

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

професор **Юлія Герасименко**

(підпис)

« 08 » 08 2026 р.

(дата)

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТАНУ ЩАСТЯ У
ЖІНОК, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОСЛУГАМИ ІНДУСТРІЇ КРАСИ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-12-зМ

КОРНІЄНКО Юлія Володимирівна

(підпис)

Науковий керівник:

докторка педагогічних наук,

професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО,

директорка Білоцерківського інституту

неперервної професійної освіти

ДЗВО «УМО» НАПН України

СИДОРЕНКО Вікторія Вікторівна

(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Корнієнко Юлія Володимирівна, група ПС-24-12-ЗМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТАНУ ЩАСТЯ У ЖІНОК, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОСЛУГАМИ ІНДУСТРІЇ КРАСИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Керівник: Сидоренко Вікторія Вікторівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності: 1:3.32%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 383

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Високий рівень оригінальності за системою Strike Plagiarism 3,32% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 06.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія,
Освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М
професор Юлія Герасименко

» 01 2026 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

КОРНІЄНКО Юлії Володимирівні

1. Тема роботи: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТАНУ ЩАСТЯ У ЖІНОК, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОСЛУГАМИ ІНДУСТРІЇ КРАСИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

керівник роботи: СИДОРЕНКО Вікторія Вікторівна, докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, директорка Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України затверджена наказом БІНПО від «12» січня 2026 року №01-06/01

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «___» _____ 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики, власні спостереження щодо розгляду психологічних чинників формування стану щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Основна частина містить 3 розділи: 1. Теоретичний аналіз проблеми - теоретичні засади формування стану щастя жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану; 2. Емпіричне дослідження психологічних чинників формування щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси; 3. розробка, а також впровадження психопрофілактичної програми – психопрофілактична програми щодо підвищення рівня щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси

4. Перелік питань, які необхідно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену щастя, уточнити його зміст, структуру та основні підходи до розуміння у сучасній психологічній науці, а також визначити специфіку переживання щастя жінками в умовах воєнного стану.

2. Проаналізувати психологічні чинники формування відчуття щастя у жінок, розкрити роль індустрії краси у формуванні емоційного стану та самооцінки жінок в умовах воєнного стану

3. Обґрунтувати методологічні засади емпіричного дослідження та здійснити психодіагностичне вивчення рівня щастя і психологічних чинників у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану.

4. Встановити особливості взаємозв'язків між показниками щастя, самооцінки, сприйняття власного тіла, соціальної підтримки та міжособистісних стосунків, а також визначити роль інтенсивності користування послугами індустрії краси у відчуття щастя у жінок.

5. Розробити психопрофілактичну програму підвищення рівня щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, на основі виявлених психологічних чинників та механізмів формування суб'єктивного щастя.

6. Впровадити та перевірити ефективність психопрофілактичної програми, проаналізувавши динаміку змін у показниках щастя, благополуччя, самооцінки, ставлення до власного тіла та сприйняття соціальної підтримки у жінок.

5. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1.	СИДОРЕНКО Вікторія Вікторівна, докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, директорка Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України	06.01.2026 р.	06.01.2026 р.
2.	СИДОРЕНКО Вікторія Вікторівна, докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, директорка Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України	10.02.2026 р.	10.02.2026 р.
3.	СИДОРЕНКО Вікторія Вікторівна, докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, директорка Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України	17.03.2026 р.	17.03.2026 р.

6. Дата видачі завдання 06.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	Січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	Січень	Виконано
3.	Збирання емпіричного матеріалу	Січень	Виконано
4.	Обробка емпіричного матеріалу	Січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	Лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	Лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	Березень	Виконано
8.	Формулювання висновків	Березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	Квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	Травень	Виконано
11.	Підготовка презентації та доповіді для захисту	Травень	Виконано
12.	Захист кваліфікаційної роботи	Травень	Виконано

Студент  Юлія КОРНІЄНКО

Керівник роботи  Вікторія СИДОРЕНКО

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

**наукового керівника на кваліфікаційну роботу
здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня
КОРНІЄНКО Юлії Володимирівни
на тему: «Психологічні чинники формування відчуття щастя у жінок,
які користуються послугами індустрії краси
в умовах воєнного стану»**

Кваліфікаційна робота Ю.В. Корнієнко присвячена актуальній проблемі сучасної психологічної науки – дослідженню психологічних чинників формування відчуття щастя у жінок в умовах воєнного стану. Актуальність теми зумовлена зростанням потреби у збереженні психологічного благополуччя особистості в умовах соціальної нестабільності, високого рівня емоційного напруження та тривалого стресу, спричиненого воєнними подіями в Україні.

Об'єктом дослідження є відчуття щастя як психологічний феномен у жінок. **Предметом дослідження** виступають психологічні чинники формування відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану. **Метою роботи** є комплексне дослідження психологічних чинників щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, та обґрунтування можливостей їх оптимізації засобами психопрофілактичного впливу.

Структура кваліфікаційної роботи є логічною та відповідає поставленій меті. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ присвячено теоретичному аналізу феномену щастя, його змісту, структури та психологічних чинників формування. У другому розділі представлено емпіричне дослідження психологічних чинників формування відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси. Третій розділ містить розробку, впровадження та аналіз ефективності психопрофілактичної програми, спрямованої на підвищення рівня щастя у жінок.

У роботі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену щастя, розкрито основні підходи до його розуміння у сучасній психології, охарактеризовано психологічні чинники формування суб'єктивного благополуччя жінок. Авторкою проаналізовано роль індустрії краси як соціально-психологічного ресурсу підтримки позитивного емоційного стану, самооцінки та самосприйняття жінок.

У процесі дослідження встановлено взаємозв'язки між показниками щастя, самооцінки, ставлення до власного тіла, соціальної підтримки та

міжособистісних стосунків. Виявлено особливості впливу користування послугами індустрії краси на суб'єктивне відчуття щастя у жінок.

Практичне значення роботи полягає у розробці та апробації психопрофілактичної програми підвищення рівня щастя у жінок, яка може бути використана у діяльності психологів, консультантів, психотерапевтів, а також фахівців сфери психологічного супроводу та індустрії краси.

Кваліфікаційна робота виконана самостійно, характеризується цілісністю, логічністю викладу матеріалу, науковим стилем та належним рівнем оформлення. Авторка продемонструвала вміння працювати з науковими джерелами, аналізувати та узагальнювати отримані результати, формулювати аргументовані висновки.

Відсоток оригінальності роботи, перевірений системою StrikePlagiarism, відповідає встановленим вимогам (відповідно до протоколу аналізу подібності коефіцієнт подібності становить **3,32%**).

Водночас слід звернути увагу на окремі недоліки:

1. Недостатня деталізація методологічного обґрунтування. У розділі загалом коректно подано перелік використаних методик, однак недостатньо обґрунтовано їх вибір у контексті дослідницьких завдань та специфіки вибірки.

2. Обмежене обґрунтування статистичних процедур. Вибір непараметричних критеріїв та багатовимірних методів аналізу не завжди супроводжується чітким поясненням підстав їх застосування. Недостатньо детально обґрунтовано вибір методу кластеризації та критерії визначення кількості кластерів, відсутнє статистичне підтвердження рішення щодо редукції кластерної структури.

3. Термінологічна варіативність. Використання різних позначень одного й того самого феномену («індустрія краси», «послуги індустрії краси», «практики догляду») потребує уніфікації.

4. Потребує уточнення логіка переходу між показниками. Перехід від кластерного аналізу до U-критерію Манна–Уїтні не достатньо обґрунтований з позиції дослідницького дизайну.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Корнієнко Юлії Володимирівни є **завершеним самостійним науковим дослідженням, виконаним на високому теоретичному та практичному рівнях, має наукову новизну, теоретичну і практичну значущість та заслуговує на оцінку «добре» (87 б, за шкалою ЄКТС – В).**

Вважаємо, що кваліфікаційна робота може бути рекомендована до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.

09 травня 2026 р.

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, професор,
член-кореспондент НАПН України


Вікторія СИДОРЕНКО

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 131 сторінка, 36 таблиць, 3 рисунки, 10 додатків, 63 літературних джерела.

Мета дослідження: комплексне дослідження психологічних чинників щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, та обґрунтування можливостей їх оптимізації засобами психопрофілактичного впливу.

Об'єктом дослідження є відчуття щастя як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні чинники формування відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси.

Основні методи дослідження. На різних етапах дослідження використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: діагностичний і формуючий експерименти, теоретичний аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури; психодіагностичні методики; методи математичної статистики.

Основний науковий результат роботи полягає у тому, що здійснено комплексний аналіз феномену щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси; виокремлено та систематизовано ключові психологічні чинники формування щастя, серед яких самооцінка, тілесне самосприйняття, соціальна підтримка та якість міжособистісних стосунків; доведено взаємозв'язок між частотою користування послугами індустрії краси та рівнем суб'єктивного благополуччя; розроблено, впроваджено, а також перевірено ефективність психопрофілактичної програми, спрямованої на підвищення рівня щастя у жінок шляхом розвитку емоційної усвідомленості, позитивного самосприйняття та навичок саморегуляції.

Ключові слова: щастя, психологічне благополуччя, самооцінка, образ тіла, соціальна підтримка, індустрія краси, психопрофілактика, жінки, суб'єктивне благополуччя.

ABSTRACT

Master's thesis: 131 pages, 36 tables, 3 figures, 10 appendices, 63 references.

Research objective: a comprehensive study of the psychological factors of happiness among women who use the services of the beauty industry, and a justification of the possibilities for their optimisation through intervention.

The object of the study is the feeling of happiness as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the psychological factors influencing the formation of the feeling of happiness among women who use the services of the beauty industry.

Main research methods. A range of theoretical and empirical methods was employed at various stages of the study: diagnostic and formative experiments, theoretical analysis, synthesis, generalisation and systematisation of the scientific literature; psychodiagnostic techniques; methods of mathematical statistics.

Main research methods. A range of theoretical and empirical methods was employed at various stages of the study: diagnostic and formative experiments, theoretical analysis, synthesis, generalisation and systematisation of the scientific literature; psychodiagnostic techniques; methods of mathematical statistics.

The main scientific result of the study is that a comprehensive analysis of the phenomenon of happiness among women who use beauty industry services has been carried out; key psychological factors in the formation of happiness have been identified and systematised, including self-esteem, body image, social support and the quality of interpersonal relationships; the relationship between the frequency of using beauty industry services and the level of subjective well-being has been demonstrated; a psychoprophylactic programme aimed at increasing the level of happiness in women through the development of emotional awareness, positive self-perception and self-regulation skills has been developed, implemented and its effectiveness verified.

Keywords: happiness, psychological well-being, self-esteem, body image, social support, beauty industry, psychoprophylaxis, women, subjective well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТАНУ ЩАСТЯ ЖІНОК, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОСЛУГАМИ ІНДУСТРІЇ КРАСИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	16
1.1. Поняття та структура психологічного феномену щастя у сучасній науковій літературі.....	16
1.2. Психологічні чинники формуванням відчуття щастя у жінок.....	25
1.3. Роль індустрії краси у формуванні емоційного стану та самооцінки жінок.....	35
Висновки до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОСЛУГАМИ ІНДУСТРІЇ КРАСИ.....	46
2.1. Організація і методи емпіричного дослідження.....	46
2.2. Аналіз вираженості відчуття щастя та психологічних чинників його формування у жінок, які користуються послугами індустрії краси.....	58
2.3. Вплив користування послугами індустрії краси на відчуття щастя у жінок на суб'єктивне відчуття щастя у жінок.....	77
Висновки до розділу 2.....	83
РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОСЛУГАМИ ІНДУСТРІЇ КРАСИ.....	86
3.1. Опис психопрофілактичної програми підвищення рівня щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси.....	86
3.2. Особливості впровадження психопрофілактичної програми.....	88
3.3. Аналіз ефективності та динаміки профілактичних заходів.....	92
Висновки до розділу 3.....	99
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	105
ДОДАТКИ.....	111

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена посиленням уваги до проблеми щастя, благополуччя як ключових індикаторів психологічного функціонування особистості в умовах соціальної нестабільності та воєнного контексту. Сучасне суспільство характеризується зростанням навантаження, невизначеності та потреби у збереженні внутрішньої рівноваги, що актуалізує пошук ефективних засобів підтримки психологічного благополуччя.

У цьому контексті особливого значення набуває дослідження специфічних соціокультурних практик, зокрема користування послугами індустрії краси, які можуть виконувати не лише естетичну, але й компенсаторну, регулятивну та ресурсну функції. В сучасних наукових підходах щастя розглядається як складне інтегративне утворення, що охоплює емоційний досвід, когнітивну оцінку життя та ціннісно-сміслові орієнтації. Вагомий внесок у розробку цієї проблематики зроблено представниками позитивної психології, зокрема М. Селігманом, Е. Дінером, С. Любомирські, К. Ріфф. Сучасні українські дослідники розглядають структуру, підходи до дослідження феномену щастя (Н. Каргіна, Л. Афанасьєва); досліджують цей феномен у контексті соціальних викликів та криз (І. Бех, Л. Бондар, О. Кокур); досліджують внутрішні та зовнішні чинники формування цього стану (О. Василевська, С. Кузікова, В. Шебанова, О. Кучерук).

Водночас у сучасних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється тілесності, образу тіла та соціальним практикам самопрезентації як чинникам психологічного благополуччя. Попри це, аналіз наукової літератури дозволив констатувати недостатню розробленість питання щодо взаємозв'язок між користуванням послугами індустрії краси та рівнем щастя жінок, особливо в умовах соціальних криз, що і визначає доцільність обраного дослідження.

Мета даної роботи полягає у комплексному дослідженні психологічних чинників щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану, та обґрунтуванні можливостей їх оптимізації засобами психопрофілактичного впливу.

Відповідно до мети було сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену щастя, уточнити його зміст, структуру та основні підходи до розуміння у сучасній психологічній науці, а також визначити специфіку переживання щастя жінками в умовах воєнного стану.

2. Проаналізувати психологічні чинники формування відчуття щастя у жінок та розкрити роль індустрії краси у формуванні емоційного стану й самооцінки жінок в умовах воєнного стану

3. Обґрунтувати методологічні і методичні засади емпіричного дослідження та здійснити психодіагностичне вивчення рівня щастя і психологічних чинників у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану.

4. Встановити особливості взаємозв'язків між показниками щастя, самооцінки, сприйняття власного тіла, соціальної підтримки та міжособистісних стосунків, а також визначити роль інтенсивності користування послугами індустрії краси у відчуття щастя у жінок.

5. Розробити психопрофілактичну програму підвищення рівня щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, на основі виявлених психологічних чинників та механізмів формування суб'єктивного щастя.

6. Впровадити та перевірити ефективність психопрофілактичної програми, проаналізувавши динаміку змін показників щастя, психологічного благополуччя, самооцінки, ставлення до власного тіла та сприйняття соціальної підтримки у жінок.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості переживання відчуття щастя у жінок.

Предмет дослідження: психологічні чинники формування відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану, залежить від комплексу психологічних чинників, зокрема самооцінки, ставлення до тіла,

якості міжособистісних стосунків, соціальної підтримки, частоти користування послугами індустрії краси, а їх позитивна вираженість сприяє підвищенню відчуття щастя.

Методологічна основа дослідження сформована на засадах позитивної психології (М. Селігман, Е. Дінер, А. Маслоу); також теоріях суб'єктивного благополуччя (К. Ріфф, М. Аргайл, Н. Бредберн); концепціях самоствавлення та тілесності (Г. Козак, І. Андрійчук, О. Сілютіна); сучасних підходах до психопрофілактики (О. Завгородня, О. Мінцер). У дослідженні використано принципи системності, розвитку, детермінізму психічних явищ. Проаналізовано та узагальнено наукові підходи, що дозволило інтегрувати інтраперсональні та соціально-психологічні аспекти досліджуваної проблеми.

Методи дослідження: теоретичну основу дослідження склали методи аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації, що дали змогу дослідити наукові підходи до розуміння щастя, виокремити його основні психологічні чинники, інтегрувати отримані теоретичні положення у цілісну систему та впорядкувати результати для побудови концептуальної моделі дослідження.

На емпіричному рівні було застосовано психодіагностичні методики, які спрямовані на вимірювання рівня суб'єктивного щастя, психологічного благополуччя, самооцінки, ставлення до власного тіла та соціальної підтримки. Зокрема у дослідженні використано наступні методики: шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (Subjective Happiness Scale); модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (P. Pontin); шкала самооцінки М. Розенберга; мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ-S) Т. Кеша; багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) Г. Зімета; опитувальник оцінки стосунків (RAQ) В. Снела, П. Фінея. Використано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз Спірмена для виявлення взаємозв'язків між змінними; факторний аналіз методом головних компонент та обертанням варімакс для виділення основних чинників відчуття щастя; ієрархічний кластерний аналіз для виокремлення груп жінок за показником частоти користування послугами індустрії краси; порівняльний аналіз за

критерієм Манна-Уїтні для оцінки відмінності показників у виділених кластерах. Для перевірки ефективності психопрофілактичного впливу використано критерій рангів Вілкоксона.

Експериментальна база дослідження охоплює вибірку із 90 жінок, які користуються послугами індустрії краси. Віковий діапазон включав учасниць віком від 20 до 51 і більше років. Групу для перевірки психопрофілактичної програми склали 30 жінок, клієток ліцензованого приватного закладу краси і естетичної медицини YASKRAVA CLINIC, м. Біла Церква.

Практичне значення та наукова новизна дослідження: наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

1. Уперше комплексно досліджено психологічні чинники формування відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, в умовах воєнного стану, з урахуванням взаємозв'язку між самооцінкою, суб'єктивним благополуччям, сприйняттям тіла, соціальною підтримкою та міжособистісними стосунками. Уточнено психологічну структуру відчуття щастя як інтегративного стану, що формується під впливом інтраперсональних та міжперсональних чинників.

2. Поглиблено розуміння ролі індустрії краси як психологічного ресурсу підтримки суб'єктивного благополуччя жінок, зокрема встановлено її зв'язок із підвищенням рівня самооцінки, позитивним сприйняттям тіла, покращенням емоційного стану та переживанням суб'єктивного щастя. Конкретизовано вплив частоти користування послугами індустрії краси на вираженість показників щастя та психологічного благополуччя.

3. Розроблено, обґрунтовано та апробовано психопрофілактичну програму підвищення рівня щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, що інтегрує методи позитивної психології, когнітивно-поведінкові техніки, емоційно-орієнтовані методи, тілесно-орієнтовані практики та арт-терапевтичні засоби, спрямовані на розвиток самоприйняття, емоційної саморегуляції та внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих теоретичних та емпіричних результатів у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, консультантів, фахівців у сфері психологічного супроводу жінок, а також спеціалістів індустрії краси, діяльність яких пов'язана з психоемоційною взаємодією з клієнтками.

Виявлені психологічні чинники відчуття щастя можуть бути використані для ранньої психодіагностики ризиків зниження суб'єктивного благополуччя, самооцінки, незадоволеності власним тілом та дефіциту соціальної підтримки у жінок, особливо в умовах воєнного стану. Розроблена психопрофілактична програма може бути використана у роботі психологічних служб, приватних психологічних центрів, медико-косметологічних закладів, центрів психічного здоров'я, жіночих консультативних центрів та закладів індустрії краси.

Апробація результатів: результати дослідження впроваджено у практику приватного закладу краси і естетичної медицини YASKRAVA CLINIC, Київська область, м. Біла Церква, вул. Героїв Небесної сотні, 24 (акт-впровадження №34 від 04.04.2026 р.)

Структура кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 129 сторінки, основний зміст викладено на 95 сторінках. Робота містить 3 рисунки, 10 додатків, 63 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТАНУ ЩАСТЯ ЖІНОК, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОСЛУГАМИ ІНДУСТРІЇ КРАСИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття та структура психологічного феномену щастя у сучасній науковій літературі

Ідея та поняття щастя є однією з найважливіших концепцій у людському бутті, але водночас воно є одним із найскладніших понять точного визначення. У сучасній психології щастя розглядається як складне явище, що формується в результаті взаємодії емоційних, когнітивних, ціннісних та соціокультурних чинників. Щоб зрозуміти краще концепцію щастя з психологічної точки зору, необхідно спершу розглянути її етимологічні, історичні, філософські та міждисциплінарні корені.

Якщо розглядати з точки зору етимології, то в українській культурі термін «щастя» походить від тих слів, які пов'язані із уявленнями про добру долю, сприятливий випадок, поєднання обставин, що є корисними для людини. Так, В. Даренський вказує, що щастя в слов'янській культурі не було пов'язане з внутрішнім аспектом щастя, а базувалося на зовнішньому світі та зовнішніх обставинах, які були дані людині і які в значній мірі були поза її контролем або впливом [12]. Отже, у своїй первісній формі щастя було скоріше продовженням того, що сьогодні називають випадковістю або удачею, захистом вищих сил, а також плином життя.

Ключовим терміном, який вважається синонімом сучасного поняття щастя, є «евдемонія». Евдемонія має семантичну структуру, яка включає в себе ідеї гарного настрою, благополуччя та якості життя. Але Н. Каргіна підкреслює, що грецька думка/концепція евдемонії не була повністю спрямована на поняття емоційного задоволення; скоріше грецька ідея евдемонії визначала, що людина повинна бути відповідно до того, ким вона є насправді, і як вона повинна бути, коли активно використовує розум для досягнення своєї мети в житті [15, с. 27].

Можна побачити, щастя є кінцевим продуктом цілісного життєвого процесу. Таким чином ми можемо сказати, що щастя - це не просто короткочасний афективний стан.

В англійській мові слово існує термін «happiness», що означає виникнення або обставину. У середньовіччі вживання терміну щастя мало подібне значення, як удача або випадковість. Крім того, після впливу філософії Нового часу цей термін отримав індивідуальну, тобто суб'єктивну природу, що сприймалася як внутрішній стан задоволеності життям. На думку Р. Вінховена, така еволюція від зовнішньої зумовленості до внутрішнього переживання є дуже важливою для розуміння сучасних психологічних концепцій щастя, у яких ключову роль відіграє особистісна інтерпретація життєвих подій [62].

Раннє розуміння щастя відбулося саме через філософську призму і заклало основи для подальшого його розуміння. У філософії Платона щастя розглядалось через призму добре збалансованого духу, тобто гармонія існує в душі, коли інтелект керує як емоціями, так і бажаннями. Платон визначає щастя як продукт правильного розвитку внутрішнього «Я» індивіда, а не просто як кількість приємних емоцій, які відчуває індивід [40]. Тобто платонівське визначення щастя похідним від морального порядку та пізнання блага, що зумовлює його стійкість та незалежність від мінливих обставин.

Важливе місце також посідає вчення Аристотеля. Щастя він визначає як найвище благо, якого прагнуть досягти всі люди, і прирівнюється до здійснення чесноти через душу. Отже, все живе відчує щастя, реалізуючи свій потенціал протягом усього життя. Щастя в цьому сенсі не є випадковим явищем чи емоційним станом через його розвиток через свідомий вибір та етичну поведінку, а також еволюцію розуму. Це особливо помітно у сучасних психологічних концепціях щастя в якому воно розглядається у тісному зв'язку з особистісним зростанням та ціннісною самореалізацією.

Стоїки позначали щастя як стан своєї внутрішньої свободи і здатність підтримувати свою емоційну рівновагу при наявності всіх зовнішніх впливів. На відміну від цього, епікурейці стверджували, що щастя можна знайти в насолоді.

Але для них задоволення визначається як відсутність болю та/або тривоги, а не як надмірна насолода [40].

У середньовіччі розуміння щастя формувалося духовними та соціальними реаліями. У християнській традиції щастя має два виміри: щастя в цьому житті і щастя в наступному. Справжнє щастя, за Аврелієм Августином, можна знайти лише через єдність з Богом, тоді як щастя, знайдене на Землі, є лише тимчасовим і не відповідає потребам людей. В. Гоголь вважає, що у цьому підході щастя набуває більш трансцендентного виміру та перестає бути самодостатньою метою людського життя [11, с. 20].

На думку Фоми Аквінського, щастя було пов'язане з досягненням кінцевої мети через моральний, інтелектуальний розвиток людини. Він бачить природне щастя як буття цього світу через чесноту, а досконале щастя – як таке, що може бути знайдене лише у божественному бутті. Такий погляд сприяв створенню моделі щастя, яка базується на моральній і духовній дисципліні.

В епоху Просвітництва відбулася значна зміна в тому, як розуміється щастя. До цього часу щастя в першу чергу співіснувало в релігійних термінах, але епоха Просвітництва стала переломним етапом у розумінні щастя, оскільки акцент поступово зміщується з релігійних на світські та раціональні засади. Дж. Локк пов'язував щастя із задоволенням своїх потреб, уникненням страждань і роллю розуму в регулюванні своїх бажань [2, с. 19]. І. Кант, з іншого боку, розглядав щастя і мораль як дві окремі концепції і стверджував, що мораль не повинна покладатися на бажання щастя. Ці всі ідеї створили основу для подальшого розмежування етичного та психологічного вимірів щастя.

У XIX столітті, з появою соціальних наук, щастя все більше пов'язувалося з умовами життя, розвитком суспільства та добробутом людей. Так, філософи-утилітаристи, такі як Дж. Бентам і Дж. Мілль, визначили щастя як максимізацію задоволення та мінімізацію болю, водночас розрізняючи задоволення вищих і нижчих якостей у спосіб, більш схожий на моральний стандарт. У цей період формується передумова емпіричного вивчення щастя як власне суб'єктивного досвіду [62].

Самостійне зародження психології в кінці XIX - початку XX століття призвело до того, що наукове вивчення предмета щастя значно розвинулось. У рамках психоаналізу Т. Добко, аналізуючи праці З. Фрейда вважає, що щастя є частковим і нестабільним виконанням інстинктивних потягів, обмежених як соціальними нормами, так і суперечливими потягами всередині особистості [13, с. 55]. Отже, фрейдівське бачення зосереджується на конфліктному характері людської психіки та обмежених можливостях досягнення тривалого щастя

В рамках біхевіоризму щастя майже не вивчалось. Тут зосереджувались насамперед на відкритій поведінці та зовнішньому підкріпленні. Однак із появою гуманістичної психології в середині 20-го століття власне інтерес до вивчення внутрішнього досвіду людини відновився і посилювався. Так, А. Маслоу пов'язував щастя з процесом розвитку свого потенціалу (самоактуалізація) і з виконанням ієрархії основних потреб індивіда (від нижчого до вищого). Далі К. Роджерс пов'язував щастя із автентичним функціонуванням індивіда та прийняттям свого досвіду в цілому. На думку Дж. Віттерсо, гуманістичний підхід першим сильно окреслив особистісно-комплексні характеристики щастя з психологічної точки зору [63]

Власне історичний аналіз дозволив простежити еволюцію цього поняття і можна сказати, що у науковій літературі існують різні теорії, які досліджують щастя. У психологічній науці також розвинулись різні теоретичні точки зору, і всі вони пропонують різні визначення щастя та його природи. Двома найбільш усталеними теоретичними перспективами є гедоністичний та евдемоністичний підходи до щастя. Але окрім них, існують когнітивні та інтегративні підходи для забезпечення більш комплексного та цілісного погляду на концепцію щастя.

