насправді.	
9	Коли я оглядаюся на своє минуле, то відчуваю задоволення.	

10	Загалом я відчуваю впевненість у собі.	
11	Я приймаю своє минуле: і хороше, і погане – таким, яким воно було.	
12	Я вважаю себе цінною людиною, достойною поваги та любові.	
13	Я намагаюся ставитися до себе з гумором і самоіронією, а не з надмірною серйозністю.	
14	Мені вдається приймати себе з усіма моїми достоїнствами і недоліками.	

Примітка: Пункти 4, 5, 6, 7, 8 є оберненими (пряме зворотне нарахування балів): 1→6, 2→5, 3→4, 4→3, 5→2, 6→1. Загальний бал підраховується як сума балів за всіма 14 пунктами (з урахуванням обернення).

Шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (STAI)

Призначення: диференційоване вимірювання ситуативної (реактивної) та особистісної (стійкої) тривожності.

Структура: 40 тверджень: субшкала СТ – пункти 1–20 (ситуативна тривожність); субшкала ОТ – пункти 21–40 (особистісна тривожність).

Інтерпретація: до 30 балів – низький рівень; 31–44 бали – помірний рівень; 45 і більше – високий рівень тривожності.

ШКАЛА СТ (ситуативна тривожність)

Інструкція: Залежно від самопочуття В ДА НИЙ МОМЕНТ, вкажіть найбільш підхожу для Вас цифру: «1» – ні, це зовсім не так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – абсолютно вірно.

№	Твердження	1	2	3	4
1	Ви спокійні.	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує.	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь у напрузі.	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте жаль.	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно.	1	2	3	4
6	Ви засмучені.	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе людиною, що відпочила.	1	2	3	4
9	Ви стривожені.	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення.	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі.	1	2	3	4
12	Ви нервуєте.	1	2	3	4

13	Ви не знаходите собі місця.	1	2	3	4
14	Ви напружені.	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги.	1	2	3	4
16	Ви задоволені.	1	2	3	4
17	Ви стурбовані.	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам ніяково.	1	2	3	4
19	Вам радісно.	1	2	3	4
20	Вам приємно.	1	2	3	4

Обробка СТ: СТ = (сума балів за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (сума балів за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50.

ШКАЛА ОТ (особистісна тривожність)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і вкажіть підхожу для Вас цифру залежно від того, як Ви себе почуваєте **З В И Ч А Й Н О**: «1» – майже ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

№	Твердження	1	2	3	4
21	Ви відчуваєте задоволення.	1	2	3	4
22	Ви швидко втомлюєтесь.	1	2	3	4
23	Ви легко можете заплакати.	1	2	3	4
24	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші.	1	2	3	4
25	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення.	1	2	3	4
26	Ви відчуваєте себе бадьорою.	1	2	3	4
27	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані.	1	2	3	4
28	Очікування труднощів дуже турбує Вас.	1	2	3	4
29	Ви занадто переживаєте через дрібниці.	1	2	3	4
30	Ви буваєте цілком щасливі.	1	2	3	4

31	Ви приймаєте все занадто близько до серця.	1	2	3	4
32	Вам не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4
33	Ви відчуваєте себе в безпеці.	1	2	3	4
34	Ви намагаєтесь уникати критичних ситуацій і труднощів.	1	2	3	4
35	У Вас буває нудьга, туга.	1	2	3	4
36	Ви буваєте задоволені.	1	2	3	4
37	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас.	1	2	3	4
38	Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути.	1	2	3	4
39	Ви врівноважена людина.	1	2	3	4
40	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи та турботи.	1	2	3	4

Обробка ОТ: $OT = (\text{сума балів за пунктами } 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) - (\text{сума балів за пунктами } 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) + 35.$