Історично гедоністичний підхід розуміння щастя починався філософськи з давніх греків, проте в психології гедоністичний підхід набув популярності завдяки увазі до емоцій, а також емоційному аспекту людського благополуччя [29, с. 33]. Відповідно до гедоністичного підходу до щастя, щастя досягається, коли людина відчуває значну, велику кількість позитивних, порівняно з негативними, афективних емоційних переживань та загального задоволення

життям через індивідуальні афективні (емоційні) переживання результату в контексті свого повсякденного життя. Як стверджує Н. Каргіна гедоністичний погляд на щастя стосується більше емоційного досвіду людини. Того, як погляди інших впливають на прийняття рішень і як минулий досвід впливає на прийняття рішень [15, с. 28]. Тобто гедоністичний підхід розглядає щастя як тимчасовий, емоційний (афективний) стан, який коливається залежно від життєвих ситуацій, стресу та позитивних подій, які дають людині приємні враження.

Структура щастя у гедоністичному підході зазвичай включає два основні компоненти. По-перше, позитивні відчуття та стани (радість, задоволення та комфорт). Другий компонент охоплює зниження або ж контроль негативних емоцій, зокрема тривоги, смутку та напруження. З цієї точки зору когнітивна оцінка свого життя є менш важливою, ніж досягнення емоційної рівноваги, і саме в цьому полягає щастя. З іншого боку, ця точка зору піддається значній кількості критики, оскільки вона не передбачає і не зважає нічого, що стосується мети життя, цінностей або довгострокових цілей.

Евдемоністичний підхід формується як відповідь на ці обмеження та зосереджується на глибших вимірах людського благополуччя. Евдемонізм розглядає щастя більше як процес самореалізації, пов'язаний з розвитком свого потенціалу, мети в житті і досягненням внутрішньої гармонії себе. За словами А. Репецького, евдемоністичний погляд на щастя зосереджується на ціннісному аспекті того, наскільки добре хтось реалізує власні можливості та мету в житті [33, с. 157].

К. Ріфф зробила важливий внесок у розвиток евдемоністичного підходу. Багатовимірною моделлю К. Ріфф передбачає інтегрований погляд на щастя через специфічну призму психологічного благополуччя. Ця модель визначає аспекти «Я» (самоприйняття), позитивні стосунки із іншими (відносини), відчуття автономії та здатність керувати повсякденними обставинами, а також мати життєву мету, відчуття особистісного зростання [58]. Отже, самоактуалізація, а в результаті і відчуття щастя відбувається через суміш цих чинників. Цей підхід

демонструє, що щастя можна розглядати як структуроване явище, яке виникає внаслідок активної взаємодії індивіда з навколишнім середовищем.

Ідеї евдемонізму також простежуються у гуманістичній психології, яку було згадано вище, і зокрема у працях А. Маслоу. Він пов'язував щастя з процесом самоактуалізації та реалізацією вищих потреб, таких як потреба у самовираженні та особистісному зростанні. За визначенням А. Маслоу, щастя не є кінцевим станом, а радше супроводжує процес повноцінного функціонування особистості. Тут щастя має динамічний характер та не зводиться до простого переживання задоволення.

Когнітивний підхід до розуміння щастя був домінуючою темою приблизно з середини 20-го століття, головним чином у зв'язку з поняттям «суб'єктивне благополуччя». У психології термін щастя зазвичай використовується стосовно «суб'єктивного благополуччя», щоб уникнути оціночних, а також філософських трактувань [31]. Така термінологічна заміна сприяє операціоналізації феномену та його емпіричному дослідженню.

Найвідомішим теоретиком у цій галузі є Е. Дінер та його трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя, яка включає такі компоненти: загальна задоволеність життям (когнітивний компонент) + позитивний афект (емоційний компонент) + негативний афект (емоційний компонент) [23]. Згідно з моделлю / гіпотезою, щастя є функцією високого задоволення життям, послідовного позитивного впливу та нечастого негативного впливу. У когнітивному підході ключову роль відіграє суб'єктивна оцінка власного життя, яка формується на основі особистих стандартів та очікувань.

Структура щастя у межах когнітивного підходу є відносно чіткою та зручною для емпіричного вимірювання. Адже щастя складається всього з двох компонентів: когнітивного компонента, який є раціональним розумінням своїх досягнень і відповідності між реальним життям та бажаним, і афективного компонента, який є основою для повсякденних емоцій. Така модель дозволяє аналізувати щастя як інтегральний показник психологічного функціонування, проте не завжди враховує глибинні ціннісні та екзистенційні аспекти.

Спробою подолати обмеження окремих підходів стали інтегративні моделі щастя, які поєднують емоційні, когнітивні, а також смислові компоненти. Найвідомішою серед них є модель PERMA, яка була створена М. Селігманом [60]. У моделі щастя визначається як багатовимірна конструкція, що складається з: позитивних емоцій, залученості, відносин, сенсу, досягнення своїх цілей. У цьому розумінні щастя не є єдиний показник, а сукупність відносно автономних складових, кожна з яких робить внесок у загальний рівень благополуччя.

В українському психологічному дискурсі інтегративний підхід відстоюють О. Радько [31], Н. Максимова [23], Т. Скрипаченко [36], які визначають щастя як результат динамічної взаємодії особистих ресурсів, а також соціальних умов. Інтегративні моделі особливо важливі, коли існує значна соціальна нестабільність, оскільки вони дозволяють включати як внутрішні стани індивідів, так і будь-які зовнішні обмеження їхнього життя.

Крім інтегративних підходів, розглянутих вище, існують також ціннісні та духовні підходи до розуміння щастя в сучасній психології. З ціннісної точки зору щастя визначається як відповідність між життям людини та її системами цінностей і моральними принципами. Наприклад, Л. Бондар вказує, переживання щастя пов'язане з відчуттям внутрішньої узгодженості між діями людини та її ціннісними переконаннями [4]. Тоді структура щастя із цієї точки зору включає пріоритети в житті людини, почуття морального задоволення та суб'єктивну оцінку свого становища в суспільстві.

Духовний підхід акцентує увагу на екзистенційних вимірах щастя та його зв'язку з вірою, смыслом та переживанням трансцендентних цінностей. І. Бех вказує, що у цьому підході щастя розглядається як стан внутрішнього спокою та прийняття зовнішніх обставин [3]. Структура щастя у духовному підході включає в себе смислову наповненість життя, відчуття причетності до чогось більшого та здатність знаходити внутрішню опору у складних життєвих ситуаціях, що важливо у сучасних умовах.

Отже, сучасна психологічна наука пропонує різноманітні підходи до розуміння щастя, кожен з яких акцентує увагу на певних його аспектах. Аналіз

гедоністичного, евдемоністичного, когнітивного, інтегративного, ціннісного та духовного підходів свідчить, що щастя є складним багатовимірним феноменом, структура якого включає емоційні, когнітивні, ціннісні та смислові компоненти. Щастя можна розглядати як стан динамічного психологічного функціонування, який відчують люди на основі їхньої особистої здатності створювати та підтримувати внутрішній баланс і підтримувати позитивне ставлення до свого життя. Компоненти, які впливатимуть на те, як люди сприймають власне щастя, базуються на різноманітних емоційних переживаннях, раціональній оцінці та системах особистого значення. Тому щастя не визначається як окрема емоція чи успіх у житті людини, а як кінцевий результат загальної адаптації людини до свого середовища, в якому людина живе.

Сучасний погляд на розуміння щастя враховує його багатовимірність [15; 23; 60]. Щастя можна описати сукупність взаємопов'язаних частин: емоційного стану, самооцінки якості життя, задоволеності основними сферами діяльності та відчуття досягнення власного потенціалу. Це дозволяє аналізувати щастя як емпіричний факт через дії, досвід та вибір людини протягом усього життя. У цьому підході щастя має функціональні якості, оскільки воно пов'язане зі здатністю людини залишатися психічно здоровою та ефективно працювати, коли вона стикається зі змінами.

Іншим ключовим чинником того, як щастя сприймається сьогодні, є те, що воно має контекст. Щастя не може існувати в іншому контексті, ніж життєва ситуація індивіда, який його переживає. Крім того, щастя пов'язане з досвідом взаємодії з соціальним світом. Отже, щастя не може бути незмінним станом. Воно радше мінливе, залежно від соціальних, культурних та історичних умов. Такий підхід є особливо актуальним для аналізу щастя у кризових обставинах, зокрема в умовах воєнного стану.

Кризові ситуації призводять до значного порушення структури і змісту того, як ми відчуваємо щастя в нашому житті. За таких обставин людина стикається з більшими рівнями загрози, невизначеності та втрат, ніж у звичайних ситуаціях, що призводить до змін як в ієрархії життєвих цінностей, так і в тому,

як сприймається та оцінюється добробут. За словами І. Черезової в умовах тривалої небезпеки щастя перестає асоціюватися з досягненням успіху або реалізацією далеких планів, а пов'язується більше з базовим відчуттям безпеки, збереженням значущих стосунків та можливістю контролювати хоча б окремі аспекти власного життя [42, с. 56]. У такій ситуації структура щастя спрощується та водночас набуває екзистенційного виміру.

У контексті кризових ситуацій також відбувається зміна співвідношення між емоційною та когнітивною складовими щастя. В умовах воєнного часу, підвищене значення має когнітивна переоцінка минулого досвіду. Завдяки цьому процесу можна знайти позитивні значення в несприятливих життєвих ситуаціях. Наприклад, щастя у цьому випадку не означає відсутність негативних емоцій, а радше здатність співіснувати з ними без втрати цілісності особистості. Таким чином, щастя у кризі набуває характеру психологічної стійкості, а не емоційного комфорту.

У психології для опису цього феномену широко використовується поняття життєстійкості / резильєнтності. О. Кокун розглядає життєстійкість як здатність особистості зберігати адаптивне функціонування в умовах стресу, відновлювати внутрішні ресурси після травматичних подій [17]. Позитивні емоції в цьому контексті не є способом заперечити існування війни, а радше відіграють стабілізаційну роль у забезпеченні психічних ресурсів для психологічного виживання. Вони можуть допомогти зменшити рівень стресу людини, сприяти постійній мотивації та підтримувати відчуття суб'єктивного контролю над своїм життям.

У науковій літературі цей феномен часто описується як «парадокс щастя» у кризових умовах. Так, здатність людини переживати моменти радості або задоволення під час війни може сприйматися як дещо суперечлива, проте з психологічної точки зору вона виконує адаптивну функцію. Такі переживання не свідчать про ігнорування небезпеки або знецінення втрат, а навпаки підтримують психічну рівновагу та сприяють збереженню особистісних ресурсів. Важливу роль у підтриманні переживання щастя в умовах війни відіграє здатність

особистості знаходити смисл у щоденних діях. Так, Н. Чепелева зазначає, що смислова регуляція дозволяє людині інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію без руйнування цілісного образу Я. У такому випадку щастя не протиставляється стражданню, а співіснує з ним у межах ширшого життєвого контексту [34].

Отже, сучасне психологічне розуміння щастя ґрунтується на уявленні про його багатовимірність, динамічність та контекстуальну зумовленість. В умовах воєнного стану структура щастя змінюється, акцент зміщується з досягнення стабільного благополуччя на підтримання психологічної рівноваги, а також життєстійкості. Аналіз феномену щастя у кризових умовах дозволяє розглядати його не як ознаку безтурботності, а як важливий психологічний ресурс, що сприяє адаптації, збереженню психічного здоров'я та здатності особистості функціонувати в умовах тривалої невизначеності.

1.2. Психологічні чинники формуванням відчуття щастя у жінок

У психології щастя розглядається не як фіксований емоційний стан, а як динамічний процес, що формується впродовж життя під впливом різноманітних чинників. У цьому контексті поняття чинників щастя використовується для позначення сукупності внутрішніх та зовнішніх умов, які визначають рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Чинники щастя в психології традиційно поділяються на внутрішні та зовнішні. *До внутрішніх належать:* особистісні риси, емоційна регуляція, рівень самооцінки, особливості мислення, система цінностей та життєвих смислів тощо. *Зовнішні чинники* охоплюють в собі соціальні умови, якість міжособистісних стосунків, матеріальне становище, професійну реалізацію, соціальну підтримку. Жоден із цих чинників не діє ізольовано, а рівень щастя формується внаслідок їхньої взаємодії. Саме тому в сучасній психології дедалі частіше говорять про можливість свідомого впливу на окремі складові щастя через розвиток особистісних ресурсів та зміну способів інтерпретації життєвих подій.

Фундаментальний принцип свідомого формування щастя базується на передумові, що люди відіграють активну роль у своєму житті. Як стверджує К. Ерліх, індивід може створити відчуття щастя через розуміння переживань, постановку реалістичних цілей і розвиток психологічної саморегуляції [50]. Таким чином, стан щастя існує як процес, який вимагає внутрішньої роботи та відповідальності за власний психологічний стан. Це особливо актуально для жінок, оскільки їх досвід щастя часто пов'язаний із багатьма взаємопов'язаними ролями та суспільними очікуваннями.

Гендерні питання щастя зараз є важливою темою сучасних психологічних досліджень. Огляд наукової літератури щодо цієї теми підтверджує думку про те, що чоловіки та жінки, як правило, відчують щастя, а також оцінюють джерела/умови щастя по-різному одне від одного [48; 54]. Але дані відмінності не є абсолютними, але вони мають стійкий характер і зумовлюються поєднанням біологічних, психологічних та соціальних чинників. Урахування гендерної специфіки дозволяє глибше і краще зрозуміти механізми формування суб'єктивного благополуччя саме у жінок.

Біологічні чинники, які частково керують гендерними відмінностями в тому, як люди відчують щастя, включають в себе нейроендокринологічну регуляцію емоцій та здатність людини емоційно реагувати на подразники. Н. Маттеуччі вказує, гормональні коливання, характерні для жіночого організму, можуть впливати на інтенсивність емоційних переживань та чутливість до стресу. Це, у свою чергу, відбивається на суб'єктивному відчутті щастя, яке у жінок часто має більш емоційно насичений та варіативний характер [54]. Водночас біологічні чинники не визначають рівень щастя безпосередньо, а лише створюють певні передумови для його формування.

Психологічні чинники, які частково зумовлюють гендерні відмінності в тому, як людина відчуває щастя, включають самосприйняття людини, емоційну регуляцію тощо. Н. Данзер зазначає, загалом жінки зазвичай більше налаштовані на емоційну сторону стосунків з іншими, також на емоційні та/або інтелектуальні аспекти їхніх стосунків, що, у свою чергу, впливає на рівень їхньої чутливості до

якості їхніх стосунків з іншими [48]. Отже, для багатьох жінок більшість їхніх емоційно позитивних переживань (щастя) походять від відчуття того, що вони прийняли, підтримали та були емоційно близькі до інших. Однак, роблячи більший акцент на встановленні та підтримці емоційно близьких стосунків вони мають підвищену вразливість до переживання конфлікту та травми, що сприяє меншій частоті повного суб'єктивного благополуччя і щастя.

Соціальний аспект гендерних відмінностей пов'язаний з особливостями соціалізації, розподілу ролей. Соціальні ролі є значущим чинником, що впливає на переживання щастя жінками, оскільки поєднання професійної, сімейної та соціальної сфер дуже часто супроводжується високим рівнем навантаження. Очікування щодо успішного виконання цих ролей можуть створювати внутрішнє напруження та відчуття постійної відповідальності, що впливає на емоційний стан та загальну задоволеність життям.

Тому, чинники формування відчуття щастя у жінок мають багатовимірний характер та включають біологічні передумови, особистісні ресурси та соціальні умови. Нижче розглянемо більш детально соціально-психологічні (внутрішні та зовнішні) чинники формування відчуття щастя у жінок.

Отже, внутрішні чинники діють разом як система стійких психологічних утворень, які визначають щастя людини (або ж суб'єктивне благополуччя), незалежно від зовнішніх умов, в яких перебуває людина. У сфері жіночого щастя є додаткові особливості функціонування цих внутрішніх чинників, оскільки соціальні очікування, численні соціальні ролі, які жінки виконують, створюють додаткові умови та контекст. В українській психологічній літературі, зокрема у працях О. Василевської [5], С. Кузікової [20] щастя - це не емоційний стан, а радше інтегративна міра того, наскільки послідовними для жінки є внутрішні цінності, цілі, самосприйняття, емоційна регуляція. Згідно цього внутрішні чинники щастя формуються в процесі особистісного розвитку та відображають здатність жінки інтерпретувати власний життєвий досвід як значущий і керований. Така позиція дозволяє аналізувати щастя не як результат різних

випадкових подій, а як психологічний ресурс, що має внутрішню структуру та логіку функціонування.

Ключовим серед внутрішніх чинників, що визначають та формують жіноче щастя, вважається *самосприйняття*. Самоприйняття трактується як здатність визнавати власні риси, досвід і обмеження без постійного самозвинувачення та деструктивної внутрішньої критики. Самосприйняття є засобом досягнення психологічної цілісності за якої особистість не витрачає значні психічні ресурси на внутрішній конфлікт із собою [8]. Відсутність внутрішньої критики не означає втрату самоконтролю чи відповідальності, а передбачає реалістичне ставлення до власних можливостей і помилок.

Ця сфера має велике значення для жінок, оскільки суспільство продовжує дотримуватись стандартів щодо краси, поведінки, самої особистості та емоційної регуляції. За спостереженнями В. Шебанової, надмірна внутрішня критика у жінок часто формується як інтеріоризована соціальна оцінка, що знижує рівень суб'єктивного благополуччя навіть за наявності об'єктивних досягнень [43, с. 424].

Самооцінка є найвпливовішим із внутрішніх чинників щастя, регулюючи, наскільки добре жінки вірять у власні рішення та дії. Адекватна самооцінка може забезпечити баланс між власною цінністю як особистості та здатністю розвивати себе. Жінка з належним рівнем самооцінки сприймає труднощі не як доказ власної неспроможності, а як завдання, що потребує зусиль і часу. Відсутність деструктивної внутрішньої критики сприяє стабільності емоційного стану та зменшує рівень хронічної тривожності. Це створює передумови переживання задоволеності життям, що розглядається як ключовий компонент щастя. Самооцінка у цьому контексті виступає як динамічний процес самоузгодження між вимогами середовища та внутрішніми цінностями.

Оптимізм і життєстійкість становлять окремий блок внутрішніх чинників щастя, що визначає спосіб інтерпретації складних життєвих подій. Оптимізм можна трактувати як когнітивну установку, що визначає бачення всіх можливих шляхів і альтернатив, доступних для дій під час кризи, а не як

нереалістичну віру в доброту світу. Згідно з О. Носовою, оптимізм пов'язаний з індивідуальною діяльністю і саморегуляцією, і є дуже важливим аспектом внутрішньої рівноваги – стресостійкості [27, с. 193]. Життєстійкість - це здатність людини підтримувати себе протягом тривалого періоду стресу. Це особливо актуально для жінок, які часто виконують різні обов'язки і поєднують їх, такі як робота із сімейними обов'язками, і стикаються з високим рівнем емоційних потреб через ці комбіновані обов'язки.

Здатність бачити можливості в кризах формується на основі досвіду подолання та рефлексії. Українська дослідниця Н. Чепелева підкреслює значення нарративного осмислення складних подій, яке дозволяє інтегрувати кризовий досвід у загальну життєву історію [41]. Тобто розуміння нарративів і побудова нарративів кризових переживань у контексті життя сприяє перетворенню негативних життєвих подій у більш конструктивні, особистісно збагачувальні переживання, що веде до більшої життєстійкості. Оптимізм у цьому контексті не заперечує факт понесених втрат або труднощів. Він радше створює психологічну дистанцію, необхідну індивіду, щоб об'єктивно оцінити обставини та визначити відповідну відповідь на них. Життєстійкість проявляється у здатності жінки зберігати відчуття контролю над власним життям навіть за умов обмежених зовнішніх ресурсів. Це все безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного благополуччя та стабільність відчуття щастя.

Емоційний інтелект посідає центральне місце у структурі внутрішніх чинників щастя, оскільки забезпечує міру і якість зв'язку жінки з її емоційним «Я». В науковому дискурсі емоційний інтелект розглядається як здатність розпізнавати, ідентифікувати та керувати своїми емоціями та емоціями інших [32]. Емоційна компетентність є основою емоційного здоров'я та соціальної адаптації. Завдяки здатності розуміти свої власні емоції ймовірність емоційної дезадаптації, неконтрольованих емоційних проявів зменшується, що позитивно позначається на загальному емоційному фоні. Це надзвичайно важливо для жінок через очікування суспільства, що вони будуть емоційно чутливими та виявлятимуть емпатію та співчуття.

Управління емоціями не передбачає їхнього придушення, а ґрунтується на усвідомленому виборі способу реагування. Власне, у дослідженнях Е. Носенко вказано, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту мають значно підвищену задоволеність життям і підвищену здатність витримувати стрес, що сприяє загалом життєвому успіху [26]. Наголошується і на силі емоційної рефлексії як механізму самопідтримки, який використовується у складних обставинах. Коли людина здатна ідентифікувати та зрозуміти причину власних почуттів, вона здатна створити порядок у собі. Це все створює умови переживання щастя як стабільного стану, а не короткочасної емоційної реакції. Саме тому, емоційний інтелект виступає інтегративним чинником, що поєднує когнітивні та афективні аспекти особистості.

Наявність сенсу життя є фундаментальним внутрішнім чинником щастя, який визначає спрямованість життєвої активності жінки. Насправді напрямок життєдіяльності жінки визначається наявністю або відсутністю сенсу. Так, в науковій літературі сенс (смысл) розглядається як система ціннісних орієнтацій і життєвих орієнтирів, яка надає суб'єктивну цінність усього досвіду. Вчений К. Клюссман також підкреслює, що усвідомлення сенсу пов'язане з моральним самовизначенням та відповідальністю за власний вибір [52]. Для жінок питання сенсу часто інтегрує професійну реалізацію, сімейні відносини та особистісний розвиток. Відсутність чітких ціннісних орієнтирів може призводити до внутрішньої порожнечі навіть за умов зовнішнього благополуччя.

Розуміння власних цінностей і життєвої місії сприяє узгодженості між внутрішніми прагненнями і реальними діями. Сенс життя не є статичною категорією, а змінюється відповідно до життєвих етапів і досвіду. Н. Чепелева розглядає процес смислотворення як безперервний діалог особистості з власною історією [41, с. 10]. У цьому контексті щастя постає як побічний ефект реалізації значущих для жінки цілей. Наявність сенсу підвищує рівень життєстійкості та знижує вразливість до екзистенційної тривоги. Сенс виступає чинником, що інтегрує самоприйняття, оптимізм та емоційну регуляцію в єдину психологічну структуру жіночого щастя. Тобто коли жінки зрозуміють, що таке їхні цінності,

і зрозуміють, яка мета їхнього життя, вони почнуть мати більше гармонії між своїми внутрішніми бажаннями та своїми діями.

Проте щастя розглядається як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов (чинників) її життєдіяльності. Зовнішні чинники можуть включати соціальне, економічне, культурне середовище та середовище безпеки. Для жінок ці чинники набувають особливої ваги, оскільки їхнє психологічне самопочуття значною мірою залежить від якості соціальних зв'язків, підтримки, можливостей самореалізації та відповідності соціальним очікуванням. Зовнішні умови не визначають щастя безпосередньо, але створюють чи обмежують можливості для його переживання, впливаючи на емоційний стан, самооцінку та відчуття контролю над життям.

Соціальне середовище є тим середовищем, у якому можливе формування відчуття щастя. Існує багато аспектів соціального середовища, зокрема наявність соціальних зв'язків, їх показників, як-от якість, стабільність і передбачуваність. Для жінок особливе значення має досвід включеності у соціальні спільноти, де вони можуть отримувати підтримку, визнання та емоційний зворотний зв'язок. Так, за словами іспанського вченого П. Гармендія та колег, якщо індивід не в змозі покладатися на підтримуючу соціальну мережу, він піддається більшому ризику емоційного виснаження і має нижчий рівень особистого благополуччя навіть за наявності задовільних матеріальних умов [51]. У ситуаціях соціальної нестабільності важливість розвитку та підтримки міжособистісних стосунків має вирішальне значення, оскільки вони служать своєрідними компенсаційними механізмами.

На думку Д. Шоебі, емоційна близькість, а також прийняття у значущих відносинах знижує рівень тривожності для жінок і сприяє розвитку емоційно-стабільного позитивного середовища [59]. Для багатьох жінок, незалежно від того, пов'язані вони з партнером чи перебувають у шлюбі, якість їхніх стосунків із цим партнером чи членом сім'ї є такою ж важливою, як і факт самих стосунків. Ці стосунки можуть бути як ресурсним, так і деструктивним. Конфліктні або

пригнічуючі стосунки, позбавлені підтримки, часто стають чинником хронічного стресу та зниження задоволеності життям.

Для жінок *підтримка з боку їхніх сімей і друзів* особливо важлива під час кризи, оскільки вона забезпечує джерело емоційної стабільності, безпеки в соціальному середовищі, в якому вони опинилися, і зв'язку з іншими людьми. О. Вдовіченко та колеги підкреслюють, що соціальна підтримка відіграє як допоміжну роль у житті жінок, так і профілактичну роль у зниженні ймовірності розвитку депресії [6, с. 267]. У період війни роль близького соціального оточення посилюється, оскільки воно стає основним джерелом психологічної опори в умовах втрати звичних соціальних структур.

До ключових зовнішніх чинників щастя належать *соціальна самореалізація та професійне визнання*. Вони тісно пов'язані із формуванням позитивної, адекватної самооцінки чи власної гідності. Згідно із І. Шестопал, зв'язок між професійною самореалізацією жінок і почуттям незалежності та контролю був визначений як важливий для загального рівня психологічного здоров'я в їхньому житті [44, с. 70]. Водночас поєднання професійних ролей із сімейними обов'язками часто створює додаткове навантаження, яке може знижувати рівень задоволеності життям за відсутності підтримки.

Рівень безпеки і фінансова стабільність також виступають базовими умовами формування відчуття щастя у жінок. Можливість задовольняти основні потреби без постійного стресу створює ментальний простір, необхідний для того, щоб почати розвивати позитивне ставлення до свого майбутнього. С. Полізоєв зазначає, що фінансова нестабільність не тільки знижує сприйняття щастя (та загальне самопочуття), але й посилює тривогу і почуття безсилля [56]. Для жінок занепокоєння щодо наявності достатніх матеріальних ресурсів часто пов'язане з доглядом за дітьми та/або членами сім'ї, що створює додаткове емоційне напруження у часи економічної нестабільності.

Війна, військовий стан кардинально змінює структуру щастя. Загроза фізичній безпеці, втрата стабільного доходу, переміщення, а також руйнування соціальних зв'язків створюють зміну пріоритетів, яка може перешкодити

здатності відчувати щастя. Тим не менш, під час військового стану щастя часто мінімізується і пов'язане лише з найосновнішими елементами життя, такими як відчуття безпеки, збереження життя та здоров'я близьких. О. Кучерук констатує, за часів кризи змінилася логіка, яка використовується для позначення життєвого благополуччя, тобто зараз короточасні позитивні переживання набувають особливої цінності [21].

Крім того, *культурні очікування та суспільні стереотипи* відіграють певну роль у тому, як жінка бачить власне щастя. Суспільство має стандартні способи судити про те, як жінка повинна бути щасливою, що зазвичай може включати успіх як вдома, так і на роботі одночасно. Коли жінки не відповідають суспільним очікуванням, вони можуть відчувати себе винними, незадоволеними та мати нижчий рівень суб'єктивного щастя. Під час війни ці стереотипи продовжують існувати і доволі часто погіршуються, що створює додатковий емоційний стрес.

Хронічний стрес від війни впливає на те, як люди бачать своє оточення та щастя. Соціальні контакти можуть одночасно виступати джерелом підтримки і джерелом додаткового напруження через спільне переживання травматичних подій. Фінансова стабільність набуває умовного характеру, а почуття безпеки стає ситуативним. В результаті щастя часто переживається як короточасний стан, пов'язаний із моментами спокою, підтримки або успішного подолання труднощів. В. Шебанова наголошує, здатність знаходити психологічні ресурси у своєму соціальному середовищі стає одним із ключових чинників збереження психічного здоров'я жінок у період війни [43, с. 425].

Власне соціальне середовище, міжособистісна спорідненість і близькість, професійна реалізація, фінансова стабільність і соціокультурні норми створюють складну сукупність зовнішніх чинників, які впливають на формування щастя у жінок. Роль соціального середовища та інших чинників у формуванні щастя у жінок змінюється в умовах кризи, війни, що зумовлює необхідність спеціального психологічного аналізу жіночого щастя як динамічного та контекст залежного феномену.

Узагальнення теоретичних напрацювань та наукових розвідок до аналізу психологічних чинників щастя дозволяє сформуванати інтегральну модель щастя сучасної жінки як складного, багатовимірного та динамічного феномену. У межах цієї моделі щастя можна розглядати не як стабільний емоційний стан, а як процес постійного узгодження внутрішніх психологічних ресурсів із зовнішніми умовами власної життєдіяльності (див. рис. 1.2.1.)

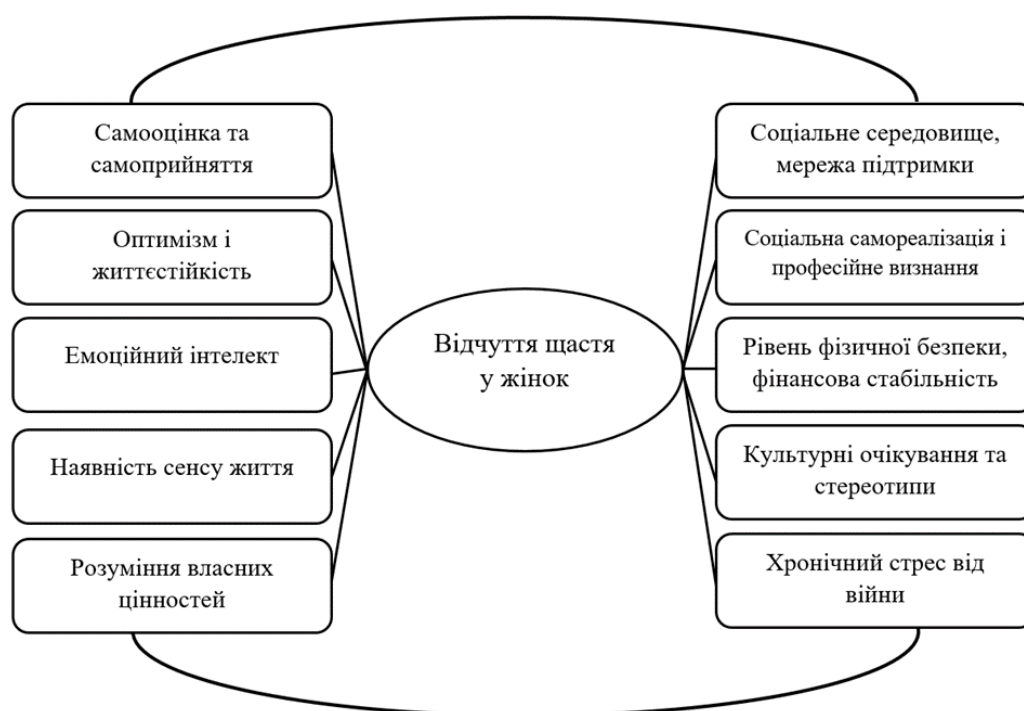


Рис. 1.2.1. Психологічні чинники щастя у жінок (примітка: розроблено авторкою на основі проаналізованих теоретичних положень)

Тобто стан щастя спричинюється двома групами чинників: обидва вони є психологічні за своєю природою, оскільки ті самі внутрішні чинники створюють основу для того, щоб люди могли відкрито та вільно виражати себе у своєму оточенні, і вони відіграють значну роль в емоційних станах людини під час стресу. Психологічні внутрішні ресурси служать фільтром, який люди використовуватимуть для інтерпретації того, що вони бачать у своєму оточенні на основі цінностей та переконань, якими вони володіють.

Зовнішні чинники щастя створюють соціальне та матеріальне підґрунтя для реалізації внутрішніх прагнень. Якість міжособистісних стосунків, соціальна підтримка, можливості професійної реалізації, фінансова стабільність, рівень безпеки та культурні очікування безпосередньо впливають на емоційний стан і самооцінку жінки. О. Лісовець зазначає, що соціальне середовище може як підсилювати внутрішні ресурси особистості, так і нівелювати їх [22, с. 37]. А власне невідповідність соціальним очікуванням дуже часто стає джерелом внутрішнього конфлікту та зниження задоволеності життям і щастям.

Загальна модель щастя під час воєнного стану зазнає фундаментальних змін. Ієрархія потреб змінюється, і більший акцент робиться на основних потребах у безпеці, соціальній підтримці та короткостроковому позитивному досвіді. У той же час внутрішні змінні, особливо життєздатність індивіда та здатність знаходити сенс в різних несприятливих ситуаціях, мають вирішальне значення для підтримки психологічного благополуччя та щастя. Таким чином, сучасна жіноча інтегральна модель щастя є продуктом взаємодії між внутрішніми та зовнішніми чинниками. Внутрішні та зовнішні змінні не існують ізольовано, і вони постійно справляють взаємний вплив одна на одну.

Жіночий досвід щастя виникає тоді, коли існує гармонія між внутрішніми бажаннями, цінностями та психологічними ресурсами жінки та реальними межами та можливостями, доступними їй у зовнішньому світі.

1.3. Роль індустрії краси у формуванні емоційного стану та самооцінки жінок

Сьогодні індустрія краси - це не просто сукупність різних практик і послуг, що стосуються того, як люди виглядають, а скоріше набагато ширша система, яка впливає на те, як ми дивимося на себе і як ми взаємодіємо з іншими. У науковому дискурсі індустрію краси доцільно розглядати як певну сукупність соціальних інститутів та професійних сфер, спрямованих на формування, підтримку та трансформацію уявлень про зовнішній вигляд. До її структури

входять косметологія, перукарське мистецтво, візаж, естетична медицина, доглядові процедури, фітнес і тілесні практики, а також медіа та рекламні сегменти, що продукують образи привабливості. Як зазначає О. Костюченко, індустрія краси - це більше, ніж просто ринок пропозицій послуг і продуктів; це також важливий соціальний механізм, за допомогою якого люди встановлюють свою ідентичність і посилюють/змінюють свій емоційний стан [18, с. 115].

У психологічному вимірі індустрія краси виходить за межі суто естетичних практик і набуває значення чинника формування самооцінки та емоційного стану жінок, зокрема стану щастя. Жінки розвивають уявлення про свою цінність, а також про те, наскільки вони привабливі та соціально прийнятні через щоденну взаємодію зі стандартами та нормами, що стосуються їх зовнішнього вигляду. Індустрія краси – це середовище соціального порівняння, у якому зовнішність стає критерієм оцінки не лише тіла, а й особистості загалом. У цьому контексті процедури догляду та естетичні практики можуть виступати як ресурсом підвищення самооцінки, так і джерелом внутрішньої напруги.

Індустрія краси тісно пов'язана із формуванням стандартів краси, які закріплюються у суспільній свідомості через медіа, рекламу та соціальні мережі. За словами А. Шиделко стандарти краси не є нейтральними, оскільки вони відображають соціальні очікування, гендерні ролі та культурні норми. Внаслідок цього зовнішність стає сферою постійного контролю і самоконтролю, що безпосередньо впливає на емоційний стан жінок [45]. Психологічні наслідки дії стандартів краси відбуваються через процес соціального порівняння, який створює залежність від думки інших для, а також підвищену чутливість до оцінок з боку інших. Зосередження уваги на цих зовнішніх стандартах також може створити нижчі рівні самосприйняття та підвищити рівень самокритики. Це стає особливо вираженим у випадках, коли людина не досягає цих стандартів. Коли жінки не відповідають стандартам, вони можуть відчувати почуття сорому, тривоги та хронічного розчарування, що сприяє зниженню їх загального суб'єктивного благополуччя.

Водночас індустрія краси не є однозначно негативним чинником. У психологічному сенсі вона може виконувати компенсаторну та регулятивну функції [49; 55]. Процедури догляду за собою, відвідування салонів краси та зміна зовнішності часто сприяють підвищенню відчуття розширення можливостей над власним тілом та життям. Г. Козак вказує, що тілесні практики також можуть бути засобом досягнення емоційної рівноваги під час соціальної нестабільності або ж стресу [16]. Таким чином, індустрія краси може надати жінкам необхідний простір, щоб відчувати приємні емоції та підтвердити свою власну значущість.

У контексті психологічного аналізу індустрія краси може розглядатися не лише як зовнішній соціальний чинник, а і як середовище, що опосередковано впливає на формування та підтримку внутрішніх психологічних ресурсів жінки. Взаємодія між процедурами догляду за зовнішнім виглядом (як використання косметичних засобів наприклад) і контактом жінки зі службами краси в усьому секторі може вплинути на її самооцінку, впевненість, емоційний стан і загальне самопочуття. Тому, із психологічної точки зору, індустрію краси можна інтерпретувати як механізм підтримки внутрішніх ресурсів жінки для щастя (особливо, коли рівень стресу та соціальна нестабільність високі).

Самооцінка є однією з найважливіших внутрішніх змінних, на яку впливає індустрія краси. Самооцінка жінки походить від того, як вона сприймає себе фізично (через образ її тіла, привабливість) та по відношенню до людей навколо неї через соціальний контакт (міжособистісний аспект). М. Портнягіна зазначає, що коли жінка має позитивний досвід з тим, як вона виглядає, її самооцінка підвищується, а внутрішня критика зменшиться [30, с. 106]. Процедури догляду за собою, зокрема косметологічні та естетичні, можуть виступати чинником тимчасового підвищення самооцінки через відчуття турботи про себе та контроль над власним тілом. Індустрія краси створює умови для позитивного самосприйняття, якщо її вплив не набуває нав'язливого характеру.

Упевненість у собі є ще одним внутрішнім ресурсом, який може підтримуватися через взаємодію з індустрією краси. Відчуття впевненості часто

пов'язане з тим, як жінка сприймає себе у соціальному просторі та як вона очікує оцінки з боку інших. А. Діріл підкреслює важливість зовнішності як частини соціальної презентації для жінок - покращення зовнішнього вигляду призводить до зменшення тривоги щодо соціальних ситуацій, а також підвищує готовність до міжособистісної взаємодії, що, у свою чергу, впливає на емоційний стан та самопочуття [49].

На впевненість у собі та настрій також впливає те, чим люди в контексті догляду за собою. Доглядові процедури пов'язані з тілесним розслабленням, відволіканням від повсякденних проблем та зниженням психоемоційного напруження. Зарубіжний вчений Б. Ахмед зазначає, що тілесно орієнтовані практики можуть виконувати зокрема регулятивну функцію, знижуючи рівень стресу та сприяючи відновленню емоційної рівноваги [46]. У цьому контексті відвідування закладів індустрії краси може розглядатися як форма копінгу, доступної саморегуляції, що позитивно впливає на настрій і загальне самопочуття.

Основним психологічним механізмом є зворотний зв'язок, який жінки отримують під час спілкування з іншими жінками, зокрема представниками індустрії краси. Досвід отримання позитивних відгуків, підтримки та особистої уваги від стилістів і співробітників індустрії краси допомагає зміцнити їхнє почуття причетності і власної гідності. Позитивний соціальний зворотний зв'язок відіграє важливу роль у створенні емоційного здоров'я індивіда, особливо для тих індивідів, які більш чутливі до соціальної критики. Таким чином, індустрія краси є простором, де жінки можуть отримати емоційне підтвердження своєї цінності, що також пов'язане із відчуттям щастя.

Індустрія краси також може виконувати функцію малої соціальної або референтної групи, оскільки жінки розвивають зв'язок з одним і тим самим салоном під час своїх візитів і стосунків, які створюються зі стилістами, іншими клієнтами. Як стверджує П. Горностаї, наявність доступу до малих груп допомагає зменшити соціальну ізоляцію та підвищити рівень психологічної безпеки [28]. Зокрема, жінки можуть відчувати ще більшу потребу цього періоди

зниження соціальних взаємодій або примусової ізоляції, особливо під час війни, військового стану.

Оптимістичне ставлення до життя може опосередковано підтримуватися через індустрію краси. Зміни у зовнішності або сам факт турботи про себе можуть формувати відчуття оновлення та віри у можливість позитивних змін. На думку О. Носової, невеликі позитивні події також можуть позитивно вплинути на те, наскільки люди відчують контроль над своїм життям і таким чином збільшити рівень щастя [27]. Це означає, що індустрія краси забезпечує середовище, де жінки можуть відчути певні позитивні моменти, зміни як у своєму характері, так і в тому, як вони виглядають, що впливає на її загальне ставлення до майбутнього.

Особливої уваги потребує аналіз ролі індустрії краси в умовах війни. Власне воєнний стан супроводжується хронічним стресом, відчуттям небезпеки, втратами та порушенням звичних соціальних структур. Така ситуація спонукає людину використовувати різні психічні ресурси підтримки свого психологічного здоров'я та підтримки почуття «нормальності» під час потрясінь. В. Зликов констатує, що під час кризових подій діти, і загалом доросла людина зробить усе можливе, щоб спробувати зберегти аспекти свого життя незмінними [14, с. 124]. Практики догляду за собою у цьому контексті можуть виконувати стабілізуючу функцію.

Індустрія краси в умовах війни може розглядатися як ресурс, що допомагає жінкам підтримувати відчуття власної ідентичності. Звернення уваги на свою зовнішність і фізичне здоров'я дозволяють протистояти деперсоналізації та емоційному виснаженню. Турбота про себе в умовах травматичного досвіду є важливою складовою психологічної стійкості. Для багатьох жінок звернення до індустрії краси стає способом відновлення контакту з собою та власними потребами.

В умовах обмежених ресурсів і підвищеної тривожності індустрія краси також набуває символічного значення. Вони асоціюються із миром, стабільністю і можливістю планувати щось в осяжному майбутньому. Символічні акти

відновлення звичних ритуалів призводять до зменшення тривожності та розвитку відчуття психологічної безпеки. Відвідування салонів краси або ж домашній догляд за собою можуть розвинути в сильний механізм подолання (копінгу).

Разом з тим, важливо підкреслити, що ресурсний потенціал індустрії краси реалізується лише за умови її інтеграції із внутрішніми психологічними чинниками. Коли зовнішні практики замінюють внутрішню роботу над собою і своїм самоприйняттям і цінностями, зростає ризик залежності від зовнішньої оцінки. О. Кучерук наголошує, що ефективна психологічна адаптація в умовах війни можлива лише за умови поєднання зовнішніх і внутрішніх ресурсів [21].

Тому, індустрія краси може розглядатися як значущий психологічний ресурс, що підтримує внутрішні чинники формування щастя жінок, зокрема самооцінку, упевненість, оптимізм та емоційне благополуччя. В умовах воєнного стану її роль посилюється, оскільки вона сприяє збереженню психологічної рівноваги та відчуття особистісної цілісності. Водночас ефективність цього ресурсу залежить від того, наскільки він поєднується саме з внутрішніми психологічними опорами та усвідомленим ставленням жінки до власних потреб і цінностей.

Але окрім цього, важливо також розглянути роль власного досвіду догляду за собою як частину практик в індустрії краси. Нещодавні дослідження в галузі психології, зокрема праці Н. Волинець показують, що роль власного догляду за собою розглядається не лише як сукупність поведінкових практик, а як важливий регулятор суб'єктивного благополуччя, самооцінки та ставлення до власного тіла у соціальному та професійному житті [9].

У багатьох зарубіжних працях догляд за собою розглядається через призму жіночої тілесності та того, як жінки сприймають себе фізично та як вони вписуються в погляд суспільства на жіночий ідеал і очікування, які люди нав'язують жінкам. Фізичний аспект догляду за собою досліджувався в межах праць І. Андрійчука. На його думку фізичний аспект самоствавлення є складовою загальної системи самосприйняття жінки, і в результаті практика піклування про

своє фізичне тіло сприяє збереженню позитивного емоційного стану і відчуття контролю над своїм життям [1].

Догляд за собою дуже тісно пов'язаний із саморегуляцією, усвідомленням власних потреб. Таким чином, у цьому контексті практики, пов'язані з доглядом за своїм тілом, не обмежуються простим доглядом або покращенням свого зовнішнього вигляду, скоріше вони являють собою засіб, за допомогою якого люди встановлюють стосунки зі своїм тілом, звертаючи увагу на те, що їхнє тіло повідомляє їм і це розвиває загальну усвідомленість. Це дозволяє трактувати догляд за собою як психологічний ресурс, що знижує рівень напруження, сприяє стабілізації емоційного стану та формує відчуття суб'єктності. Важливим є те, що саме регулярність і усвідомленість цих практик, а не їх інтенсивність чи відповідність зовнішнім стандартам, пов'язані із позитивними показниками психологічного благополуччя, щастя.

Сприйняття образу власного тіла є окремим, але тісно пов'язаним із доглядом за собою конструктом. Зокрема роботи О. Сілютіної, показують, що образ тіла формується на перетині особистісного досвіду, соціальних очікувань і медіавпливу [35]. У цьому сенсі тіло виступає не лише біологічною реальністю, а й соціальним символом, через який жінка оцінює цінність і прийнятність. Негативний або фрагментований образ тіла часто супроводжується зниженням самооцінки, підвищеною тривожністю та відчуттям незадоволеності життям.

Варто зазначити, що позитивне сприйняття тіла не вимагає досконалого дотримання стандартів краси, нав'язаних суспільством. Тут рідше йдеться про прийняття власної тілесності як такої, що має право на існування без постійного порівняння з іншими. Саме тут практики догляду за собою можуть виконувати компенсаторну або підтримувальну функцію. За умов критичного ставлення до нав'язаних зразків зовнішності догляд за тілом стає способом турботи, а не інструментом самоконтролю чи покарання.

Водночас індустрія краси виступає потужним чинником формування уявлень про тіло і практики догляду. Проведено багато соціально-психологічних та культурологічних досліджень впливу індустрії краси. Висновок, який можна

з них зробити, це те, що індустрія краси функціонує як економічна, медійна та символічна система, яка нормалізує певні стандарти жіночої зовнішності. Такі стандарти часто подаються як досяжні за умови постійного споживання відповідних товарів і послуг [49]. У цьому контексті догляд за собою може втрачати суб'єктивний зміст і перетворюватися на обов'язок, що підтримує почуття недостатності.

Отже, з одного боку, популяризуються ідеї самоприйняття, тілесної різноманітності та турботи про себе як про психологічну потребу. З іншого боку, ці ж ресурси часто відтворюють ієрархію зовнішності, де певні типи тіл і обличч отримують вищу символічну цінність. Така суперечливість створює напруження між прагненням до автентичності та бажанням відповідати соціально схваленим зразкам. Тому формування підсумкової моделі ролі індустрії краси у структурі щастя жінки потребує інтеграції кількох рівнів аналізу. На індивідуальному рівні йдеться про психологічні змінні, такі як образ тіла, самоствавлення, рівень самоприйняття та здатність до саморегуляції. На цьому рівні догляд за собою може виступати ресурсом, якщо він ґрунтується на внутрішніх потребах, або чинником ризику, якщо визначається зовнішнім тиском.

У соціальному плані індустрія краси служить джерелом норм і очікувань, які визначають соціальний клімат, в якому живуть жінки. ЗМІ, реклама та соціальні мережі допомагають встановити параметри того, що бажано і того що вважається прийнятним. С. Гарькавець зазначав, що соціальні норми стають внутрішніми орієнтирами лише за умови їх інтеріоризації. Відповідно, вплив індустрії краси на щастя жінки є варіативним і залежить від ступеня критичного осмислення цих норм [10].

У культурному плані індустрія краси служить відображенням усього суспільного набору цінностей, пов'язаних із жіночністю, досягненнями та тим, як жінки повинні виглядати. З нинішніми соціальними трансформаціями та масами людей, які переживають колективну кризу, спостерігається різке зростання оцінки психологічної стійкості та догляду за собою. У цьому світлі індустрія краси має потенціал взяти на себе абсолютно нову роль - перехід від

естетичної ролі до ролі підтримки, відновлення та стабілізації. Узагальнюючи викладене, підсумкова модель ролі індустрії краси у структурі щастя жінки може бути представлена наступним чином (див. рис. 1.3.1.)

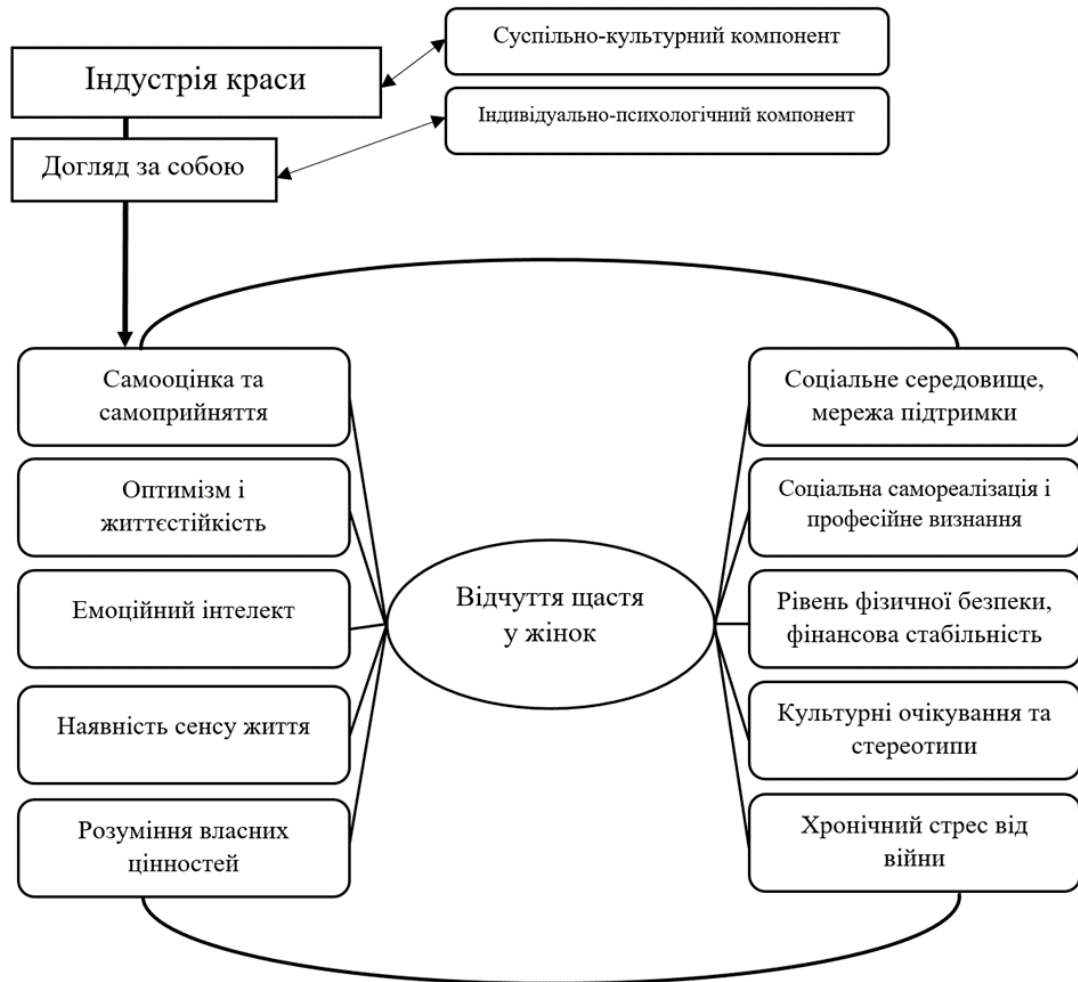


Рис. 1.3.1. Модель ролі індустрії краси у структурі щастя жінки (примітка: розроблено авторкою на основі проаналізованих теоретичних положень)

У центрі цієї моделі перебуває жінка як активний суб'єкт, здатний інтерпретувати і переосмислювати зовнішні впливи. Догляд за собою в цій системі виконує функцію медіатора між тілесним досвідом і психологічним благополуччям. Позитивний внесок індустрії краси у щастя можливий за умови, що вона підтримує автономію, різноманітність і усвідомлене ставлення до тіла,

а не відтворює жорсткі стандарти та норми. Це дозволяє відійти від спрощених оцінок індустрії краси як виключно позитивного або негативного явища. У науковому аналізі вона постає як складний соціально-психологічний феномен, вплив якого на щастя жінки визначається не лише зовнішніми умовами, а й внутрішніми стратегіями самоствавлення, саморозуміння.

Висновки до розділу 1

У межах теоретичного аналізу уточнено сутність феномену щастя як складного інтегративного психологічного утворення, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісно-смісловий компоненти. Показано, що щастя не може розглядатися як ізольований емоційний стан чи ситуативна реакція, оскільки воно формується як результат цілісної оцінки людиною власного життя, рівня задоволеності базових потреб, якості соціальних взаємин та ступеня реалізації особистісного потенціалу. Узагальнення сучасних теоретичних підходів дозволило конкретизувати, що відчуття щастя має динамічний характер і залежить від поєднання внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх соціальних умов, у яких функціонує особистість.

У процесі аналізу психологічних чинників формування щастя у жінок виокремлено ключові внутрішні та зовнішні детермінанти цього стану. До внутрішніх чинників було віднесено самооцінку, емоційну саморегуляцію, самоприйняття, образ власного тіла та суб'єктивне переживання контролю над життєвими обставинами. До зовнішніх віднесено якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної підтримки та соціокультурний вплив нормативних уявлень про жіночу привабливість. Встановлено, що взаємодія цих чинників формує загальний рівень психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття щастя. Особливого значення набуває тілесний компонент, оскільки ставлення жінки до власного тіла безпосередньо пов'язане із самооцінкою, емоційною стабільністю та відчуттям внутрішньої цілісності.

Проаналізовано специфіку переживання щастя жінками в умовах воєнного стану, а також показано, що ситуація хронічної соціальної нестабільності, невизначеності та загрози безпеці суттєво змінює механізми формування психологічного благополуччя. Встановлено, що в умовах воєнного стану щастя втрачає ознаки стабільного життєвого стану та набуває більш ситуативного характеру, пов'язаного з короткочасним переживанням безпеки, емоційного полегшення та збереження психологічної рівноваги. За таких умов підвищується значущість ресурсів самопідтримки, соціального прийняття та стабілізуючих поведінкових практик, які сприяють збереженню внутрішнього балансу.

Окремо проаналізовано психологічну роль індустрії краси у формуванні емоційного стану жінок. Показано, що користування послугами індустрії краси виконує не лише естетичну, а й психологічну функцію, оскільки пов'язане з підвищенням рівня самоприйняття, актуалізацією позитивного образу себе, зниженням внутрішньої напруги та підтримкою позитивного емоційного стану. Доведено амбівалентність цього впливу: за умов домінування зовнішньої мотивації та орієнтації на соціальні стандарти привабливості індустрія краси може посилювати внутрішню критичність, незадоволеність собою та залежність від зовнішнього схвалення. Таким чином, її психологічний вплив визначається не самим фактом користування послугами, а характером особистісного ставлення жінки до власної зовнішності та мотивами самодогляду.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОСЛУГАМИ ІНДУСТРІЇ КРАСИ

2.1. Організація і методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення психологічних чинників формування відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси.

Метою емпіричного дослідження є здійснити аналіз вираженості відчуття щастя та його психологічних чинників у жінок, які користуються послугами індустрії краси, а також з'ясувати роль користування послугами індустрії краси як одного з чинників формування відчуття щастя та суб'єктивного благополуччя. Це передбачає дослідження взаємозв'язків між рівнем щастя та психологічними характеристиками, такими як самооцінка, ставлення до власного тіла, а також особливості міжособистісних стосунків і сприйняття соціальної підтримки.

Увагу приділено аналізу того, чи пов'язана інтенсивність користування послугами індустрії краси з рівнем суб'єктивного щастя та благополуччя жінок. Теоретичною основою виступають положення та уявлення, які викладені в теоретичному розділі роботи про щастя як багатовимірний психологічний конструкт. Власне у сучасній психологічній літературі щастя розглядається як комплексний феномен, який поєднує кілька взаємопов'язаних компонентів. До них належать емоційний компонент, що відображає загальний емоційний фон життя та частоту переживання позитивних емоцій; когнітивний компонент, який пов'язаний з оцінкою власного життя та рівнем задоволеності ним; ціннісно-смысловий компонент, що відображає відчуття значущості власного життя, наявність життєвих цілей і смислів; а також соціальний компонент, який пов'язаний з якістю міжособистісних стосунків, підтримкою з боку оточення та включеністю у соціальні зв'язки.

У межах цієї моделі догляд за собою та практики, пов'язані з індустрією краси, можуть розглядатися як чинник, що опосередковує взаємозв'язок між

тілесним досвідом людини та її психологічним благополуччям. Догляд за зовнішністю може впливати на формування позитивного образу власного тіла, підвищувати впевненість у собі та сприяти покращенню емоційного стану.

Таким чином, у запропонованій моделі користування послугами індустрії краси розглядається як один з можливих соціально-поведінкових чинників, що може впливати на суб'єктивне переживання щастя через систему психологічних змінних. Виходячи з теоретичного аналізу було сформульовано 4 дослідницькі гіпотези:

1. Припускаємо, що вищий рівень щастя та суб'єктивного благополуччя у жінок пов'язаний з вищим рівнем самооцінки. Самооцінка виступає важливим елементом структури самостворення та відображає загальну оцінку особистістю власної цінності. Позитивна самооцінка сприяє більшій впевненості у собі, підвищує здатність людини ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем та підтримує стабільний емоційний стан. З огляду на це передбачається, що жінки з вищим рівнем самооцінки будуть демонструвати і вищий рівень суб'єктивного щастя та благополуччя.

2. Припускаємо що вищий рівень щастя та суб'єктивного благополуччя у жінок буде пов'язаний з більш позитивним сприйняттям образу власного тіла. Ставлення до власного тіла є важливою складовою самосприйняття особистості. Позитивний образ тіла пов'язаний із задоволеністю зовнішністю, прийняттям власної тілесності та відсутністю вираженого внутрішнього конфлікту щодо зовнішнього вигляду. Очікується, що жінки, які позитивно оцінюють власне тіло, будуть характеризуватися більш високим рівнем психологічного благополуччя та відчуття щастя.

3. Передбачається наявність взаємозв'язку між рівнем щастя жінок та особливостями їх міжособистісних стосунків. Зокрема припускається, що вищий рівень щастя та благополуччя у жінок корелює з вищим рівнем сприйняття соціальної підтримки та позитивною оцінкою близьких стосунків. Соціальна підтримка розглядається як ресурс психологічної стабільності, що допомагає людині долати труднощі та знижує рівень стресу. Наявність міжособистісних

зв'язків створює відчуття безпеки та прийняття, що позитивно впливає на загальний емоційний стан.

4. Передбачається, вищий рівень щастя, благополуччя буде спостерігатися у тих жінок, які частіше користуються послугами індустрії краси. У цьому випадку передбачається, що регулярний догляд за собою виконує функцію психологічної підтримки, а також сприяє підвищенню самооцінки, покращенню емоційного стану та формуванню більш позитивного ставлення до власної зовнішності.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень і особливості вираженості щастя у жінок за допомогою шкали суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер. Ця методика дозволяє оцінити загальне суб'єктивне відчуття щастя та визначити, наскільки людина схильна сприймати себе щасливою.

2. Визначення рівня суб'єктивного благополуччя за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» П. Понтіна, яка дає змогу оцінити загальний психологічний стан особистості, рівень задоволеності життям та емоційний комфорт.

3. Визначення рівня самооцінки жінок за допомогою шкали самооцінки М. Розенберга. Дана методика дозволяє оцінити загальний рівень позитивного або негативного ставлення людини до самої себе.

4. Дослідити ставлення жінок до свого власного тіла за допомогою мультимодального опитувальника ставлення до власного тіла MBSRQ-S Т. Ф. Кеша. Він дозволяє оцінити різні аспекти тілесного самосприйняття, включаючи задоволеність зовнішністю, орієнтацію на зовнішній вигляд та ставлення до власної фізичної привабливості.

5. Визначити особливості міжособистісних стосунків у жінок. Для цього використовується багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки Г. Зімета, яка дозволяє визначити, наскільки людина відчуває підтримку з боку родини, друзів, значущих інших людей. Додатково застосовується опитувальник оцінки

стосунків В. Снела та П. Фінея, що дозволяє оцінити якість міжособистісних взаємин та рівень задоволеності ними.

6. Визначити статистичні взаємозв'язки між рівнем щастя та такими психологічними показниками, як самооцінка, ставлення до власного тіла та особливості міжособистісних стосунків.

7. Визначити рівень щастя та благополуччя у жінок, які користуються та не користуються послугами індустрії краси, а також оцінити роль користування послугами індустрії краси у формуванні суб'єктивного благополуччя.

8. Розробити та описати психопрофілактичну програму, спрямовану на підвищення рівня щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси.

Відповідно до логіки проведення психологічного дослідження, воно проводилось у 4 етапи:

1. Підготовчий. На етапі здійснювався аналіз наукової психологічної літератури, яка присвячена феномену щастя, суб'єктивного благополуччя, самооцінки, образу тіла та ролі соціальних чинників у формуванні емоційного стану людини. Було систематизовано основні підходи до розуміння ролі індустрії краси у формуванні самооцінки та психологічного благополуччя жінок. На основі цього аналізу було сформовано теоретичну модель дослідження та визначено ключові змінні.

Відбувався вибір методології та психодіагностичних інструментів. Власне методологічну основу емпіричного дослідження становив кількісний підхід і передбачав використання стандартизованих опитувальників для вимірювання досліджуваних змінних. Було здійснено добір психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити рівень щастя, суб'єктивного благополуччя, самооцінки, ставлення до власного тіла та особливості міжособистісних стосунків. Усі обрані методики мають валідність та широко застосовуються у психологічних дослідженнях.

2. Збір фактичного матеріалу. Тобто проведення експерименту. На цьому етапі здійснювалося безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Для збору даних створено електронну анкету у сервісі Google-Forms, яка включала

всі обрані психодіагностичні методики та додаткові запитання щодо користування послугами індустрії краси. Збір респондентів здійснювався шляхом поширення посилання на анкету серед учасниць, які користуються послугами індустрії краси. Проведення дослідження відбувалося із урахуванням основних етичних принципів психологічних досліджень, зокрема добровільності участі, анонімності та конфіденційності отриманих даних.

3. Обробка і аналіз отриманих результатів. Включає якісний і кількісний аналіз. На цьому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих емпіричних даних. Зокрема проводився описовий статистичний аналіз, визначалися середні значення показників, досліджувалися кореляційні зв'язки між змінними. Окремо здійснювалося порівняння показників щастя та благополуччя у групах жінок, які відрізняються за частотою користування послугами індустрії краси.

4. Формулювання висновків і практичних рекомендацій. На цьому етапі на основі отриманих результатів було передбачено розробку психопрофілактичної програми, спрямованої на підвищення рівня щастя та психологічного благополуччя жінок. Програма передбачала використання психологічних технік, спрямованих на розвиток позитивного самоствлення, формування прийняття власного тіла та покращення міжособистісних стосунків.

Вибір психодіагностичного інструментарію у межах даного дослідження був зумовлений темою, а саме вивчення психологічних чинників формування стану щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану, а також необхідністю комплексного охоплення як суб'єктивного переживання щастя, так і пов'язаних із ним особистісних, соціальних та тілесно-образних компонентів.

Так, у межах дослідження використано такі психодіагностичні методики: 1. Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (додаток), 2. Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (П. Понтін) (додаток), 3. Шкала самооцінки М. Розенберга (додаток), 4. Мультиmodalний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ-S) Т. Кеша (додаток), 5. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Г. Зімет) (додаток), 6.

«Опитувальник оцінки стосунків В. Снела та П. Фінея (RAQ) (додаток). Опис авторів, назви методик, шкал та загальної кількості запитань представлені нижче в таблиці (табл. 2.1.1.)

Таблиця 2.1.1

Опис психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

№ з/п	Назва шкали та автор	Шкали	К-сть тверджень
1.	Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (Subjective Happiness Scale, SHS)	1. Інтегративний показник відчуття щастя	4
2.	Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (P. Pontin)	1. Психологічне благополуччя 2. Фізичне здоров'я та самопочуття 3. Стосунки 4. Суб'єктивне благополуччя	24
3.	Шкала самооцінки М. Розенберга	1. Інтегральний показник самооцінки	10
4.	Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ-S) Т. Ф. Кеша	1. Оцінка зовнішності 2. Орієнтація на зовнішність 3. Задоволеність параметрами тіла 4. Стурбованість зайвою вагою 5. Оцінка власної ваги	34
5.	Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) Г. Зімета	1. Підтримка з боку сім'ї 2. Підтримка з боку друзів 3. Підтримка з боку значущих інших	12
6.	Опитувальник оцінки стосунків (RAQ) В. Снела, П. Фінея	1. Оцінка стосунків 2. Депресія в стосунках 3. Зануреність в стосунки	30
7.	Загалом:	16	114

Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (Subjective Happiness Scale, SHS) була розроблена американськими дослідницями Сонією

Любомирські та Хайді Леппер як короткий інструмент для глобальної оцінки індивідуального відчуття щастя [53]

Методика спрямована на вимірювання узагальненого, інтегративного переживання щастя як відносно стійкої особистісної характеристики. Шкала складається з 4 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта. Перші два пункти є прямими і спрямовані на самооцінку власного рівня щастя та порівняння себе з іншими людьми, тоді як третє і четверте твердження описують типові характеристики щасливих і нещасливих людей, з якими респондентка співвідносить себе.

Підрахунок результатів здійснюється шляхом обчислення середнього арифметичного балів за всіма пунктами, що дозволяє отримати інтегральний показник суб'єктивного щастя. Перевагою шкали є її компактність, висока валідність і надійність, здатність фіксувати саме суб'єктивне, особистісно значуще переживання щастя, що є принципово важливим у дослідженні жінок, орієнтованих на самосприйняття та емоційне благополуччя.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (Р. Pontin) використовується для оцінки емоційного, а також когнітивного компонентів психологічного благополуччя. Методика була розроблена Пітером Понтіном і спрямована на вимірювання загального рівня суб'єктивного благополуччя як поєднання позитивних і негативних переживань, задоволеності життям та емоційної стабільності [25]

Опитувальник містить 24 твердження, які об'єднані у кілька шкал, що відображають позитивний настрій, негативний емоційний фон, рівень життєвої задоволеності та психологічного дискомфорту. До окремих шкал входять такі:

1. Психологічне благополуччя
2. Фізичне здоров'я та самопочуття
3. Стосунки

Відповіді оцінюються за шкалою інтенсивності переживань, після чого здійснюється підрахунок сумарних балів за кожною шкалою та загального індексу суб'єктивного благополуччя. Методика дозволяє диференційовано

проаналізувати емоційний стан жінок і є релевантною для дослідження впливу індустрії краси на психологічне самопочуття.

Шкала самооцінки М. Розенберга є одним із найбільш поширених інструментів для вимірювання глобальної самооцінки. Вона була створена американським соціальним психологом Моррісом Розенбергом і спрямована на оцінку загального ставлення особистості до себе, рівня самоприйняття та самоповаги [57]

Опитувальник складається з 10 тверджень, з яких 5 є прямими (1, 3, 4, 7, 10), а 5 - зворотними (2, 5, 6, 8, 9). Респондентки оцінюють ступінь згоди з твердженням за 4-бальною шкалою [7]. Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів з урахуванням реверсивних пунктів, що дозволяє отримати інтегральний показник самооцінки. Шкала є доцільною у межах даного дослідження, оскільки самооцінка виступає важливим психологічним чинником суб'єктивного щастя та тісно пов'язана з користуванням послугами індустрії краси.

Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ-S) Т. Ф. Кеша розроблений американським дослідником Томасом Ф. Кешем і спрямований на вивчення когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів образу тіла. Опитувальник містить 34 твердження, які об'єднані у кілька шкал, зокрема оцінка зовнішності, орієнтація на зовнішній вигляд, задоволеність параметрами тіла, стурбованість зайвою вагою, та оцінка власної ваги [47]

Наприклад, шкала оцінки зовнішності включає пункти 3, 5, 9, 12, 15, 18, 19, а шкала орієнтації на зовнішній вигляд - пункти 1, 2, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 20, 21. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою, і підраховуються середні значення за кожною шкалою. Методика дозволяє детально проаналізувати ставлення жінок до власного тіла, що є ключовим компонентом їх емоційного благополуччя у контексті користування косметологічними та естетичними послугами.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) Г. Зімета створена Грегорі Зіметом та його колегами для оцінки суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки з боку різних джерел.

Опитувальник складається з 12 тверджень, які формують три шкали: підтримка з боку сім'ї (пункти 3, 4, 8, 11), підтримка з боку друзів (пункти 6, 7, 9, 12) та підтримка з боку значущих інших (пункти 1, 2, 5, 10). Оцінювання здійснюється за 7-бальною шкалою. Підрахунок результатів дозволяє отримати як показники за окремими шкалами, так і загальний рівень сприйняття соціальної підтримки [24]. Методика є важливою для аналізу соціальних чинників щастя та психологічної стабільності жінок.

Опитувальник оцінки стосунків (RAQ) В. Снела, П. Фінея спрямований на вивчення суб'єктивної якості близьких міжособистісних стосунків. Методика містить 30 тверджень, які оцінюють рівень задоволеності стосунками, емоційної близькості та загальної оцінки партнерської взаємодії [61]. Містить шкали:

Шкала «Оцінка стосунків» - пункти 1, 4, 5, 13, 19, 28, 29

Шкала «Депресія в стосунках» - пункти 2, 7, 8, 14, 16, 17, 20, 22, 25, 26

Шкала «Зануреність в стосунки» - пункти 3, 6, 9, 15, 18, 21, 24, 27, 30

Відповіді надаються за 5-бальною шкалою, після чого обчислюється сумарний показник. Опитувальник дозволяє врахувати роль міжособистісних стосунків у формуванні стану щастя, що є суттєвим чинником психологічного благополуччя жінок.

У дослідженні взяли участь 90 осіб, усі респондентки є жінками, які підтвердили користування послугами індустрії краси. Аналіз складу вибірки за віком засвідчив переважання жінок середнього дорослого віку. Найбільш чисельною є група респонденток віком 41–50 років, яка становить 42,2% вибірки, а також група 31–40 років 40% (табл. 2.1.2.)

Жінки віком 20–30 років складають 11,1%, тоді як респондентки віком 51 рік і більше - 6,7%. Таким чином, вибірка характеризується домінуванням жінок у віці активної професійної, соціальної та особистісної реалізації.

Таблиця 2.1.2

Розподіл респондентів за віком (N=90)

	К-сть	%
20-30 років	10	11,1%
31-40 років	36	40%
41-50 років	38	42,2%
51 і більше	6	6,7%

Далі розподіл за сімейним станом свідчить, що більшість респонденток перебувають у шлюбі (68,9%). Неодружені жінки та розлучені представлені в однаковій кількості по 11,1%, тоді як 8,9% зазначили, що перебувають у стосунках без офіційного шлюбу (табл. 2.1.3.)

Таблиця 2.1.3

Розподіл респондентів за сімейним станом (N=90)

	К-сть	%
Неодружені	10	11,1%
У стосунках	8	8,9%
У шлюбі	62	68,9%
Розлучені	10	11,1%

За рівнем освіти вибірка характеризується достатньо високим освітнім рівнем. Понад половину респонденток мають вищу освіту - 57,8%, ще 24,4% здобули другу вищу освіту, а 4,4% мають науковий ступінь (табл. 2.1.4.)

Невелика частка жінок має незакінчену вищу або загальну середню освіту - по 6,7%. Такий профіль вибірки свідчить про сформовану рефлексивність, усвідомленість та здатність до адекватної самооцінки власного психологічного стану.

Таблиця 2.1.4

Розподіл респондентів за рівнем освіти (N=90)

	К-сть	%
Незакінчена вища	6	6,7%
Вища	52	57,8%
Друга вища	22	24,4%
Загальна середня	6	6,7%
Науковий ступінь	4	4,4%

Аналіз статусу зайнятості показав, що більшість респонденток працюють повний день - 60%. Самозайняті та фізичні особи-підприємці становлять 13,3%, 8,9% працюють неповний день.

Тимчасово без роботи перебувають 11,1% опитаних, а 6,7% респонденток знаходяться у декретній відпустці (табл. 2.1.5.)

Таблиця 2.1.5.

Розподіл респондентів за статусом зайнятості (N=90)

	К-сть	%
Працюю повний день	54	60,0%
Працюю неповний день	8	8,9%
Самозайнята, ФОП	12	13,3%
Тимчасово без роботи	10	11,1%
Декрет	6	6,7%

Аналіз частоти користування послугами індустрії краси показав, що найбільша частка респонденток звертається до таких послуг регулярно: 44,4% - 1–2 рази на місяць, 15,6% - кілька разів на місяць. Менша частка користується послугами епізодично або часто (табл. 2.1.6.)

Таблиця 2.1.6

Розподіл респондентів за частотою користування послугами індустрії краси (N=90)

	К-сть	%
Рідше ніж раз на 3 місяці	12	13,3%
1 раз на 2–3 місяці	12	13,3%
1–2 рази на місяць	40	44,4%
Кілька разів на місяць	14	15,6%
Раз на тиждень	8	8,9%
Кілька разів на тиждень	4	4,4%

Далі основною метою звернення до індустрії краси для 75,6% жінок є підтримка зовнішнього вигляду, тоді як 20% зазначили релаксацію та емоційне розвантаження, що безпосередньо пов'язано з психологічним благополуччям (табл. 2.1.7.)

Таблиця 2.1.7

Розподіл респондентів за основною метою користування послугами індустрії краси (N=90)

	К-сть	%
Підтримка зовнішнього вигляду	68	75,6%
Релаксація та емоційне розвантаження	18	20,0%
Соціальні вимоги / професійна необхідність	4	4,4%

Оцінка впливу користування послугами індустрії краси на психологічний стан показала, що 60% респонденток відзначають відчутне покращення, 35,6% - незначне покращення, і лише 4,4% не вбачають впливу (табл. 2.1.8.). Отримані дані свідчать про психологічну значущість індустрії краси у формуванні емоційного стану та суб'єктивного відчуття щастя жінок.

Таблиця 2.1.8

Розподіл респондентів за оцінкою впливу користування такими послугами на психологічний стан (N=90)

	К-сть	%
Не впливає	4	4,4%
Трохи покращує	32	35,6%
Відчутно покращує	54	60,0%

Отже, вибірка емпіричного дослідження є репрезентативною та цілісною за ключовими характеристиками і відповідає поставленій меті роботи. Вона представлена жінками переважно середнього дорослого віку із достатньо високим рівнем освіти та професійної залученості, які регулярно користуються послугами індустрії краси. Отримані соціально-демографічні та поведінкові показники створюють основу для аналізу психологічних чинників формування суб'єктивного щастя.

2.2. Аналіз вираженості відчуття щастя та психологічних чинників його формування у жінок, які користуються послугами індустрії краси

У межах емпіричного дослідження проведено аналіз описової статистики з метою визначення рівня вираженості відчуття щастя та його психологічних чинників у жінок, які користуються послугами індустрії краси. На основі отриманих результатів встановлено, що рівень суб'єктивного відчуття щастя у досліджуваній вибірці знаходиться на відносно високому рівні ($M=5,18$; $SD=1,10$), при медіані ($MD=5,50$) та діапазоні від 3,00 до 7,00 (табл. 2.2.1.)

Це дозволяє констатувати, що більшість жінок оцінюють себе як швидше щасливих, ніж нещасливих. Водночас наявна помірна варіативність у відповідях, що означає певну неоднорідність вибірки за цим показником.

Таблиця 2.2.1

Результати описової статистики за результатами Шкали суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер

	MD	M	SD	Min	Max
Суб'єктивне відчуття щастя	5,50	5,18	1,10	3,00	7,00

Мінімальне значення свідчить про наявність випадків зниженого рівня суб'єктивного щастя, а максимальне значення 7,00 демонструє наявність групи жінок із максимально вираженим відчуттям щастя. Загалом, можна зафіксувати загальну тенденцію до позитивного самосприйняття власного емоційного стану.

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя за методикою П. Понтіна дозволив деталізувати структуру психологічного стану досліджуваних жінок. Загальний показник суб'єктивного благополуччя характеризується середнім рівнем ($M=79,22$; $SD=16,36$; $MD=82,00$; $Min=50,00$; $Max=107,00$), що вказує на відносно стабільний психологічний стан більшості жінок. Водночас достатньо високий рівень стандартного відхилення свідчить про значну варіативність у переживанні благополуччя (табл. 2.2.2.)

Таблиця 2.2.2

Результати описової статистики за результатами Методики «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (П. Понтін)

	MD	M	SD	Min	Max
Психологічне благополуччя	41,00	41,22	8,43	24,00	59,00
Фізичне здоров'я	21,00	21,09	4,75	14,00	32,00
Стосунки	18,00	16,91	5,08	6,00	25,00
Суб'єктивне благополуччя	82,00	79,22	16,36	50,00	107,00

У структурі благополуччя найвищі показники зафіксовано за шкалою психологічного благополуччя ($M=41,22$; $SD=8,43$), що вказує на достатній рівень

внутрішньої задоволеності життям, емоційної стабільності та загального психологічного комфорту. Показник фізичного здоров'я також знаходиться на середньому рівні ($M=21,09$; $SD=4,75$), що дозволяє говорити про відносну задоволеність фізичним станом. Водночас найнижчі значення у структурі благополуччя спостерігаються за шкалою стосунків ($M=16,91$; $SD=5,08$), що свідчить про менш виражене задоволення міжособистісною сферою у частини респонденток. Такий розподіл показників дозволяє припустити, що внутрішній психологічний стан є більш стабільним, ніж власне соціальний компонент благополуччя.

Результати шкали самооцінки М. Розенберга відображають домінуючий середній рівень самооцінки у вибірці ($M=31,22$; $SD=5,23$; $MD=31,00$; $Min=21,00$; $Max=40,00$). Так, отримані значення свідчать про загалом позитивне, але не максимально високе самоствавлення (*табл. 2.2.3.*)

Невисоке стандартне відхилення вказує на відносну однорідність вибірки за цим показником, що дозволяє говорити про сформований, але не крайній рівень самооцінки у більшості жінок. Мінімальне значення 21,00 відображає наявність окремих випадків зниженого самоствавлення, тоді як максимальне значення 40,00 свідчить про наявність групи з високою самооцінкою. Загалом можна констатувати, що самооцінка у групі виступає стабільним, але помірно вираженим ресурсом у структурі психологічного стану досліджуваних.

Таблиця 2.2.3

Результати описової статистики за результатами Шкали самооцінки М. Розенберга

	MD	M	SD	Min	Max
Самооцінка	31,00	31,22	5,23	21,00	40,00

Далі було здійснено аналіз ставлення до свого власного тіла за даними мультимодального опитувальника Т. Кеша. Найвищі значення зафіксовано за

шкалою оцінки зовнішності ($M=3,69$; $SD=0,70$), що вказує на загалом позитивне сприйняття власного вигляду (табл. 2.2.4.)

Таблиця 2.2.4

Результати описової статистики за результатами мультимодального опитувальника ставлення до власного тіла Т. Кеша

	MD	M	SD	Min	Max
Оцінка зовнішності	3,57	3,69	0,70	2,29	5,00
Орієнтація на зовнішність	3,50	3,43	0,52	2,25	4,25
Задоволеність параметрами тіла	3,56	3,50	0,55	2,22	4,89
Стурбованість зайвою вагою	2,75	2,73	0,98	1,00	5,00
Оцінка власної ваги	3,50	3,47	0,59	2,00	5,00

Близькі значення спостерігаються за шкалами задоволеності параметрами тіла ($M=3,50$; $SD=0,55$) та оцінки власної ваги ($M=3,47$; $SD=0,59$), що дозволяє говорити про відносно узгоджене ставлення до різних аспектів тілесності. Водночас показник орієнтації на зовнішність є дещо нижчим ($M=3,43$; $SD=0,52$), що свідчить про помірний рівень значущості зовнішнього вигляду у структурі самосприйняття. Найнижчі значення зафіксовано за шкалою стурбованості зайвою вагою ($M=2,73$; $SD=0,98$), що може вказувати на відсутність надмірної фіксації на проблемі ваги у більшості жінок, хоча високе стандартне відхилення свідчить про варіативність у цьому показнику. Загалом можна констатувати, що ставлення до власного тіла у вибірці характеризується як помірно позитивне з окремими зонами напруження.

Аналіз соціальної підтримки за шкалою Г. Зімета показав, що найвищий рівень підтримки жінки відчувають від значущих близьких ($M=18,73$; $SD=5,37$), дещо нижчий рівень підтримки зафіксовано з боку сім'ї ($M=17,56$; $SD=5,53$), а найнижчий показник спостерігається у сфері дружніх стосунків ($M=16,93$; $SD=6,39$) (табл. 2.2.5)

Таблиця 2.2.5

Результати описової статистики за результатами шкали сприйняття соціальної підтримки Г. Зімета

	MD	M	SD	Min	Max
Сім'я	19,00	17,56	5,53	4,00	24,00
Друзі	19,00	16,93	6,39	5,00	24,00
Значимі близькі	20,00	18,73	5,37	4,00	24,00

Високі значення стандартного відхилення за всіма шкалами свідчать про значну неоднорідність вибірки за рівнем сприйняття соціальної підтримки. Власне, такий розподіл дозволяє припустити, що найбільш стабільним джерелом підтримки виступають близькі міжособистісні зв'язки, тоді як ширші соціальні контакти є менш стабільними.

Результати за опитувальником оцінки стосунків показують, що загальна оцінка стосунків знаходиться на середньому рівні ($M=17,82$; $SD=4,36$), що свідчить про помірну задоволеність міжособистісною взаємодією (табл. 2.2.6)

Таблиця 2.2.6

Результати описової статистики за результатами опитувальника оцінки стосунків (RAQ) В. Снела, П. Фінея

	MD	M	SD	Min	Max
Оцінка стосунків	18,00	17,82	4,36	7,00	27,00
Депресія в стосунках	10,00	10,80	8,00	0,00	27,00
Зануреність в стосунки	19,00	18,16	6,57	1,00	34,00

Показник зануреності в стосунки також є відносно високим ($M=18,16$; $SD=6,57$), що вказує на значущість стосунків у житті жінок. Водночас показник депресії в стосунках має значну варіативність ($M=10,80$; $SD=8,00$; $Min=0,00$; $Max=27,00$), що свідчить про наявність як позитивного, так і проблемного

досвіду у цій сфері. Високе стандартне відхилення вказує на поляризацію вибірки за цим показником.

Узагальнюючи отримані результати, можна виділити кілька ключових тенденцій. По-перше, вибірка жінок, які користуються послугами індустрії краси, характеризується загалом середнім або помірно високим рівнем щастя та благополуччя. По-друге, найбільш стабільними показниками виступають самооцінка, а також психологічне благополуччя, тоді як соціальні чинники демонструють більшу варіативність. По-третє, ставлення до власного тіла є загалом позитивним, але не максимальним, що вказує на наявність як ресурсних, так і потенційно вразливих аспектів. По-четверте, соціальні та міжособистісні чинники демонструють найбільшу диференціацію, що дозволяє розглядати їх як ключову зону індивідуальних відмінностей у структурі щастя.

Далі межах емпіричного дослідження здійснено кореляційний аналіз із метою виявлення зв'язків між рівнем щастя та потенційними психологічними чинниками у жінок, які користуються послугами індустрії краси. З огляду на виявлений ненормальний розподіл даних було використано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена, що дозволяє встановити напрям і силу зв'язків між змінними відповідно до завдань дослідження. Спочатку аналіз проводився між показником суб'єктивного відчуття щастя та іншими психологічними характеристиками, зокрема такими як благополуччя, самооцінка, ставленням до власного тіла, сприйняттям соціальної підтримки, а також із особливостями міжособистісних стосунків.

На основі отриманих результатів було встановлено наявність статистично значущих прямих взаємозв'язків між відчуттям щастя та всіма складовими суб'єктивного благополуччя. Найбільш сильний зв'язок виявлено між відчуттям щастя та психологічним благополуччям ($r=0,699$, $p<0,01$) (табл. 2.2.7)

Отже, зі зростанням рівня внутрішнього психологічного комфорту, а також задоволеності, емоційної стабільності підвищується рівень суб'єктивного щастя. Такий зв'язок можна інтерпретувати як підтвердження того, що емоційно-когнітивний компонент благополуччя є одним із чинників переживання щастя.

Таблиця 2.2.7

Зв'язок між суб'єктивним благополуччям та вираженістю щастя (показник r)

	Відчуття щастя
Психологічне благополуччя	0,699**
Фізичне здоров'я	0,455**
Стосунки	0,450**
Суб'єктивне благополуччя	0,638**

Примітка: * - зв'язок значимий при $p < 0,05$. ** - зв'язок значимий при $p < 0,01$.

Дещо слабший, але також значущий зв'язок зафіксовано між відчуттям щастя та загальним показником суб'єктивного благополуччя ($r=0,638$, $p < 0,01$). Це дозволяє зробити висновок, що інтегральне переживання благополуччя, яке включає різні аспекти життя, прямо пов'язане із загальним рівнем щастя. Аналогічно встановлено прямий зв'язок між щастям і фізичним здоров'ям ($r=0,455$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що краща оцінка власного фізичного стану супроводжується вищим рівнем позитивного емоційного самосприйняття.

Подібний за силою зв'язок виявлено між щастям і показником стосунків у структурі благополуччя ($r=0,450$, $p < 0,01$), що означає, що задоволеність соціальною взаємодією також є значущим чинником щастя. Таким чином, можна констатувати, що всі компоненти благополуччя мають системний зв'язок із відчуттям щастя, при цьому найбільш вагомим виступає саме психологічний компонент.

Аналіз зв'язку між самооцінкою та відчуттям щастя показав наявність сильного прямого кореляційного зв'язку ($r=0,599$, $p < 0,01$) (табл. 2.2.8)

Це означає, що зі зростанням позитивного ставлення до себе, впевненості у власній цінності та прийняття себе підвищується і рівень суб'єктивного щастя. Можна сказати, що самооцінка виступає важливим внутрішнім ресурсом, який підтримує позитивний емоційний стан.

Таблиця 2.2.8

Зв'язок між показником самооцінки та вираженістю щастя (показник r)

	Відчуття щастя
Самооцінка	0,599**

Примітка: * - зв'язок значимий при $p < 0,05$. ** - зв'язок значимий при $p < 0,01$.

Високе значення коефіцієнта кореляції свідчить про тісний зв'язок цих показників, що дозволяє розглядати самооцінку як один із ключових психологічних чинників формування щастя у вибірці.

Результати аналізу зв'язків між ставленням до власного тіла та відчуттям щастя демонструють наявність прямих статистично значущих зв'язків між щастям і оцінкою зовнішності ($r=0,275$, $p < 0,01$), орієнтацією на зовнішність ($r=0,293$, $p < 0,01$), а також задоволеністю параметрами тіла ($r=0,352$, $p < 0,01$) (табл. 2.2.9)

Таблиця 2.2.9

Зв'язок між сприйняттям власного тіла та вираженістю щастя (показник r)

	Відчуття щастя
Оцінка зовнішності	0,275**
Орієнтація на зовнішність	0,293**
Задоволеність параметрами тіла	0,352**
Стурбованість зайвою вагою	-0,244*
Оцінка власної ваги	0,232*

Примітка: * - зв'язок значимий при $p < 0,05$. ** - зв'язок значимий при $p < 0,01$.

Це означає, що більш позитивне сприйняття власної зовнішності, більша увага до свого зовнішнього вигляду та вищий рівень задоволеності тілесними характеристиками пов'язані з підвищенням рівня щастя. Найбільш виражений зв'язок серед цих показників спостерігається для задоволеності параметрами

тіла, що дозволяє говорити про важливість прийняття власного тіла як чинника психологічного благополуччя.

Водночас виявлено обернений зв'язок між стурбованістю зайвою вагою та відчуттям щастя ($r=-0,244$, $p<0,05$). Це означає, що зі зростанням занепокоєння щодо власної ваги рівень щастя знижується. Такий результат вказує на те, що негативні аспекти тілесного самосприйняття можуть виступати чинником ризику для психологічного благополуччя. Також встановлено прямий, але слабший зв'язок між оцінкою власної ваги та щастям ($r=0,232$, $p<0,05$), що свідчить про те, що більш позитивна оцінка власної ваги пов'язана з вищим рівнем щастя. Загалом можна зробити висновок, що тілесне самосприйняття має значущий, але помірний вплив на відчуття щастя, причому як у позитивному, так і у негативному напрямі.

Аналіз зв'язків між сприйняттям соціальної підтримки та відчуттям щастя показав, що не всі компоненти соціальної підтримки мають однакову значущість (табл. 2.2.10)

Таблиця 2.2.10

Зв'язок між сприйняттям підтримки та вираженістю щастя (показник r)

	Відчуття щастя
Сім'я	0,102
Друзі	0,188
Значимі близькі	0,454**

Примітка: * - зв'язок значимий при $p<0,05$. ** - зв'язок значимий при $p<0,01$.

Виявлено статистично значущий прямий зв'язок між відчуттям щастя та підтримкою з боку значимих близьких ($r=0,454$, $p<0,01$). Це означає, що чим більше жінка відчуває підтримку від близьких людей, тим вищим є її рівень щастя. Водночас зв'язки між щастям і підтримкою з боку сім'ї ($r=0,102$) та друзів ($r=0,188$) не досягли рівня статистичної значущості. Це дозволяє припустити, що не вся соціальна підтримка однаково впливає на відчуття щастя, а найбільш

важливим є саме суб'єктивно значущий і емоційно близький контакт. Таким чином, якість, а не кількість соціальних зв'язків має більшу роль у формуванні щастя.

Результати аналізу зв'язків між показниками оцінки стосунків і відчуттям щастя також демонструють наявність як прямих, так і обернених зв'язків. Встановлено прямий зв'язок між загальною оцінкою стосунків і щастям ($r=0,261$, $p<0,05$), що означає, що більш позитивне сприйняття власних стосунків пов'язане з вищим рівнем щастя (табл. 2.2.11.)

Таблиця 2.2.11

Зв'язок між оцінкою стосунків та вираженістю щастя (показник r)

	Відчуття щастя
Оцінка стосунків	0,261*
Депресія в стосунках	-0,234*
Зануреність в стосунки	-0,083

Примітка: * - зв'язок значимий при $p<0,05$. ** - зв'язок значимий при $p<0,01$.

Водночас виявлено обернений зв'язок між депресією в стосунках і щастям ($r=-0,234$, $p<0,05$), що свідчить про те, що негативні емоційні переживання у стосунках знижують загальний рівень щастя. Зв'язок між зануреністю в стосунки і щастям ($r=-0,083$) не є статистично значущим, що дозволяє зробити висновок про відсутність прямої залежності між інтенсивністю залученості у стосунки та рівнем щастя. Це означає, що важливою є не кількість чи глибина залучення, а якість взаємодії.

Загалом можна зробити такий висновок, що відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, має комплексну природу і пов'язане з низкою психологічних чинників. Найбільш сильні взаємозв'язки виявлено з психологічним благополуччям та самооцінкою, що дозволяє розглядати ці показники як ключові внутрішні ресурси. Серед зовнішніх чинників найбільш значущими виявилися якість близьких стосунків і підтримка з боку значимих

інших. Ставлення до власного тіла має помірний вплив і включає як позитивні, так і негативні аспекти. Таким чином, структура щастя формується як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких провідну роль відіграють особистісні характеристики та якість найближчих соціальних зв'язків.

Далі здійснено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків між показниками психологічних конструктів та благополуччям як узагальненим показником відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси. Аналіз зв'язків між самооцінкою та показниками благополуччя показав наявність статистично значущих та прямих кореляцій. Зокрема, встановлено сильний прямий зв'язок між самооцінкою та психологічним благополуччям ($r=0,684$, $p<0,01$), а також між самооцінкою та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r=0,684$, $p<0,01$) (табл. 2.2.12.)

Таблиця 2.2.12

Зв'язок між самооцінкою та показниками благополуччя (показник r)

	Самооцінка
Психологічне благополуччя	0,684**
Фізичне здоров'я	0,449**
Стосунки	0,563**
Суб'єктивне благополуччя	0,684**

Примітка: * - зв'язок значимий при $p<0,05$. ** - зв'язок значимий при $p<0,01$.

Це означає, що зі зростанням позитивного ставлення до себе, впевненості у власних можливостях і прийняття власної особистості підвищується загальний рівень внутрішнього комфорту та задоволеності життям. Виявлено значущий прямий зв'язок між самооцінкою та показником фізичного здоров'я ($r=0,449$, $p<0,01$), що свідчить про те, що позитивне самосприйняття супроводжується кращою оцінкою власного фізичного стану. Подібна тенденція спостерігається і щодо сфери стосунків ($r=0,563$, $p<0,01$), що означає, що особи з вищою самооцінкою більш позитивно оцінюють свої міжособистісні взаємодії. Ми

можемо сказати, що самооцінка виступає інтегруючим чинником благополуччя, який одночасно пов'язаний як із внутрішніми переживаннями, так і з соціальною сферою життя.

Результати аналізу зв'язків між сприйняттям власного тіла та показниками благополуччя демонструють дещо диференційований характер впливу тілесного самосприйняття (табл. 2.2.13.)

Таблиця 2.2.13

**Зв'язок між сприйняттям власного тіла та показниками благополуччя
(показник r)**

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Оцінка зовнішності	0,360**	0,363**	0,342**	0,384**
Орієнтація на зовнішність	0,225*	0,130	0,294**	0,243*
Задоволеність параметрами тіла	0,443**	0,466**	0,338**	0,483**
Стурбованість зайвою вагою	-0,217*	-0,191	-0,239*	-0,258*
Оцінка власної ваги	0,141	-0,059	-0,003	0,059

Примітка: * - зв'язок значимий при $p < 0,05$. ** - зв'язок значимий при $p < 0,01$.

Встановлено статистично значущі прямі зв'язки між оцінкою зовнішності та всіма складовими благополуччя: психологічним ($r=0,360$, $p < 0,01$), фізичним ($r=0,363$, $p < 0,01$), стосунками ($r=0,342$, $p < 0,01$) та суб'єктивним благополуччям ($r=0,384$, $p < 0,01$). Це означає, більш позитивне сприйняття власної зовнішності пов'язане із загальним підвищенням рівня благополуччя у різних сферах життя. Тому, можна стверджувати, що задоволеність зовнішністю має системний позитивний вплив на психологічний стан особистості. Орієнтація на зовнішність мала статистично значущі, хоча й слабші зв'язки з окремими компонентами

благополуччя. Встановлено прямий зв'язок із психологічним благополуччям ($r=0,225$, $p<0,05$), стосунками ($r=0,294$, $p<0,01$) та суб'єктивним благополуччям ($r=0,243$, $p<0,05$). Водночас зв'язок із фізичним здоров'ям ($r=0,130$) не досяг рівня статистичної значущості. Це дозволяє припустити, що орієнтація на зовнішність пов'язана із соціально-психологічними аспектами функціонування, ніж із оцінкою фізичного стану.

Найбільш виражені зв'язки серед компонентів тілесного самосприйняття виявлено для задоволеності параметрами тіла. Зокрема, встановлено значущі прямі кореляції з психологічним благополуччям ($r=0,443$, $p<0,01$), фізичним здоров'ям ($r=0,466$, $p<0,01$), стосунками ($r=0,338$, $p<0,01$) та суб'єктивним благополуччям ($r=0,483$, $p<0,01$). Це означає, що прийняття власного тіла є важливим ресурсом, який позитивно впливає на всі аспекти благополуччя. Ми можемо сказати, що тілесна задоволеність виступає одним із ключових чинників психологічної гармонії.

Водночас встановлено обернені зв'язки між стурбованістю зайвою вагою та показниками благополуччя. Зокрема, було виявлено обернений зв'язок із психологічним благополуччям ($r=-0,217$, $p<0,05$), стосунками ($r=-0,239$, $p<0,05$) та суб'єктивним благополуччям ($r=-0,258$, $p<0,05$). Це означає, що підвищене занепокоєння щодо власної ваги супроводжується зниженням загального рівня благополуччя. Зв'язок із фізичним здоров'ям ($r=-0,191$) не є статистично значущим, що дозволяє припустити, що негативний вплив цього чинника має переважно психологічний характер. Тому, негативне тілесне самосприйняття виступає чинником ризику для зниження благополуччя.

Оцінка власної ваги не продемонструвала статистично значущих зв'язків із жодним із компонентів благополуччя (r варіюється від $-0,059$ до $0,141$). Це означає, що сама по собі когнітивна оцінка ваги не є визначальним чинником благополуччя, на відміну від емоційного ставлення до неї. Ми можемо зробити висновок, що саме суб'єктивне переживання і задоволеність тілом мають більшу значущість, ніж формальна оцінка фізичних параметрів.

Аналіз зв'язків між сприйняттям соціальної підтримки та показниками благополуччя показав, що всі види підтримки мають позитивний вплив, але з різною силою. Підтримка з боку сім'ї демонструє значущі прямі зв'язки з психологічним благополуччям ($r=0,315$, $p<0,01$), фізичним здоров'ям ($r=0,366$, $p<0,01$), стосунками ($r=0,553$, $p<0,01$) та суб'єктивним благополуччям ($r=0,406$, $p<0,01$) (табл. 2.2.14)

Таблиця 2.2.14

**Зв'язок між сприйняттям підтримки та показниками благополуччя
(показник r)**

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Сім'я	0,315**	0,366**	0,553**	0,406**
Друзі	0,184	0,240*	0,423**	0,303**
Значимі близькі	0,354**	0,287**	0,535**	0,407**

Примітка: * - зв'язок значимий при $p<0,05$. ** - зв'язок значимий при $p<0,01$.

Отже, сімейна підтримка є важливим ресурсом, що забезпечує стабільність і позитивне функціонування в різних сферах життя. Особливо сильний зв'язок із сферою стосунків свідчить про те, що сім'я відіграє ключову роль у формуванні соціального благополуччя. Підтримка з боку друзів також має значущі зв'язки з окремими компонентами благополуччя. Зокрема, встановлено прямий зв'язок із фізичним здоров'ям ($r=0,240$, $p<0,05$), стосунками ($r=0,423$, $p<0,01$), а також суб'єктивним благополуччям ($r=0,303$, $p<0,01$). Але зв'язок із психологічним благополуччям ($r=0,184$) не є статистично значущим. Це дозволяє припустити, що підтримка друзів більшою мірою пов'язана із соціальною активністю та загальним задоволенням життям, ніж із внутрішнім емоційним станом.

Підтримка з боку значимих близьких демонструє стабільні значущі зв'язки з усіма компонентами благополуччя: психологічним ($r=0,354$, $p<0,01$), фізичним ($r=0,287$, $p<0,01$), стосунками ($r=0,535$, $p<0,01$) та суб'єктивним благополуччям

($r=0,407$, $p<0,01$). Це означає, що наявність емоційно значущих та близьких відносин є одним із ключових чинників загального благополуччя. Так, можна сказати, що якість близьких зв'язків має вирішальне значення для психологічної стабільності та задоволеності життям.

Результати аналізу взаємозв'язків між оцінкою стосунків та показниками благополуччя підтверджують важливість міжособистісної сфери. Встановлено значущі прямі взаємозв'язки між загальною оцінкою стосунків і психологічним благополуччям ($r=0,410$, $p<0,01$), компонентом фізичного здоров'я ($r=0,377$, $p<0,01$), стосунками ($r=0,474$, $p<0,01$) та суб'єктивним благополуччям ($r=0,456$, $p<0,01$). Це означає, що позитивне сприйняття власних стосунків пов'язане з підвищенням благополуччя у всіх сферах. Таким чином, якість міжособистісної взаємодії виступає важливим ресурсом психологічного функціонування (табл. 2.2.15)

Таблиця 2.2.15

Зв'язок між оцінкою стосунків та показниками благополуччя (показник r)

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Оцінка стосунків	0,410**	0,377**	0,474**	0,456**
Депресія в стосунках	-0,545**	-0,278**	-0,564**	-0,520**
Зануреність в стосунки	-0,188	0,012	0,243*	-0,179

Примітка: * - зв'язок значимий при $p<0,05$. ** - зв'язок значимий при $p<0,01$.

Водночас встановлено виражені обернені взаємозв'язки між депресією в стосунках та показниками благополуччя: психологічним ($r=-0,545$, $p<0,01$), фізичним ($r=-0,278$, $p<0,01$), стосунками ($r=-0,564$, $p<0,01$) та суб'єктивним благополуччям ($r=-0,520$, $p<0,01$). Негативні емоційні переживання у стосунках істотно знижують рівень благополуччя. Найбільші зв'язки спостерігаються для

психологічного благополуччя та сфери стосунків, що свідчить про глибокий вплив емоційного клімату взаємодії на загальний стан особистості.

Зануреність у стосунки продемонструвала обмежену кількість значущих зв'язків. Встановлено слабкий прямий зв'язок із показником стосунків ($r=0,243$, $p<0,05$), тоді як зв'язки з психологічним благополуччям ($r=-0,188$), фізичним здоров'ям ($r=0,012$) та суб'єктивним благополуччям ($r=-0,179$) не є статистично значущими. Це означає, що сама по собі інтенсивність залученості у стосунки не визначає рівень благополуччя. Ми можемо сказати, що вирішальним є не ступінь залучення, а якість і емоційне наповнення взаємодії.

Загалом із отриманих результатів можна зробити висновок, що рівень благополуччя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників. Найбільш значущими серед них є самооцінка, якість міжособистісних стосунків та сприйняття соціальної підтримки. Важливу роль також відіграє ставлення до власного тіла, особливо рівень задоволеності ним. Натомість формальні або поверхневі аспекти, такі як оцінка ваги чи рівень зануреності у стосунки, не мають впливу.

Далі з метою узагальнення емпіричних даних та виокремлення ключових латентних змінних, що пояснюють сформованість відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, застосовано факторний аналіз методом головних компонент із варімакс-обертанням. На основі визначених результатів було встановлено п'ятифакторну структуру, яка дозволяє інтегрувати окремі психологічні показники у більш узагальнені чинники, що відображають різні аспекти переживання щастя та благополуччя. Загальний відсоток поясненої дисперсії складає 73%. Узагальнені чинники представлені нижче у таблиці (табл. 2.2.16.)

Власне перший чинник характеризується найбільшою кількістю високих факторних навантажень і, відповідно, має найбільшу пояснювальну силу у структурі досліджуваного феномену (33,9%). До складу увійшли психологічне благополуччя (0,911), самооцінка (0,801), фізичне здоров'я (0,753), суб'єктивне

відчуття щастя (0,737), стосунки (0,702), оцінка стосунків (0,557), депресія в стосунках із від'ємним навантаженням (-0,477). Найвищим показником у межах цього чинника виступає психологічне благополуччя (0,911), що вказує на його центральну роль у формуванні інтегрального відчуття щастя. Високі значення самооцінки (0,801) та фізичного здоров'я (0,753) свідчать про те, що цей чинник поєднує як внутрішньоособистісні, і фізичні аспекти функціонування.

Таблиця 2.2.16

Результати факторизації даних (чинники відчуття щастя у жінок)

	Чинники				
	1	2	3	4	5
Психологічне благополуччя	0,911				
Самооцінка	0,801				
Фізичне здоров'я	0,753				
Суб'єктивне відчуття щастя	0,737				
Стосунки	0,702				
Оцінка стосунків	0,557				
Депресія в стосунках	-0,477				
Значимі близькі		0,913			
Сім'я		0,850			
Друзі		0,740			
Оцінка власної ваги			-0,823		
Стурбованість зайвою вагою			-0,791		
Оцінка зовнішності			0,666		
Задоволеність параметрами тіла			0,663		
Орієнтація на зовнішність				0,767	
Зануреність в стосунки					0,873

Наявність значущих навантажень для показників стосунків (0,702) та їх оцінки (0,557) вказує на включення соціального компонента, тоді як негативне навантаження депресії в стосунках (-0,477) підкреслює, що зниження негативних переживань у взаємодії є складовою цього чинника. Ми можемо сказати, що даний чинник відображає інтегральний рівень психологічної гармонії, який об'єднує позитивне самосприйняття, задоволеність життям, а також якість міжособистісних взаємин. За суттю він може бути позначений як «загальне

психологічне благополуччя», оскільки включає в себе найбільш широкий спектр показників із високими навантаженнями.

Другий чинник був представлений показниками соціальної підтримки, зокрема такими: значимі близькі (0,913), сім'я (0,850) та друзі (0,740). Найвище навантаження має показник підтримки з боку значимих близьких (0,913), що свідчить про його провідну роль у структурі цього чинника. Дещо нижчі, але також високі значення мають підтримка з боку сім'ї (0,850) та друзів (0,740). Відсутність негативних навантажень у межах цього чинника свідчить про його однорідність і чітку спрямованість.

У порівнянні з першим чинником, який має змішану структуру, другий чинник є більш спеціалізованим і концентрується виключно на соціальному аспекті. Ми можемо сказати, що цей чинник відображає рівень сприйняття соціальної підтримки як ресурсу, що забезпечує відчуття безпеки, прийняття та емоційної стабільності. Його доцільно позначити як «соціальна підтримка», оскільки він інтегрує всі основні джерела міжособистісної взаємодії.

Третій чинник об'єднує показники, що характеризують ставлення до свого власного тіла та зовнішності, причому має як позитивні, так і негативні навантаження. До нього входять оцінка власної ваги (-0,823), стурбованість зайвою вагою (-0,791), оцінка зовнішності (0,666) та задоволеність параметрами тіла (0,663). Найбільш виражені за абсолютним значенням навантаження мають оцінка власної ваги (-0,823) та стурбованість зайвою вагою (-0,791), що вказує на домінування негативного полюсу тілесного самосприйняття.

Водночас позитивні навантаження для оцінки зовнішності (0,666) та задоволеності параметрами тіла (0,663) свідчать про наявність протилежного, позитивного полюсу. Така структура чинника дозволяє інтерпретувати його як континуум між прийняттям і неприйняттям власного тіла. Ми можемо сказати, що цей чинник відображає тілесне самосприйняття як важливий компонент психологічного стану, де позитивні оцінки зовнішності пов'язані зі зниженням тривоги щодо ваги. У порівнянні з іншими чинниками, він має найбільш

виражену біполярну структуру. Його можна позначити як «тілесна задоволеність – тілесна незадоволеність».

Четвертий чинник представлений лише одним показником – орієнтацією на зовнішність (0,767). Високе факторне навантаження (0,767) свідчить про значущість цього показника як самостійного виміру, який не інтегрується з іншими змінними у межах даної факторної структури. На відміну від третього чинника, який відображає емоційне ставлення до свого тіла, четвертий чинник характеризує поведінковий або мотиваційний аспект, пов'язаний із увагою до зовнішнього вигляду. Відсутність інших навантажень дозволяє говорити про його автономність. Ми можемо сказати, що цей чинник відображає ступінь залученості до практик догляду за собою, спрямованих на підтримання або покращення зовнішності, що є релевантним у контексті досліджуваної вибірки. Його доцільно позначити як «орієнтація на зовнішність».

П'ятий чинник має однофакторну структуру і представлений показником зануреності в стосунки (0,873). Високе значення факторного навантаження (0,873) свідчить про значущість показника як окремого виміру. У порівнянні з іншими чинниками, цей чинник не пов'язаний безпосередньо з оцінкою якості стосунків чи рівнем благополуччя, а відображає інтенсивність залученості у міжособистісну взаємодію. Відсутність зв'язків із іншими показниками у межах структури дозволяє припустити, що даний аспект функціонує відносно автономно. Ми можемо сказати, що цей чинник відображає ступінь емоційної або поведінкової включеності у стосунки без прямої прив'язки до їх якості чи задоволеності. Його доцільно позначити як «зануреність у стосунки».

Загалом, на основі визначених результатів можна зробити висновок, що структура відчуття щастя у досліджуваній вибірці є багатовимірною і включає п'ять відносно незалежних, але змістовно пов'язаних чинників. Найбільш вагомим є перший, який інтегрує в собі психологічне благополуччя, самооцінку, фізичне здоров'я, якість стосунків, і відображає загальний рівень психологічної гармонії. Другий чинник підкреслює роль соціальної підтримки як зовнішнього ресурсу. Третій чинник відображає тілесне самосприйняття як континуум між

задоволеністю та тривожністю. Четвертий і п'ятий чинники мають більш вузьку спеціалізацію і характеризують окремі аспекти поведінки та взаємодії, зокрема орієнтацію на зовнішність і зануреність у стосунки. Таким чином, відчуття щастя формується як результат взаємодії внутрішніх, фізичних та соціальних чинників, серед яких провідну роль відіграє саме інтегральний рівень психологічного благополуччя.

2.3. Вплив користування послугами індустрії краси на відчуття щастя у жінок на суб'єктивне відчуття щастя у жінок

З метою конкретизації ролі користування послугами індустрії краси у формуванні відчуття щастя у жінок здійснено кластерний аналіз, який дозволяє сегментувати вибірку на однорідні групи за заданими ознаками. Використання цього методу було обумовлене необхідністю виявити типові патерни поведінки щодо частоти користування послугами індустрії краси та співвіднести їх із подальшим аналізом психологічних показників. До кластеризації включено дві змінні: факт користування послугами індустрії краси (усі респондентки надали стверджувальну відповідь) та частота користування, яка варіювалася за шістьма категоріями - від «рідше ніж раз на 3 місяці» до «кілька разів на тиждень».

На основі дендрограми ієрархічної кластеризації встановлено можливість поділу вибірки на три кластери, однак подальший частотний аналіз показав доцільність укрупнення структури до двох кластерів, що забезпечує більш чітко та інтерпретоване розмежування груп. У результаті виділено два кластери: перший охоплює 66 осіб (73,3% вибірки), другий 24 особи (26,7%) (табл. 2.3.1)

Аналіз частоти користування послугами індустрії краси дозволив чітко окреслити специфіку кожного кластера. Перший кластер характеризується високою інтенсивністю користування послугами. Зокрема, до нього увійшли респондентки, які користуються послугами з частотою від 1–2 разів на місяць до кількох разів на тиждень. Найбільшу частку становлять ті, хто звертається до

послуг 1–2 рази на місяць (N=40), далі кілька разів на місяць (N=14), раз на тиждень (N=8) та кілька разів на тиждень (N=4).

Таблиця 2.3.1

Результати ієрархічної кластеризації

Кластер	N	%
1	66	73,3%
2	24	26,7%

Важливо зазначити, що у цьому кластері повністю відсутні респондентки з низькою частотою користування. Це дозволяє інтерпретувати перший кластер як групу «активних користувачів», для яких регулярне звернення до послуг індустрії краси є звичною та систематичною практикою. Ми можемо сказати, що для представниць цього кластера характерна висока залученість у практики догляду за зовнішністю, що може бути пов'язано як із мотиваційними, так і з соціально-психологічними чинниками (табл. 2.3.2.)

Таблиця 2.3.2

Аналіз частоти користування послугами індустрії краси

	Кластер	
	1	2
	N	N
Рідше ніж раз на 3 місяці	0	12
1 раз на 2–3 місяці	0	12
1–2 рази на місяць	40	0
Кілька разів на місяць	14	0
Раз на тиждень	8	0
Кілька разів на тиждень	4	0

Другий кластер, навпаки, об'єднує респонденток із низькою частотою користування послугами індустрії краси. У його структурі представлені лише дві категорії: «рідше ніж раз на 3 місяці» (N=12) та «1 раз на 2–3 місяці» (N=12). Водночас у цьому кластері повністю відсутні будь-які показники регулярного або частого користування. Це дозволяє визначити другий кластер як групу «епізодичних користувачів», для яких звернення до послуг індустрії краси не є систематичним і має скоріше ситуативний характер. Ми можемо сказати, що представниці цього кластера менш залучені у відповідні практики та, ймовірно, надають їм нижчого значення.

Отже, можна узагальнити, що перший кластер характеризується високою регулярністю та інтенсивністю, а другий низькою частотою та епізодичністю. Відсутність перетину між кластерами за окремими категоріями частоти свідчить про чіткість кластерного розподілу та внутрішню однорідність груп. Загалом можна зробити висновок, що виділені кластери відображають два різні типи поведінкових стратегій - регулярне та епізодичне користування послугами індустрії краси, що уможливило подальший аналіз їх ролі у формуванні відчуття щастя.

Далі з метою виявлення відмінностей у рівні вираженості психологічних показників між двома виділеними кластерами, а саме активними і епізодичними користувачами послуг індустрії краси застосовано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні. Аналіз показників щастя та суб'єктивного благополуччя показав, що статистично значущі відмінності виявлено за показником суб'єктивного відчуття щастя ($U=544,000$; $p=0,023$) та фізичного здоров'я ($U=674,000$; $p=0,049$) (табл. 2.3.3)

Зокрема, активні користувачі мають вищий середній ранг за показником щастя порівняно з епізодичними користувачами, що свідчить про виражене відчуття щастя у групі ($U=544,000$; $p=0,023$). Тенденція спостерігається щодо фізичного здоров'я: у активних користувачів середній ранг становить 49,29, тоді як у епізодичних 40,58.

Таблиця 2.3.3

Статистично значущі відмінності між кластерами за показниками щастя та суб'єктивного благополуччя

	1	2	U-крит.	
	Середній ранг	Середній ранг	U	P
Суб'єктивне відчуття щастя	49,26	35,17	544,000	0,023
Психологічне благополуччя	46,68	42,25	714,000	0,476
Фізичне здоров'я	49,29	40,58	674,000	0,049
Стосунки	46,50	42,75	726,000	0,546
Суб'єктивне благополуччя	46,83	41,83	704,000	0,422

Це означає, що частіше користування послугами індустрії краси пов'язане з більш позитивною оцінкою власного фізичного стану. Водночас за показниками психологічного благополуччя ($U=714,000$; $p=0,476$), стосунків ($U=726,000$; $p=0,546$) та загального суб'єктивного благополуччя ($U=704,000$; $p=0,422$) статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча середні ранги активних користувачів залишаються дещо вищими. Ми можемо сказати, що вплив частоти користування послугами індустрії краси є більш вираженим для емоційного переживання щастя та оцінки фізичного стану, ніж для узагальнених показників благополуччя.

Аналіз показників сприйняття свого власного тіла дозволив встановити статистично значущі відмінності за шкалами задоволеності параметрами тіла ($U=692,000$; $p=0,049$) та оцінки власної ваги ($U=622,000$; $p=0,048$) (табл. 2.3.4.)

У обох випадках активні користувачі мають вищі середні ранги порівняно з епізодичними користувачами, що свідчить про більш позитивне тілесне самосприйняття. Це означає, що регулярне користування послугами індустрії краси пов'язане саме із вищим рівнем задоволеності власним тілом та більш позитивною оцінкою ваги.

Таблиця 2.3.4

**Статистично значущі відмінності між кластерами за показниками
сприйняття власного тіла**

	1	2	U-крит.	
	Середній ранг	Середній ранг	U	P
Оцінка зовнішності	44,95	47,00	756,000	0,742
Орієнтація на зовнішність	43,11	52,08	634,000	0,148
Задоволеність параметрами тіла	49,02	41,33	692,000	0,049
Стурбованість зайвою вагою	44,02	49,58	694,000	0,369
Оцінка власної ваги	48,08	38,42	622,000	0,048

Водночас за показниками оцінки зовнішності ($U=756,000$; $p=0,742$), також орієнтації на зовнішність ($U=634,000$; $p=0,148$) та стурбованості зайвою вагою ($U=694,000$; $p=0,369$) статистично значущих відмінностей не виявлено. Цікаво, що за шкалою орієнтації на зовнішність середній ранг вищий у епізодичних користувачів (52,08) порівняно з активними (43,11), хоча ця різниця не є значущою. Це дозволяє припустити, що сама по собі орієнтація на зовнішність не обов'язково пов'язана з частотою користування послугами, а більш значущими є саме результати цього користування у вигляді задоволеності тілом.

Аналіз показників сприйняття соціальної підтримки показав наявність статистично значущих відмінностей за шкалами підтримки з боку друзів ($U=536,000$; $p=0,018$) та значимих близьких ($U=552,000$; $p=0,027$) (табл. 2.3.5.)

У обох випадках активні користувачі мають вищі середні ранги порівняно з епізодичними, що свідчить про більш високий рівень сприйняття соціальної підтримки. Це означає, що регулярне користування послугами індустрії краси може бути пов'язане з більшою соціальною включеністю або більш позитивним сприйняттям міжособистісних зв'язків

Таблиця 2.3.5

**Статистично значущі відмінності між кластерами за показниками
сприйняття соціальної підтримки**

	1	2	U-крит.	
	Середній ранг	Середній ранг	U	P
Сім'я	47,05	41,25	690,000	0,350
Друзі	49,38	34,83	536,000	0,018
Значимі близькі	49,14	35,50	552,000	0,027

Водночас за шкалою підтримки з боку сім'ї статистично значущих відмінностей не виявлено ($U=690,000$; $p=0,350$), що дозволяє припустити, що сімейна підтримка є більш стабільним і менш варіативним чинником, незалежним від частоти користування послугами.

Наостанок аналіз показників оцінки стосунків виявив статистично значущі відмінності лише за шкалою депресії в стосунках ($U=458,000$; $p=0,002$). У цьому випадку епізодичні користувачі мають значно вищий середній ранг порівняно з активними користувачами, що свідчить про більш виражені негативні емоційні переживання у стосунках у цій групі (табл. 2.3.6.).

Таблиця 2.3.6

**Статистично значущі відмінності між кластерами за показниками оцінки
стосунків**

	1	2	U-крит.	
	Середній ранг	Середній ранг	U	P
Оцінка стосунків	45,62	45,17	784,000	0,942
Депресія в стосунках	40,44	59,42	458,000	0,002
Зануреність в стосунки	48,17	38,17	616,000	0,107

Це означає, що рідше користування послугами індустрії краси пов'язане з вищим рівнем емоційної напруженості або незадоволеності у стосунках. Водночас за показниками загальної оцінки стосунків ($U=784,000$; $p=0,942$) та зануреності в стосунки ($U=616,000$; $p=0,107$) статистично значущих відмінностей не встановлено, що вказує на відсутність прямого зв'язку між частотою користування послугами та загальною оцінкою якості стосунків чи рівнем залученості у них.

Загалом на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що частота користування послугами індустрії краси все ж має вибірковий вплив на психологічні показники жінок, зокрема відчуття щастя. Власне найбільш чіткі відмінності між активними та епізодичними користувачами виявлено у сфері суб'єктивного відчуття щастя, фізичного здоров'я, тілесного самосприйняття та сприйняття соціальної підтримки. Активні користувачі характеризуються вищим рівнем щастя, кращою оцінкою фізичного стану, більшою задоволеністю тілом та вищим рівнем підтримки з боку соціального оточення.

Водночас епізодичні користувачі демонструють більш високий рівень депресії у стосунках. Ми можемо сказати, що регулярне користування послугами індустрії краси пов'язане з більш позитивним психологічним станом, однак цей вплив не є універсальним і не охоплює всі аспекти благополуччя. Таким чином, частота користування виступає значущим, але не визначальним чинником, який взаємодіє з іншими психологічними характеристиками особистості.

Висновки до розділу 2

У межах емпіричного дослідження вивчення психологічних чинників формування відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану реалізовано через комплекс психодіагностичних та статистичних процедур. Обрана методологія дозволила комплексно охопити ключові структурні компоненти суб'єктивного щастя та психологічного благополуччя, а також виявити їх взаємозв'язки із самооцінкою, тілесним

самосприйняттям, соціальною підтримкою та особливостями міжособистісних стосунків.

У результаті первинного емпіричного аналізу встановлено, що загальний рівень суб'єктивного щастя та психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці характеризується переважно середніми та вище середнього показниками, що свідчить про відносно збережений рівень внутрішнього психологічного ресурсу навіть в умовах підвищеної соціальної нестабільності. Водночас виявлено суттєву індивідуальну варіативність досліджуваних показників, що підтверджує неоднорідність механізмів переживання щастя та різну вираженість психологічних ресурсів у жінок.

Кореляційний аналіз дозволив підтвердити характер формування відчуття щастя та встановити, що основними психологічними корелятами виступають самооцінка, позитивне сприйняття власного тіла, якість міжособистісних стосунків та рівень сприйняття соціальної підтримки. Показано, що вищий рівень щастя безпосередньо пов'язаний із більш позитивним самоставленням, більшою тілесною задоволеністю, нижчим рівнем тілесної критичності та більш гармонійною системою соціальних контактів. Водночас виявлено, що негативне емоційне забарвлення стосунків та тілесна незадоволеність виступають чинниками зниження суб'єктивного благополуччя.

Факторний аналіз дозволив структурно впорядкувати отримані емпіричні дані та виокремити п'ять інтегральних психологічних факторів, що пояснюють внутрішню організацію феномену щастя у досліджуваній групі. Встановлено, що центральним фактором виступає загальне психологічне благополуччя, яке об'єднує самооцінку, фізичне самопочуття, якість стосунків та суб'єктивне переживання щастя. Окремо виокремлено фактор соціальної підтримки, що підтвердило високу значущість близького соціального оточення у підтримці емоційної стабільності. Самостійне факторне навантаження отримали тілесне самосприйняття, орієнтація на зовнішність та зануреність у стосунки, що дозволило конкретизувати їх як автономні психологічні механізми, які опосередковують переживання щастя.

Кластерний аналіз дозволив виокремити дві психологічно відмінні групи жінок залежно від інтенсивності користування послугами індустрії краси: активних та епізодичних користувачок. Встановлено, що ці групи відрізняються не лише поведінковою частотою звернення до послуг індустрії краси, а й особливостями психологічного функціонування. Активні користувачки характеризуються вищими показниками суб'єктивного щастя, позитивною самооцінкою, більшою задоволеністю тілом та вищим рівнем сприйняття соціальної підтримки, що дозволяє розглядати практики регулярного догляду за собою як значущий ресурс підтримки психологічного благополуччя.

Порівняльний аналіз між виділеними кластерами підтвердив статистично значущі відмінності за ключовими психологічними показниками та дозволив конкретизувати психологічний ефект регулярного користування послугами індустрії краси. Встановлено, що інтенсивність користування такими послугами пов'язана не лише з кращим емоційним станом, а й із більш стабільним позитивним образом себе, вищим рівнем задоволеності тілесністю та меншою вираженістю негативних переживань у близьких стосунках. Це дозволило розширити розуміння індустрії краси не лише як сфери естетичного догляду, а як специфічного психологічного ресурсу самопідтримки.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЩАСТЯ У ЖІНОК, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОСЛУГАМИ ІНДУСТРІЇ КРАСИ

3.1. Опис психопрофілактичної програми підвищення рівня щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси

Психопрофілактична програма розроблена для підвищення щастя жінок, які користуються послугами краси, базується на останніх розробках у позитивній психології, соціальній психології та тілесно-орієнтованому підході. Важливість програми виникає тому, що індустрія краси є джерелом самооцінки, емоційного благополуччя та соціальної підтримки. Однак жінки, які надають надто великого значення зовнішності, можуть відчувати негативний вплив на сприйняття себе, розвивати тривогу щодо своєї зовнішності та, зрештою, почуватись нещасними. Тому необхідні програми, які спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення загального самопочуття жінок

Програма була розроблена, щоб допомогти жінкам досягти більшого суб'єктивного щастя шляхом створення кращого розуміння того, ким вони є, підвищення здатності відчувати себе позитивно, розвитку навичок самостійного управління своїми емоціями.

Загальна мета програми полягає в тому, щоб допомогти зменшити частоту емоційного виснаження, допомогти жінкам зменшити їх тривале хронічне невдоволення собою, а також допомогти жінкам встановити більш послідовне внутрішнє відчуття задоволеності життям.

Для досягнення цієї мети визначено такі завдання програми:

1. Розвинути усвідомлення власних почуттів, потреб та джерел особистого задоволення;
2. Розвинути адекватну та позитивну самооцінку;
3. Покращити можливості самопідтримки, а також зменшити внутрішню самокритику;

4. Розвинути більш відповідний та позитивний погляд на своє тіло;
5. Розвинути здатність спілкуватися з іншими, а також шукати соціальні контакти та ресурси;
6. Розвинути цілісне розуміння щастя як поєднання фізичних, психічних, соціальних чинників [38; 39]

Програма складається з 3 структурних компонентів: вступного, основного та кінцевого рефлексивного. Вступний компонент програми відповідає за створення безпечного середовища для сприяння мотивації до участі в програмі, а також забезпечення загального розуміння індивідуальних ідей кожного учасника щодо концепції щастя та задоволеності життям.

Основний компонент програми зосереджений на емоційній сфері, тілесних відчуттях (комфорті чи дискомфорті), самооцінці та ціннісній орієнтації шляхом використання комплексного підходу психопрофілактики.

Заклучно-рефлексивний компонент програми відповідає за інтеграцію всього досвіду, отриманого завдяки участі в цій програмі, зміцненню навичок самопідтримки учасників, а також формування обізнаності про їх особистісне зростання з метою забезпечення послідовної, довгострокової вигоди.

Програма складається з 6 сесій, які відбуваються один або два рази на тиждень; кожна сесія триватиме приблизно 40-45 хвилин. Загальна тривалість програми становить приблизно до 1 місяця; протягом цього часу учасники мають розвинути більший рівень суб'єктивного щастя.

Методи профілактичної програми включають компоненти позитивної психології, які стосуються виявлення джерел радості, вдячності та задоволення повсякденного життя. Когнітивно-поведінкові методи стосуються виявлення і виправлення дисфункціональних переконань щодо цінності, привабливості тощо. Емоційно-орієнтовані методи спрямовані на усвідомлення, прийняття та безпечно вираження емоцій, завдяки чому розвивається регуляція емоцій та самопідтримка [37]

Тілесно-орієнтовані техніки (зокрема вправи на усвідомлення тіла, вправи на розслаблення) дуже важливі для встановлення контакту з тілом і його

переживання як джерела позитивних переживань. Програма також включає арт-терапію для символічного розуміння образу «Я», концепції краси чи щастя, які допомагають знизити внутрішню критику, а також підвищити психологічну стабільність. Участь у групових дискусіях і рефлексивних заходах дозволяють обмінюватися досвідом між учасниками та сприяють розумінню індивідуальних реакцій для формування адаптивних моделей самопідтримки. Психосвітні міні-блоки допомагають полегшити розширення своїх знань щодо природи щастя, механізмів психологічного благополуччя, функцій самопідтримки.

Програма сприяє інтеграції між внутрішніми та зовнішніми ресурсами через роботу з тілом, емоціями, самооцінкою та соціальним середовищем. Це відповідає результатам, які було отримано в розділі 2, де було показано, що жінки, які частіше користуються послугами краси, демонструють вищий рівень суб'єктивного щастя, фізичного благополуччя, задоволеності тілом і сприйнятої соціальної підтримки порівняно з тими, хто менше користується такими послугами.

Ефективність програми визначається за допомогою психодіагностичних методик: Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (Subjective Happiness Scale, SHS); Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (P. Pontin); Шкала самооцінки М. Розенберга; Мультиmodalний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ-S) Т. Ф. Кеша; Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) Г. Зімета. Вимірювання рівня зміни психологічних змінних, а також ефективності психопрофілактичного втручання досягається за допомогою порівняння результатів до та після проведення психопрофілактичної програми.

3.2. Особливості впровадження психопрофілактичної програми

Психопрофілактична програма проходила на базі YASKRAVA CLINIC, ліцензованому приватному закладі краси і естетичної медицини, розташованому в Білій Церкві, Україна. Клініка має всі необхідні державні ліцензії, видані

Міністерством охорони здоров'я України, і саме тому забезпечує дотримання державних стандартів якості та клінічних протоколів, а також відповідність етичним нормам під час надання послуг. Клініка об'єднує поєднання медичної та косметичної терапії, щоб допомогти клієнтам покращити своє фізичне здоров'я, зовнішній вигляд та емоційне благополуччя. Клініка надає різноманітні сервісні послуги (такі як дерматологія, косметологія, гінекологія, масажна терапія тощо) і тому має можливість інтегрувати як медичні, так і психологічні компоненти догляду за пацієнтами.

Психопрофілактична програма передбачала випадковий відбір бажаючих учасників із клієнтів закладу. Загалом було випадковим чином вибрано 30 жінок, які добровільно погодились пройти психопрофілактичну програму у форматі індивідуальних та групових занять. Це дозволило оптимально взаємодіяти із всіма учасниками та враховувати їх індивідуальні потреби.

Методика реалізації програми передбачала в собі використання певних психодіагностичних, консультативних, навчальних, практичних та аналітичних компонентів. Власне психодіагностичні процедури слугували для вимірювання сприйнятого щастя, психологічного благополуччя, самооцінки, сприйняття образу тіла, сприйняття соціальної підтримки за допомогою вище перерахованих методик.

Консультаційний компонент передбачав в собі проведення індивідуальних або групових занять для вирішення особистих психологічних проблем учасника, розробки адаптивних стратегій самопідтримки та/або вирішення певних дисфункціональних переконань щодо власної гідності та зовнішнього вигляду.

Просвітницька діяльність включала в себе кілька коротких міні-блоків, які були спрямовані на те, щоб надати інформацію учасникам про те, що таке щастя, що таке психологічне благополуччя, та про те, як підтримувати щастя щодня.

Завдяки практичним іграм учасники мали можливість розвивати свою емоційну компетентність і визначати власні потреби та фізичні ресурси за допомогою інтерактивних вправ. Крім того, аналітична діяльність передбачала

можливість учасникам поміркувати над своїм досвідом, оцінити будь-які зміни, які вони винесли, і обговорити результати психодіагностичних методів та вправ.

У програмі використовувались вправи та завдання, які містили елементи певних теорій та методів. Так, наприклад у програмі використовувались певні елементи позитивної психології, такі як «Щоденник джерел радості», який вимагав від учасників документувати те, що приносить їм щоденну радість. Використовувалась вправа «Вдячність у щоденному житті», яка спрямована на усвідомлення позитивних взаємодій з оточенням і ресурсів підтримки.

Когнітивно-поведінкові методи включали вправу «Аналіз переконань», за допомогою якої учасники виявляли дисфункціональні переконання щодо свого зовнішнього вигляду, а також вчилися їх замінювати більш реалістичними переконаннями. Використовували вправу «Робота з внутрішнім критиком» для розробки ефективної стратегії самопідтримки та зменшення ступеню критики, яку вони спрямовували на власне тіло.

Емоційно-орієнтовані методи передбачали вправу «Проживання емоцій», у якій учасниці усвідомлювали та символічно виражали емоції за допомогою вербальних і невербальних засобів, та вправу «Визнання власних емоцій», яка спрямована на розпізнавання джерел емоційного стану та формування навичок емоційної регуляції. Учасники виконували різні тілесно-орієнтовані вправи, спрямовані на покращення їхнього психічного здоров'я, такі як розслаблення та усвідомлення тіла. Наприклад, «Сканування тіла» використовувалася для відновлення зв'язку учасників з їхніми фізичними відчуттями та визначення джерел внутрішнього дискомфорту. Також вправа «М'язова релаксація» була використана, щоб допомогти учасникам зняти м'язову напругу, створюючи позитивний фізичний досвід.

Арт-терапія включала вправу «Образ мого щастя» під час якої учасники створювали візуальні образи, які представляли їхні внутрішні ідеї щастя та гармонії, а також вправу «Образ самого себе», під час якої учасники створювали символічні образи власних емоційних станів. Участь у групових дискусіях та рефлексивних заходах, включала обговорення індивідуальних переживань,

обмін позитивними емоційними переживаннями та аналіз соціальних взаємодій, що сприяв розвитку соціальної інтеграції та підтримки.

Освітні міні-блоки включали кілька коротких доповідей і панельних дискусій, пов'язаних із наступним: «Психологічне благополуччя та щастя у сьогоdnішніх умовах», «Фізичне здоров'я та щастя», «Вплив індустрії краси на щастя та суб'єктивне благополуччя». Учасники дізналися про наукові основи розвитку щастя, основні теорії благополуччя, обговорювалась концепція щастя в умовах воєнного стану.

Психодіагностика проводилася в початковій і кінцевій точках програми для оцінки та перевірки ефективності програми. На початку учасникам було запропоновано заповнити опитувальники щодо рівня їхнього суб'єктивного щастя, психологічного благополуччя, самооцінки, задоволеності тілом, а також соціальної підтримки. Остаточна оцінка проводилась після завершення всієї програми, щоб визначити, наскільки ефективним було втручання, і визначити, чи відбулися якісь зміни під час програми.

У ході консультативного процесу були надані індивідуальні консультації (один на один), а також групові консультації/короткі (2-3 особи) з метою розробки стратегій подолання тривоги щодо зовнішнього вигляду, підвищення рівня позитивної самооцінки, а також формування навичок самопідтримки. Під час консультацій використовувались вже згадані когнітивні методи роботи з переконаннями, тілесно-орієнтовані вправи на усвідомлення фізичних ресурсів та елементи позитивної психології для підтримки мотивації та формування усвідомленого ставлення до себе.

Загалом методика впровадження програми - комплексний, інтегративний підхід, який інтегрує психодіагностику, консультативну роботу, практично-ігрові вправи, арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані техніки, просвітницькі міні-блоки та групову взаємодію. Це дозволило сформувати стійкі навички самопідтримки, позитивного самосприйняття, усвідомленого ставлення до власного тіла, а також інтеграції зовнішньої турботи у внутрішнє психологічне благополуччя учасниць.

3.3. Аналіз ефективності та динаміки профілактичних заходів

На основі отриманих емпіричних даних здійснено аналіз ефективності психопрофілактичної програми підвищення рівня щастя жінок, які користуються послугами індустрії краси. Передусім, за шкалою щастя встановлено зростання відповідного показника з рівня ($M = 4,28$, $SD = 0,99$) до ($M = 5,30$, $SD = 1,07$) (табл. 3.3.1.)

Таблиця 3.3.1

Аналіз результатів до та після за результатами шкали суб'єктивного щастя

С. Любомирські та Х. Леппер (Subjective Happiness Scale, SHS)

	До		Після	
	М	SD	М	SD
Суб'єктивне відчуття щастя	4,28	0,99	5,30	1,07

Різниця свідчить про перехід вибірки від помірного рівня суб'єктивного щастя до більш вираженого, наближеного до високого рівня. Водночас незначне збільшення стандартного відхилення вказує на певне розширення варіативності індивідуальних оцінок після програми. У цілому можна констатувати, що програма сприяла підвищенню загального відчуття щастя у вибірці.

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя за шкалою БІБІСІ також демонструє позитивну динаміку. Зокрема, психологічне благополуччя зросло ($M = 41,97$, $SD = 8,42$), що вказує на покращення внутрішнього психоемоційного стану, рівня задоволеності життям і функціонування. Фізичне здоров'я також продемонструвало зростання, хоча менш виражене: з ($M = 20,53$, $SD = 4,73$) до ($M = 21,60$, $SD = 5,18$), що свідчить про помірний позитивний ефект програми на тілесне самопочуття. Показник стосунків зріс до ($M = 17,17$, $SD = 5,25$), що відображає покращення суб'єктивної оцінки міжособистісної взаємодії.

Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя також збільшився з ($M = 71,60$, $SD = 14,63$) до $M = 80,73$ ($SD = 16,98$), що свідчить про загальне покращення якості життя у вибірці (табл. 3.3.2.)

Таблиця 3.3.2

Аналіз результатів до та після за результатами шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (P. Pontin)

	До		Після	
	М	SD	М	SD
Психологічне благополуччя	35,03	8,09	41,97	8,42
Фізичне здоров'я	20,53	4,73	21,60	5,18
Стосунки	16,03	5,39	17,17	5,25
Суб'єктивне благополуччя	71,60	14,63	80,73	16,98

У структурі благополуччя найбільш виражене зростання спостерігалось саме у психологічному компоненті, тоді як фізичний компонент залишився стабільним, що дозволяє зробити висновок про переважно психологічну спрямованість ефекту програми.

Особливо значущі зміни зафіксовано у показниках самооцінки. За шкалою М. Розенберга середній рівень самооцінки зріс з ($M = 23,77$, $SD = 5,48$) до ($M = 31,60$, $SD = 5,15$) (табл. 3.3.3.)

Таблиця 3.3.3

Аналіз результатів до та після за результатами шкали самооцінки М. Розенберга

	До		Після	
	М	SD	М	SD
Самооцінка	23,77	5,48	31,60	5,15

Це відображає перехід від заниженого або середнього рівня самооцінки до стабільно високого. При цьому зменшення стандартного відхилення свідчить про уніфікацію показників у вибірці, тобто вирівнювання рівня самооцінки між учасницями. Це дозволяє стверджувати, що програма мала сильний, хороший стабілізуючий ефект у сфері самосприйняття.

Аналіз ставлення власного тіла (MBSRQ-S) демонструє загалом позитивну динаміку. Показник оцінки зовнішності зріс з ($M = 3,07$, $SD = 0,50$) до ($M = 3,75$, $SD = 0,71$), що свідчить про суттєве покращення сприйняття власної зовнішності. Орієнтація на зовнішність змінилася незначно: до $M = 3,39$ ($SD = 0,53$, що вказує на збереження стабільного рівня уваги до зовнішнього вигляду без надмірного його посилення (*табл. 3.3.4.*)

Таблиця 3.3.4

Аналіз результатів до та після за результатами опитувальника ставлення до власного тіла (MBSRQ-S) Т. Ф. Кеша

	До		Після	
	М	SD	М	SD
Оцінка зовнішності	3,07	0,50	3,75	0,71
Орієнтація на зовнішність	3,26	0,64	3,39	0,53
Задоволеність параметрами тіла	3,24	0,52	3,50	0,59
Стурбованість зайвою вагою	3,22	1,19	2,79	0,93
Оцінка власної ваги	3,48	0,64	3,60	0,59

Задоволеність параметрами тіла підвищилася з ($M = 3,24$, $SD = 0,52$) до ($M = 3,50$, $SD = 0,59$), що відображає помірне, але стабільне зростання прийняття власного тіла. Водночас показник стурбованості зайвою вагою знизився ($M = 2,79$, $SD = 0,93$), що є позитивною зміною і свідчить про зменшення тривожності щодо ваги. Оцінка власної ваги дещо зросла: до $M = 3,60$, $SD = 0,59$, що вказує на незначне покращення суб'єктивного ставлення до цього аспекту.

Таким чином, у структурі тілесного самосприйняття найбільш виражені зміни відбулися у когнітивно-оцінному компоненті (оцінка зовнішності) та емоційному компоненті (зниження стурбованості), а поведінковий компонент (орієнтація на зовнішність) залишився відносно стабільним. Це дозволяє говорити про гармонізацію ставлення до тіла без формування надмірної фіксації на зовнішності.

Аналіз показників сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) засвідчив позитивну динаміку за всіма шкалами. Зокрема, сприйняття підтримки з боку сім'ї зросло: від ($M = 15,27$, $SD = 5,38$) до ($M = 18,10$, $SD = 5,83$), що вказує на посилення відчуття сімейної опори. Показник підтримки від друзів зріс ($M = 16,93$, $SD = 6,39$), демонструючи найбільш виражене зростання серед усіх підшкал. Підтримка від значимих близьких також зросла ($M = 18,73$, $SD = 5,69$) (табл. 3.3.5.)

Таблиця 3.3.5

Аналіз результатів до та після за результатами шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) Г. Зімета

	До		Після	
	М	SD	М	SD
Сім'я	15,27	5,38	18,10	5,83
Друзі	13,73	5,69	16,93	6,39
Значимі близькі	15,80	5,47	18,73	5,69

Звертає на себе увагу, що до програми найнижчі показники спостерігалися саме у сфері підтримки друзів ($M = 13,73$), тоді як після програми ця шкала продемонструвала найбільший приріст, що може свідчити про активізацію соціальних контактів і переоцінку ролі зв'язків. Усі показники соціальної підтримки залишаються в межах середнього рівня, однак їх зростання вказує на позитивні зрушення у соціальній інтеграції учасниць.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що найбільш виражені зміни відбулися у сфері самооцінки (до $M = 31,60$) та суб'єктивного щастя (до $M = 5,30$), що вказує на глибокі трансформації у самосприйнятті та емоційному стані. Помірні, але стабільні зміни зафіксовано у показниках благополуччя та ставлення до тіла. Найменш виражена динаміка спостерігалася у фізичному компоненті благополуччя та орієнтації на зовнішність, що свідчить про їх відносну стійкість.

Для перевірки статистично значущих відмінностей між показниками до та після участі у психопрофілактичній програмі застосовано критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок. Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих позитивних зрушень за низкою ключових психологічних показників. У всіх випадках значення статистики W є від'ємними (із позначкою b), що вказує на переважання від'ємних рангів, тобто на те, що показники після програми є вищими порівняно з показниками до її проходження. Графічно результати подані нижче (рис. 3.3.1.)

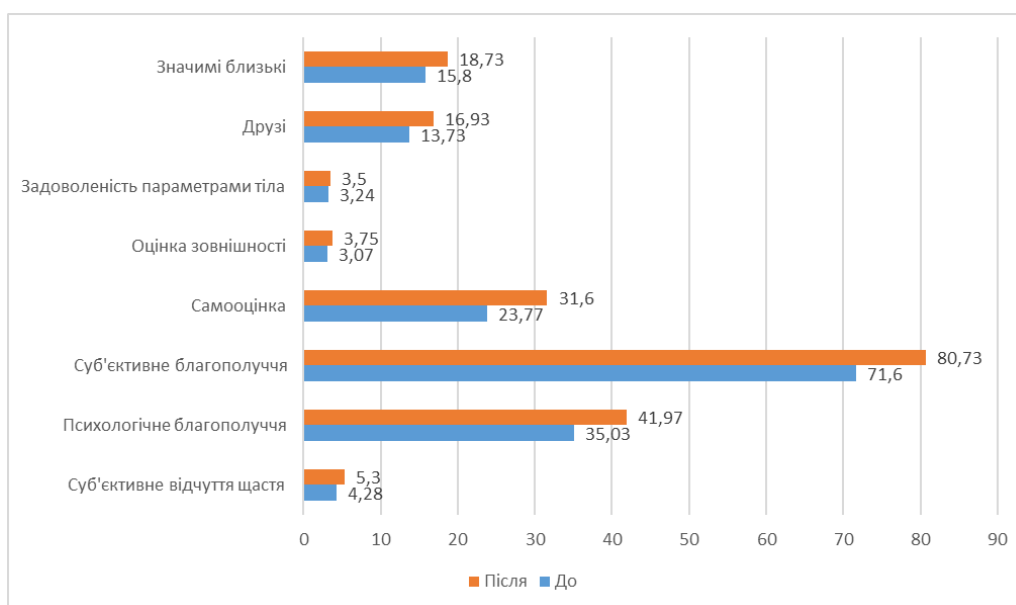


Рис. 3.3.1. Середні значення показників констатувального та формувального експериментів

Найбільш виражені статистично значущі зміни було зафіксовано у сфері самооцінки: $W = -4,296$; $p = 0,000$. Це є найнижчим значенням p серед усіх показників, що свідчить про високий рівень статистичної значущості змін. Такий результат вказує на те, що програма мала найбільш потужний вплив саме на компонент самосприйняття, внутрішньої оцінки себе. Ми можемо стверджувати, що підвищення самооцінки є центральним ефектом реалізованого впливу, який, ймовірно, виступає системоутворювальним чинником для інших позитивних змін (табл. 3.3.6.)

Таблиця 3.3.6

**Статистично значущі відмінності у показниках учасниць
психопрофілактичної програми**

	W	p
Суб'єктивне відчуття щастя	-2,995b	0,003
Психологічне благополуччя	-3,077b	0,002
Суб'єктивне благополуччя	-2,140b	0,032
Самооцінка	-4,296b	0,000
Оцінка зовнішності	-3,444b	0,001
Задоволеність параметрами тіла	-2,284b	0,022
Друзі	-2,067b	0,039
Значимі близькі	-2,105b	0,035

Примітка: b – на основі від'ємних рангів (результати по шкалі після програми вищі за результати по шкалі перед програмою)

Високий рівень статистичної значущості продемонстрували показники психологічного благополуччя ($W = -3,077$; $p = 0,002$) та суб'єктивного відчуття щастя ($W = -2,995$; $p = 0,003$). Обидва показники характеризуються p -значеннями, що є значно нижчими за порогове значення 0,05, що свідчить про надійність змін. Це дозволяє говорити про суттєве покращення загального емоційного стану, підвищення задоволеності життям і позитивного афективного

фону. У даному випадку можна виділити узгоджену динаміку змін у межах афективно-когнітивного блоку, що відображає більш загальне підвищення суб'єктивного благополуччя особистості.

Показник інтегрального суб'єктивного благополуччя показав статистично значущі зміни ($W = -2,140$; $p = 0,032$), хоча рівень значущості є нижчим порівняно з попередніми змінними. Це свідчить, що загальне благополуччя зростає менш інтенсивно, ніж його окремі психологічні компоненти, але зміни залишаються достовірними. Таким чином, можна констатувати, що програма впливає не лише на окремі аспекти, але й на цілісне сприйняття якості життя.

У сфері ставлення до власного тіла статистично значущі зміни зафіксовано за шкалами оцінки зовнішності ($W = -3,444$; $p = 0,001$) та задоволеності параметрами тіла ($W = -2,284$; $p = 0,022$). При цьому оцінка зовнішності демонструє більш високий рівень значущості, що вказує на більш глибокі зміни у когнітивно-оцінному компоненті тілесного образу. Задоволеність параметрами тіла змінюється менш інтенсивно, але також достовірно. Це дозволяє зробити висновок, що програма сприяє передусім переоцінці зовнішності, формуванню більш позитивного образу тіла, тоді як глибинні тілесні установки змінюються поступово.

Аналіз показників соціальної підтримки засвідчив статистично значущі зміни у підшкалах «друзі» ($W = -2,067$; $p = 0,039$) та «значимі близькі» ($W = -2,105$; $p = 0,035$). Обидва показники мають p -значення, що знаходяться поблизу граничного рівня значущості (0,05), що свідчить про помірний, але достовірний ефект. При цьому зміни у сфері дружніх стосунків є дещо більш варіативними, тоді як підтримка від значимих близьких демонструє більш стабільну динаміку. Варто зазначити, що показник підтримки з боку сім'ї не досяг рівня статистичної значущості, що дозволяє припустити відносну стабільність цього джерела підтримки у вибірці.

Загалом усі виявлені статистично значущі відмінності можна згрупувати у три основні чинники:

Перший чинник інтраперсональний, який включає самооцінку, суб'єктивне щастя та психологічне благополуччя. Саме цей блок демонструє найбільш виражені зміни (найнижчі значення p), що вказує на глибинну трансформацію внутрішнього психічного стану.

Другий чинник тілесно-образний, який охоплює оцінку зовнішності та задоволеність тілом. Зміни у цьому блоці є помірними, але стабільними, що свідчить про покращення тілесного самосприйняття.

Третій чинник соціальний, що включає підтримку друзів та значимих близьких, де зафіксовано менш виражені, але статистично значущі зміни.

Таким чином, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що психопрофілактична програма виявилася ефективною передусім у зміні внутрішніх психологічних характеристик жінок. Встановлено, що найбільш чутливими до впливу є самооцінка та емоційне благополуччя, тоді як соціальні та тілесні аспекти змінюються повільніше. Це свідчить про те, що програма має ядро впливу, спрямоване на внутрішній світ особистості, та опосередковано впливає на зовнішні аспекти функціонування.

Отримані результати дозволяють окреслити перспективи застосування програми. Вона може ефективно використовуватися у практиці психологічного консультування, у роботі з жінками, які мають знижений рівень самооцінки, незадоволеність зовнішністю або низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Крім того, програму доцільно впроваджувати у закладах індустрії краси як елемент психологічного супроводу клієнтів, а також у профілактичних та освітніх проєктах, спрямованих на підвищення загальної якості життя.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено теоретичне обґрунтування, побудову, практичне впровадження та перевірку ефективності психопрофілактичної програми підвищення рівня щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси. На основі результатів попереднього емпіричного етапу та з урахуванням

виявлених психологічних чинників щастя сбуло формовано цілісну програму психопрофілактичного впливу, яка спрямована на корекцію внутрішніх психологічних механізмів, що визначають рівень суб'єктивного благополуччя.

Зміст програми побудовано відповідно до логіки послідовного впливу на ключові компоненти психологічного функціонування особистості: емоційне самосприйняття, самооцінку, тілесне прийняття, соціальну підтримку, внутрішні когнітивні установки. Розроблено та апробовано методика впровадження психопрофілактичної програми, яка поєднала індивідуальний і груповий формати роботи, а також інтегрувала психодіагностичний, консультативний, психоосвітній, практичний і аналітичний компоненти.

Побудова програми на засадах позитивної психології, когнітивно-поведінкового підходу, емоційно-фокусованих технік, тілесно-орієнтованих практик та арт-терапії дозволила забезпечити багаторівневий психологічний вплив на особистість. Встановлено, що саме комплексність впливу створила умови для роботи не лише з актуальними емоційними станами учасниць, але і з глибинними когнітивними схемами самосприйняття, внутрішньою критичністю та дисфункційними переконаннями щодо власної цінності й зовнішності.

Практична реалізація програми на базі спеціалізованого медико-косметологічного закладу підтвердила доцільність інтеграції психологічного супроводу в середовище індустрії краси як напряму психопрофілактичної роботи. Емпірична перевірка ефективності програми засвідчила її результативність у підвищенні рівня суб'єктивного щастя та психологічного благополуччя учасниць. Порівняльний аналіз показників до і після участі у програмі дозволив зафіксувати позитивну динаміку у ключових сферах психологічного функціонування. Встановлено підвищення рівня суб'єктивного щастя, психологічного благополуччя, загального суб'єктивного благополуччя та самооцінки, що свідчить про зміцнення внутрішнього ресурсу особистості, підвищення стабільності самоствавлення та покращення емоційного фону.

Зафіксовано також позитивні зміни у сфері тілесного самосприйняття, що проявилися у зростанні задоволеності зовнішністю та власними тілесними

параметрами, що підтверджує важливість тілесного компонента у структурі переживання щастя у жінок, які активно взаємодіють із сферою краси.

Окремо встановлено позитивну динаміку у сфері соціальної підтримки, зокрема у сприйнятті підтримки з боку друзів та значущих близьких, що вказує на розширення або актуалізацію ресурсного соціального середовища після участі у програмі. Це дозволяє стверджувати, що психопрофілактичний вплив виходив за межі суто інтраперсонального рівня та сприяв покращенню міжособистісного функціонування учасниць. Статистична перевірка за критерієм Вілкоксона підтвердила наявність значущих змін за більшістю основних показників, що забезпечило емпіричну доказовість отриманих результатів та підтвердило ефективність обраної моделі втручання.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє сформулювати такі висновки:

1. У межах реалізації першого завдання здійснено теоретичний аналіз феномену щастя та уточнено його психологічний зміст, структуру і механізми формування. Показано, що щастя є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісно-смысловий компоненти. Проаналізовано основні наукові підходи до його розуміння, зокрема такі як: гедоністичний, евдемонічний, суб'єктивний та інтегративний підходи, що дозволило уточнити багаторівневий характер цього феномену. Встановлено, щастя не є статичною психологічною характеристикою, а формується як динамічна система внутрішніх оцінок, переживань та життєвих смислів. Окремо конкретизовано специфіку переживання щастя жінками в умовах воєнного стану, де базовими умовами його підтримки виступають психологічна безпека, емоційна стабільність, збереження ідентичності та можливість відновлення внутрішнього ресурсу.

2. У межах другого завдання проаналізовано психологічні чинники формування відчуття щастя у жінок та розкрито роль індустрії краси як окремого соціально-психологічного середовища впливу. Виокремлено, що провідними чинниками формування щастя виступають позитивна самооцінка, здатність до емоційної саморегуляції, прийняття тіла, задоволеність міжособистісними стосунками та наявність соціальної підтримки. Уточнено, що в умовах воєнного стану значущість цих чинників зростає, оскільки вони виконують функцію психологічної адаптації та стабілізації. Проаналізовано роль індустрії краси у структурі психологічного благополуччя жінок і доведено її амбівалентний характер. З одного боку, практики догляду за собою виступають засобом підвищення самооцінки, підтримки позитивного емоційного стану та відновлення суб'єктивного контролю. З іншого боку, надмірна орієнтація на зовнішні стандарти може посилювати внутрішню критичність, незадоволеність собою та психологічну залежність від зовнішнього схвалення.

3. У межах третього завдання обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження та здійснено психодіагностичне вивчення рівня щастя і його психологічних чинників у жінок, які користуються послугами індустрії краси. Проведено первинний аналіз досліджуваних показників, який дозволив встановити, що структура щастя у вибірці є неоднорідною та залежить від комплексу внутрішніх і зовнішніх психологічних чинників. Здійснено факторизацію отриманих результатів, у межах якої виокремлено основні інтегральні фактори, що структурно організують досліджуваний феномен та відображають його психологічну багатовимірність.

4. У межах четвертого завдання встановлено особливості взаємозв'язків між показниками щастя, самооцінки, ставлення до власного тіла, соціальної підтримки та міжособистісних стосунків. Доведено наявність системних позитивних зв'язків між рівнем щастя та рівнем самооцінки, позитивним образом тіла, якістю близьких стосунків і сприйняттям підтримки з боку значущих осіб. Показано, що ці компоненти функціонують у взаємозалежній структурі та взаємно підсилюють один одного.

Окремо визначено роль інтенсивності користування послугами індустрії краси у формуванні суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що жінки, які частіше користуються цими послугами, характеризуються вищими показниками щастя, кращим самосприйняттям, вищим рівнем тілесного прийняття та більш вираженим відчуттям соціальної включеності. Це дозволило уточнити, що регулярні практики догляду за собою можуть виконувати функцію поведінкового ресурсу підтримки психологічного благополуччя.

5. У межах п'ятого завдання розроблено психопрофілактичну програму підвищення рівня щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, побудовану на основі виявлених психологічних закономірностей і механізмів формування суб'єктивного щастя. Створено програму, яка поєднала елементи позитивної психології, когнітивно-поведінкового підходу, емоційно-орієнтованих технік, тілесно-орієнтованих практик та арт-терапії. Зміст програми спрямовано на розвиток усвідомленості, підвищення самооцінки,

корекцію дисфункційних переконань, покращення тілесного самосприйняття, розвиток навичок емоційної самопідтримки та актуалізацію соціальних ресурсів. Структура програми забезпечила послідовний психопрофілактичний вплив на ключові компоненти психологічного благополуччя.

б. У межах шостого завдання здійснено впровадження та перевірку ефективності розробленої психопрофілактичної програми. Проведено порівняльний аналіз показників до і після реалізації програми, що дозволило зафіксувати позитивну динаміку у сфері суб'єктивного щастя, психологічного благополуччя, самооцінки, ставлення до власного тіла та сприйняття соціальної підтримки. Статистична перевірка підтвердила ефективність програми та засвідчила наявність значущих позитивних змін у структурі досліджуваних показників. Виражені зміни зафіксовано у сфері внутрішнього самоставлення, емоційного благополуччя та тілесного прийняття, що підтвердило високу чутливість цих компонентів до психопрофілактичного впливу. Це дозволило довести, що комплексна психологічна робота є ефективним засобом підвищення рівня щастя у жінок та може бути впроваджена у практику психологічного консультування, психопрофілактики та психологічного супроводу в закладах індустрії краси.

Отже, результати проведеного дослідження дозволяють підтвердити, що відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси, є багатофакторним психологічним феноменом, який формується внаслідок взаємодії особистісних, тілесних, соціальних та поведінкових компонентів. Практики догляду за собою можуть виступати ефективним ресурсом підтримки психологічного благополуччя за умови їх поєднання з внутрішньою психологічною роботою, спрямованою на розвиток самоприйняття, емоційної стійкості та психологічної автономії. Отримані результати розширюють наукове розуміння психології щастя жінок в умовах воєнного стану та створюють підґрунтя для подальшого розвитку психопрофілактичних і психокорекційних програм у сфері психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І.П. Психологічні особливості образу фізичного «Я» жінок середньої зрілості. *Габітус, випуск 53. 2023. С. 93-99.*
2. Афанасьєва Л. Феномен щастя в контексті філософського дискурсу. Вісник Львівського університету. *Серія філос.-політолог. студії. 2019. Випуск 22. С. 16-22.*
3. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ-Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
4. Бондар Л.В. Філософія щастя: ціннісно-праксеологічний аспект: дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03; ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2012. 186 с.
5. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», №2, 2020. С. 110-118.*
6. Вдовіченко О.В., Асєєва Ю.О., Понянська Д.О. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус, випуск 52. 2023. С. 266-270.*
7. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025, №13. С. 142-172.*
8. Візнюк Ю. М. Психологія самоприйняття особистості: до постановки проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2016. № 1. С. 45-53.*
9. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
10. Гарькавець С. О. Соціально-нормативна активність індивіда та її психологічні референти : монографія. Харків : «Друкарня Мадрид». 156 с.
11. Гоголь В. Антропологічне вчення святого Августина. Вісник Львівського університету. *Серія філос.-політолог. студії. 2021. Випуск 37. С. 19-26.*

12. Даренський В. Етико-онтологічний смисл категорії «щастя». *Дух і літера, випуск 13*. 2014. С. 406-419
13. Добко Т. Щастя і приємність. *Філософська думка, 2014, № 1*. С. 51-63.
14. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
15. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології, 2019 р., № 4, Т. 1*. С. 27-31.
16. Козак Г.І. Психологія тілесності: теорія і практика: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2025. 304 с.
17. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
18. Костюченко О. В. Перцептивні основи дизайну як творчої діяльності в індустрії краси та моди. *Актуальні проблеми психології т. 12. Психологія творчості. Вип. 23, 2017*. С. 112-120
19. Кочук А.В. До концептуалізації дослідження емоційних особливостей психологічного здоров'я особистості. Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі: *матеріали міжнар.наук.-практ.конф.* Київ, 2019. С.54-56.
20. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Емпіричні розвідки аспектів щастя особистості в довоєнний час. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, №1, 2023*. С. 32-38.
21. Кучерук О. О. Стратегії пошуку щастя та правильного життя в кризових умовах сучасної реальності. *Історіосфера: матеріали Сімнадцятої наукової конференції викладачів, здобувачів вищої освіти, молодих учених. Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Рада молодих учених та спеціалістів*. Одеса, 2022. С. 25-28.

22. Лісовець О. В. Соціальне середовище як детермінанта розвитку соціальної компетентності особистості. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2025. №4. С. 35-43.
23. Максимова Н.Ю., Трофімова Д.О., Іванова Є.О. Внутрішнє благополуччя людини: інтеграція суб'єктивного та психологічного підходів. *Габітус, випуск 75. Т. 1*. 2025. С. 251-255.
24. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
25. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
26. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
27. Носова О.В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Габітус, випуск 69, Том 1*. 2025. С. 191-196.
28. Оптимізація групової взаємодії в малих групах : посібник / за наук. ред. П. П. Горностая; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 126 с.
29. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022. С. 32-42
30. Портнягіна М. Психосоціальні чинники формування негативного сприйняття образу тіла у жінок. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, №21, Том 1*. 2025. С. 104-108.
31. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. №6. С. 148-152.

- 32.Ракітянська Л. М. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія та практика, серія: педагогічні науки, випуск № 3-4*. 2018. С. 36-42
- 33.Репецький А.Ю. Давня філософія щастя як передумова сучасних психологічних інтерпретацій евдемоністичного благополуччя: теоретичний аналіз. *Габітус, Випуск 72*. 2025. С. 156-163.
- 34.Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України: монографія / Н. Чепелева, М. Смульсон, С. Рудницька; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ, 2025. 207 с.
- 35.Сілютіна О.М. Дослідження чинників формування тілесного інтелекту особистості. *Психологія і особистість, №19, Том 1*. 2021. С. 170–182.
- 36.Скрипаченко Т.В. Модель балансу позитивної психотерапії в контексті психологічного благополуччя особистості. *Габітус, випуск 77. Т. 2*. 2025. С. 111-115.
- 37.Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.
- 38.Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання / за ред. О.В. Завгородньої. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 180 с.
- 39.Федірко А. І., Біла І. М. Теоретичний аналіз психологічних чинників щастя в період воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 36 (75) № 5 2025*. С. 7-11
- 40.Філософія освіти : навчальний посібник. 2-ге видання / за наук. ред. академіка В. П. Андрущенко. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 348 с.
- 41.Чепелева Н.В., Рудницька С.Ю. Наративне конструювання досвіду особистості. *Psychological journal, volume 8 Issue 2 (58) 2022*. С. 7-17.
- 42.Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій): навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2021. 110 с.
- 43.Шебанова В., Онуфрієва Л. Самоствалення та самоприйняття у жінок із зайвою вагою. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», №46, 2019*. С. 420–440.

- 44.Шестопал І.А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці. Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Національний університет «Острозька академія», Острог, 2017. 215 с.
- 45.Шиделко А.В. Нереалістичні стандарти краси у віртуальному медіапросторі. *Global science: prospects and innovations. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Liverpool, United Kingdom. 2024. pp. 335-343.*
- 46.Ahmmmed B., Khan A. Effectiveness of mind-body interventions on stress reduction and body awareness. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling, 6(1), 2024. 243-252*
- 47.Cash T. The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. Users' Manual: Third Revision, January. 2000. 12 p.
- 48.Danzer N., Kranton R., Larysz P., Senik C. Gender Identity, Norms, and Happiness. *Working paper №33, 2025. 54 p.*
- 49.Diril A., Karaca, H. The beauty industry and psychological pressures: consumer behaviour and material expenditure. *International journal of social science humanity & Management research, №4. 2025, 112-132.*
- 50.Ehrlich C. Evaluation of the happiness through goal-setting training. *Psychological Reports, 126(4), 2023. 1910-1932.*
- 51.Garmendia P., Fernández-Salinerо S., Holgueras González A. I., Topa G. Social support and its impact on job satisfaction and emotional exhaustion. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13(12), 2023. 2827-2840.*
- 52.Klussman K., Curtin N., Langer J., Nichols A. The importance of awareness, acceptance, and alignment with the self: A framework for understanding self-connection. *Europe's journal of psychology, 18(1), 2022. 120-131*
- 53.Lyubomirsky S., Lepper H. S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46, 1999. 137-15*
- 54.Matteucci N., Lima S. V. Women and happiness. In handbook of research methods and applications in happiness and quality of life, 2016. pp. 419-447.

55. Niknam M., Kamkar A., Mohammadi A., Fooladi N., Fararouei M. Coping strategy and Cosmetic Surgery: a Case Control Study. *Life Sci J*, 19(6), 2022. 33-39.
56. Polyzos S., Abdulrahman K., Dandu J. Effects of financial instability on subjective well-being: a preference-based approach. *International Journal of Social Economics*, 48(7), 2021. 982-998.
57. Rosenberg M., Schooler C., Schoenbach C., Rosenberg F. Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60 (1). 1995. 141-156
58. Ryff C., Keyes, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 1995. 719-727
59. Schoebi D., Randall A. Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 7(4), 2015. 342-348.
60. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 2018. 333-335.
61. Snell Jr, W. E., Finney, P. D. Measuring relational aspects of the self: Relational-esteem, relational-depression, and relational-preoccupation. *Contemporary Social Psychology*, 17(2), 1993. 44-55.
62. Veenhoven R. Happiness: History of the concept. *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*, 10, 2015. 521-525.
63. Vittersø J. Steps toward a humanistic theory of wellbeing. In *Humanistic wellbeing: Toward a value-based science of the good life*, 2025. pp. 273-307

ДОДАТКИ

Додаток А.1.

Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер

Інструкція: Для кожного з наступних тверджень та/або питань, будь ласка, обведіть на шкалі пункт, який, на вашу думку, найточніше описує вас.

1. Загалом, я вважаю себе: (1 Дуже нещасливою людиною – 7 Дуже щасливою людиною - 7
2. Порівняно з більшістю моїх однолітків, я вважаю себе: (1 Найменш щасливим – 7 Найбільш щасливим(
3. Деякі люди загалом дуже щасливі. Вони насолоджуються життям незалежно від того, що відбувається, отримуючи максимум від усього. Наскільки ця характеристика описує вас? (1 Зовсім ні – 7 Дуже сильно)
4. Деякі люди загалом не дуже щасливі. Хоча вони не страждають від депресії, вони ніколи не здаються такими щасливими, як могли б бути. Наскільки ця характеристика описує вас? (1 Зовсім ні – 7 Дуже сильно)

Додаток А.2.

Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (П. Понтін)

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці). Варіанти відповіді: 1 – зовсім ні. 2 – трохи. 3 – середньо. 4 – сильно. 5 – дуже сильно

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Шкала самооцінки М. Розенберга

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням). Варіанти відповіді: 1 – повністю не погоджуюсь, 2 – Не погоджуюсь, 3 – погоджуюсь, 4 – повністю погоджуюсь

1. Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших
2. Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей
3. Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою
4. Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей
5. Вважаю, мені особливо немає чим пишатися
6. Я собі подобаюсь
7. В цілому, я задоволений/-а собою
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою
10. Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого

Додаток А.4.**Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ-S)****Т.Ф. Кеша**

Вам буде запропоновано кілька тверджень на тему того, що люди можуть думати, відчувати і як можуть поводитися. Будь ласка, оцініть кожне твердження за ступенем того, наскільки воно стосується конкретно Вас. Для відповіді використовуйте 5-бальну шкалу, де 1 – абсолютно не згоден(а), 2 – скоріше не згоден(а), 3 – важко відповісти, 4 – скоріше згоден(а), 5 – абсолютно згоден(а). Намагайтеся уникати варіанту «важко відповісти», пам'ятайте, що немає правильних і неправильних відповідей, вибирайте той варіант, який найбільш Вам підходить.

1. Перед тим, як з'явитися на людях, я завжди дивлюся, як я виглядаю.
2. Я намагаюся купувати одяг, в якому я буду виглядати найкращим чином.
3. Моє тіло сексуально привабливе.
4. Я постійно турбуюся, що у мене надмірна вага, або що я можу її набрати.
5. Мені подобається, як я виглядаю.
6. При будь-якій нагоді я дивлюся в дзеркало, щоб перевірити, як я виглядаю.
7. Перед тим, як вийти на вулицю, зазвичай я витрачаю багато часу на збори.
8. Я дуже гостро відчуваю навіть незначні зміни у своїй вазі.
9. Більшість людей вважає, що я привабливий.
10. Для мене важливо завжди добре виглядати.
11. Я користуюся небагатьма засобами для догляду за собою.
12. Мені подобається, як я виглядаю без одягу.
13. Я відчуваю себе незахищеним, якщо не можу доглядати за своєю зовнішністю, як потрібно.
14. Зазвичай я одягаю те, що лежить під рукою, і мені неважливо, як це виглядає.
15. Мені подобається, як на мені сидить одяг.
16. Мені все одно, що оточуючі думають про мою зовнішність.
17. Я намагаюся особливо доглядати за волоссям.
18. Мені не подобається моя зовнішність.
19. Я фізично непривабливий.
20. Я ніколи не замислююся про свою зовнішність.
21. Я завжди намагаюся поліпшити свій зовнішній вигляд.
22. Я дотримуюся дієти з метою схуднення.
23. Я намагався схуднути, обмежуючи себе в їжі або дотримуючись радикальних дієт.

24. Мені здається, що у мене:
25. Поглянувши на мене, більшість подумала б, що у мене:
26. Вкажіть ступінь вашої задоволеності своїм обличчям (риси обличчя, колір обличчя та стан шкіри)
27. Вкажіть ступінь вашої задоволеності своїм волоссям (колір, густота, структура).
28. Вкажіть ступінь вашої задоволеності своєю нижньою частиною тулуба (сідниці, стегна, ноги).
29. Вкажіть ступінь вашої задоволеності своєю середньою частиною тулуба (талія, живіт).
30. Вкажіть ступінь вашої задоволеності своєю верхньою частиною тулуба (грудна клітка або груди, плечі, руки).
31. Вкажіть ступінь вашої задоволеності щодо свого м'язового тонусу
32. Вкажіть ступінь вашої задоволеності своєю вагою
33. Вкажіть ступінь вашої задоволеності своїм зростом
34. Вкажіть ступінь вашої задоволеності своєю зовнішністю в цілому

Додаток А.5.**Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Г. Зімет)**

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Опитувальник оцінки стосунків В. Снела та П. Фінея (RAQ)

Інструкція: уважно прочитайте кожен пункт і визначте, якою мірою це характеризує Ваші почуття та поведінку. Оцініть кожне твердження, використовуючи наступну шкалу: 0 = Не зовсім характеризує мене. 1 = Трохи характеризує мене. 2 = Дещо характеризує мене. 3 = Помірно характеризує мене 4 = Дуже характеризує мене.

1. Я хороший партнер для близьких стосунків.
2. Мої стосунки мене пригнічують.
3. Я постійно думаю про романтичні стосунки.
4. Я відчуваю себе кращим у стосунках, ніж більшість людей.
5. Я думаю, що я хороший партнер в стосунках.
6. Я думаю про близькі стосунки більше, ніж про будь-що інше.
7. Іноді у мене виникають сумніви щодо моєї обізнаності в стосунках.
8. Мене засмучує якість моїх стосунків.
9. Я не багато мрію про любовні стосунки.
10. Я не дуже впевнений в собі щодо близьких стосунків.
11. Я, здається, не можу бути щасливим у романтичних стосунках.
12. Зазвичай я захоплений(а) думкою про близькі стосунки.
13. Я вважаю себе чудовим партнером у стосунках.
14. Я не задоволений своїм вмінням підтримувати стосунки.
15. Я постійно думаю про те, щоб бути в стосунках.
16. Я б оцінив(ла) себе як "неспроможного" партнера для близьких стосунків.
17. Я відчуваю себе пригніченим у ролі партнера в стосунках.
18. Досить багато часу я думаю про романтичні стосунки.
19. Я відчуваю себе впевнено у ролі партнера в стосунках.
20. Я незадоволений(а) своїми міжособистісними стосунками.
21. Я рідко замислююся про те, щоб вступити у близькі стосунки.
22. Я не дуже впевнений(а) у своєму потенціалі як партнера.
23. Мої любовні стосунки задовільняють мене.
24. Я дуже рідко фантазую про романтичні стосунки.
25. Я іноді сумніваюся у своїй здатності підтримувати близькі стосунки.
26. Мені сумно, коли думаю про свій досвід любовних стосунків.
27. Я напевно думаю про любовні стосунки рідше, ніж більшість людей.
28. Я маю деякі сумніви щодо мого ставлення до партнера.
29. Я не відчуваю байдужості в стосунках.
30. Я не дуже часто думаю про близькі стосунки.

Додаток Б

Сирі дані емпіричного дослідження (N=90)

Ваш вік?	Анкета										SHS		Бібісі			Розенберг				MBSRQ-5				Зміст		RAQ		
	Ваш сімей	Ваш рівень	Ваша зайн	Місце про	Чи користу	Як часто в	Яка головн	Як ви оцін	Суб'єктивн	Психологі	Фізичне зд	Стосунки	Суб'єктивн	Самооцін	Оцінка зов	Орієнтація	Задоволе	Стурбован	Оцінка вл	Сім'я	Друзя	Значимі б	Оцінка сто	Депресія в	Зануреніс			
33	3	2	1	3	1	4	1	2	3,25	24	15	11	50	21	3,00	3,42	2,67	2,75	3,00	12	9	12	7	10	19			
22	3	2	1	3	1	5	2	2	5,75	35	19	16	70	26	3,29	3,75	3,11	3,00	4,00	15	23	23	19	27	16			
34	3	2	1	3	1	5	1	3	4	48	27	25	100	36	2,57	3,67	3,44	3,75	4,00	24	24	24	23	0	20			
48	2	2	1	3	1	2	3	3	5	48	25	20	93	28	3,57	3,67	3,00	4,75	4,00	23	6	21	20	8	19			
53	1	3	1	3	1	3	1	3	6,25	55	30	22	107	40	5,00	4,25	4,89	3,25	3,00	22	24	22	23	11	4			
36	1	2	1	3	1	6	2	2	5,5	41	23	12	76	29	3,43	3,08	3,22	4,00	3,50	13	13	14	12	14	24			
45	3	2	1	3	1	3	3	2	7	49	29	25	103	40	4,71	3,00	4,33	1,75	3,00	22	24	24	19	12	27			
40	3	1	4	3	1	2	1	2	3	29	20	13	62	24	3,14	4,08	3,33	3,25	3,00	14	9	16	21	18	20			
31	3	3	1	3	1	3	1	2	6	48	25	20	93	33	4,00	2,33	3,67	2,75	4,00	22	24	24	16	3	13			
37	2	3	1	3	1	1	1	3	4,5	39	21	18	78	35	4,29	3,75	3,78	1,00	3,00	20	16	22	14	10	22			
42	4	2	5	3	1	2	1	3	5,5	35	15	8	58	28	3,14	3,92	2,44	4,00	4,00	13	20	20	9	21	27			
37	3	2	1	3	1	6	1	3	7	48	23	25	96	37	3,14	3,58	2,22	3,25	4,50	22	24	24	27	2	20			
39	2	3	4	3	1	1	1	3	4	39	15	17	71	37	4,57	3,17	3,89	2,75	3,00	21	24	23	22	9	8			
44	3	3	3	3	1	4	2	3	5,75	49	21	21	91	34	4,43	3,50	3,67	2,25	3,50	22	20	24	22	2	20			
52	1	2	1	3	1	3	1	2	6,25	41	25	18	84	35	3,86	3,25	3,78	2,50	4,00	18	20	18	22	8	19			
42	3	2	2	3	1	4	1	3	6,25	42	19	19	80	29	4,29	2,83	3,67	2,00	2,50	21	19	21	18	12	20			
32	1	2	3	3	1	3	2	3	5,75	51	26	19	96	31	3,29	2,25	4,11	3,50	3,50	4	12	7	16	3	19			
50	3	2	1	3	1	3	1	2	3,75	30	14	10	54	29	4,14	3,83	3,44	2,75	3,50	10	15	19	15	7	21			
41	4	3	1	3	1	2	1	3	7	59	25	18	102	39	3,57	2,42	4,44	2,00	4,50	10	4	10	18	14	17			
40	4	2	1	3	1	3	1	3	6,25	35	18	6	59	29	3,43	3,75	3,56	4,00	4,00	12	16	15	25	19	31			
39	4	2	2	3	1	3	1	2	3,5	28	21	10	59	24	3,29	3,75	2,89	1,00	2,00	9	24	14	17	21	22			
31	3	2	5	3	1	3	1	3	4,5	41	22	22	85	24	2,86	3,58	3,44	3,25	3,50	23	24	24	20	4	9			
31	3	2	1	3	1	4	1	3	4,5	44	21	17	82	31	3,57	4,00	3,56	5,00	4,00	11	5	8	22	14	12			
37	3	2	1	2	1	3	1	3	4,25	33	16	10	59	30	2,29	3,42	4,00	2,75	3,50	11	10	20	18	27	10			
43	3	5	1	3	1	2	1	3	5	42	18	15	75	33	4,14	4,17	3,78	2,25	3,00	18	20	19	19	22	17			
34	3	2	1	3	1	3	1	3	6,75	46	27	23	96	38	4,14	3,67	4,11	2,00	3,50	24	24	24	23	0	20			
52	3	1	1	1	1	3	1	3	7	51	27	20	98	37	4,86	3,50	4,00	2,25	3,00	20	21	20	20	0	23			
26	3	3	5	3	1	3	1	1	5,5	51	23	24	98	34	4,00	2,25	3,89	1,50	3,00	24	24	24	19	4	7			
34	3	2	3	3	1	3	2	3	4,75	36	15	14	65	27	4,00	2,67	3,56	2,50	4,00	23	24	24	20	4	20			
41	3	3	1	3	1	3	1	3	3,25	31	29	14	74	24	5,00	4,25	3,89	2,25	2,50	24	24	24	17	16	34			
35	2	4	4	3	1	1	1	2	4	35	21	15	71	26	4,00	3,17	3,67	2,00	3,00	13	12	14	20	22	18			
43	3	4	3	1	1	1	2	3	4,5	41	20	21	82	21	2,43	3,17	2,89	4,00	3,50	23	20	22	19	24	18			
33	1	2	1	3	1	3	1	3	4	28	15	9	52	24	3,00	3,58	2,56	4,00	3,50	22	13	14	11	19	29			
40	4	2	1	3	1	1	1	3	5,5	42	25	19	86	34	3,57	3,75	3,89	1,75	3,00	19	6	10	13	13	18			
42	3	2	1	1	1	5	1	2	4	39	17	19	75	32	3,57	3,50	2,89	3,00	4,00	20	20	20	17	0	20			
42	3	4	4	3	1	3	1	3	5,75	52	22	19	93	28	3,29	4,00	3,56	2,00	4,00	24	5	24	21	2	26			
41	3	2	1	3	1	4	1	2	4,75	33	14	9	56	32	2,71	3,75	2,56	3,25	5,00	12	8	12	9	7	19			
42	3	2	2	3	1	4	2	3	6	51	32	23	106	40	4,86	3,33	4,22	2,75	3,50	18	12	19	17	2	10			
41	3	2	4	3	1	3	1	2	4,75	28	15	12	55	29	3,14	3,08	3,56	3,00	4,00	13	9	10	12	14	20			
42	3	2	1	2	1	3	1	2	5,75	36	15	11	62	24	2,71	3,50	3,44	2,00	3,00	20	12	16	12	26	1			
44	3	2	1	3	1	3	1	3	5,75	43	18	24	85	36	4,29	3,25	3,67	3,00	3,00	17	24	22	16	1	16			
46	3	5	1	3	1	5	2	3	5,5	44	23	16	83	30	3,86	3,00	3,00	3,75	3,50	24	17	24	17	5	19			
40	3	3	3	3	1	2	1	2	4,25	36	17	15	68	33	4,29	4,08	3,78	3,50	2,50	14	13	17	15	7	23			
42	3	2	2	3	1	1	1	2	5,25	43	20	20	83	31	3,57	3,25	2,89	2,75	3,50	18	18	18	21	8	10			
35	3	3	1	3	1	4	1	1	6,5	56	21	17	94	39	3,57	4,00	4,33	1,00	3,50	12	21	23	18	2	22			
33	3	2	1	3	1	4	1	2	3,25	24	15	11	50	21	3,00	3,42	2,67	2,75	3,00	12	9	12	7	10	19			
22	3	2	1	1	1	5	2	2	5,75	35	19	16	70	26	3,29	3,75	3,11	3,00	4,00	15	23	23	19	27	16			
34	3	2	1	3	1	3	1	3	5,75	43	18	24	85	36	4,29	3,25	3,67	3,00	3,00	17	24	22	16	1	16			
48	2	2	1	3	1	2	3	3	5	48	25	20	93	28	3,57	3,67	3,00	4,75	4,00	23	6	21	20	8	19			
53	1	3	1	3	1	3	1	3	6,25	55	30	22	107	40	5,00	4,25	4,89	1,25	3,00	22	24	22	23	11	4			
36	1	2	1	3	1	6	2	2	5,5	41	23	12	76	29	3,43	3,08	3,22	4,00	3,50	13	13	14	12	14	24			
45	3	2	1	3	1	3	3	2	7	49	29	25	103	40	4,71	3,00	4,33	1,75	3,00	22	24	24	19	12	27			
40	3	1	4	3	1	2	1	2	3	29	20	13	62	24	3,14	4,08	3,33	3,25	3,00	14	9	16	21	18	20			
31	3	3	1	3	1	3	1	2	6	48	25	20	93	33	4,00	2,33	3,67	2,75	4,00	22	24	24	16	3	13			
37	2	3	1	3	1	1	1	3	4,5	39	21	18	78	35	4,29	3,75	3,78	1,00	3,00	20	16	22	14	10	22			
42	4	2	5	3	1	2	1	3	5,5	35	15	8	58	28	3,14	3,92	2,44	4,00	4,00	13	20	20	9	21	17			
37	3	2	1	3	1	6	1	3	7	48	23	25	96	37	3,14	3,58	2,22	3,25	4,50	22	24	24	27	2	20			
39	2	3	4	3	1	1	1	3	4	39	15	17	71	37	4,57	3,17	3,89	2,75	3,00	21	24	23	22	9	8			
44	3	3	3	3	1	4	2	3	5,75	49	21	21	91	34	4,43	3,50	3,67	2,25	3,50	22	20	24	22	2	20			
52	1	2	1	3	1	3	1	2	6,25	41	25	18	84	35	3,86	3,25	3,78	2,50	4,00	18	20	18	22	8	19			
42	3	2	2	3	1	4	1	3	6,25	42	19	19	80	29	4,29	2,83	3,67	2,00	2,50	21	19	21	18	12	20			
32	1	2	3	3	1	3	2	3	5,75	51	26	19	96	31	3,29	2,25	4,11	3,50	3,50	4	12	7	16	3	19			
50	3	2	1	3	1	3	1	2	3,75	30	14	10	54	29	4,14													

Додаток В

Перевірка даних на нормальність розподілу

	Звіт					
	Респонденти					
	Допустимо		Пропущені		Всього	
	N	%	N	%	N	%
Суб'єктивне відчуття щастя	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Психологічне благополуччя	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Фізичне здоров'я	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Стосунки	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Суб'єктивне благополуччя	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Самооцінка	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Оцінка зовнішності	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Орієнтація на зовнішність	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Задоволеність параметрами тіла	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Стурбованість зайвою вагою	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Оцінка власної ваги	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Сім'я	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Друзі	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Значимі близькі	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Оцінка стосунків	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Депресія в стосунках	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%
Зануреність в стосунки	90	100,0%	0	0,0%	90	100,0%

	Критерії нормального розподілу					
	Колмогорова-Смірнова ^а			Критерій Шапіро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	Значимість	Статистика	ст.св.	Значимість
Суб'єктивне відчуття щастя	,126	90	,001	,961	90	,008
Психологічне благополуччя	,100	90	,026	,977	90	,113
Фізичне здоров'я	,100	90	,027	,953	90	,003
Стосунки	,104	90	,018	,962	90	,010
Суб'єктивне благополуччя	,111	90	,008	,953	90	,002
Самооцінка	,087	90	,091	,965	90	,016
Оцінка зовнішності	,125	90	,001	,974	90	,067
Орієнтація на зовнішність	,108	90	,012	,949	90	,001
Задоволеність параметрами тіла	,143	90	,000	,971	90	,040
Стурбованість зайвою вагою	,091	90	,064	,972	90	,050
Оцінка власної ваги	,162	90	,000	,933	90	,000
Сім'я	,160	90	,000	,901	90	,000
Друзі	,173	90	,000	,882	90	,000
Значимі близькі	,163	90	,000	,872	90	,000
Оцінка стосунків	,114	90	,006	,970	90	,037
Депресія в стосунках	,113	90	,006	,932	90	,000
Зануреність в стосунки	,164	90	,000	,948	90	,001

а. Корекція значимості Лільєфорса

Результати кореляційного аналізу Спірмена

Кореляції							
		Суб'єктивне відчуття щастя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	
R _o Спірмана	Суб'єктивне відчуття щастя	Коефіцієнт кореляції	1,000	,699**	,455**	,450**	,638**
		Знач. (2-х стороння)		,000	,000	,000	,000
		N	90	90	90	90	90
	Психологічне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	,699**	1,000	,691**	,767**	,941**
		Знач. (2-х стороння)	,000		,000	,000	,000
		N	90	90	90	90	90
	Фізичне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	,455**	,691**	1,000	,662**	,848**
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000		,000	,000
		N	90	90	90	90	90
	Стосунки	Коефіцієнт кореляції	,450**	,767**	,662**	1,000	,878**
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,000		,000
		N	90	90	90	90	90
	Суб'єктивне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	,638**	,941**	,848**	,878**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,000	,000	
		N	90	90	90	90	90

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції				
			Суб'єктивне відчуття щастя	Самооцінка
R _o Спірмана	Суб'єктивне відчуття щастя	Коефіцієнт кореляції	1,000	,599**
		Знач. (2-х стороння)		,000
		N	90	90
	Самооцінка	Коефіцієнт кореляції	,599**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,000	
		N	90	90

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції								
		Суб'єктивне відчуття щастя	Оцінка зовнішності	Орієнтація на зовнішність	Задоволеність параметрами тіла	Стурбованість зайвою вагою	Оцінка власної ваги	
R _o Спірмана	Суб'єктивне відчуття щастя	Коефіцієнт кореляції	1,000	,275**	-,293**	,352**	-,244*	,232*
		Знач. (2-х стороння)		,009	,005	,001	,020	,028
		N	90	90	90	90	90	90
	Оцінка зовнішності	Коефіцієнт кореляції	,275**	1,000	-,051	,635**	-,495**	-,435**
		Знач. (2-х стороння)	,009		,633	,000	,000	,000
		N	90	90	90	90	90	90
	Орієнтація на зовнішність	Коефіцієнт кореляції	-,293**	-,051	1,000	-,087	,030	-,101
		Знач. (2-х стороння)	,005	,633		,414	,780	,344
		N	90	90	90	90	90	90
	Задоволеність параметрами тіла	Коефіцієнт кореляції	,352**	,635**	-,087	1,000	-,555**	-,410**
		Знач. (2-х стороння)	,001	,000	,414		,000	,000
		N	90	90	90	90	90	90
	Стурбованість зайвою вагою	Коефіцієнт кореляції	-,244*	-,495**	,030	-,555**	1,000	,536**
		Знач. (2-х стороння)	,020	,000	,780	,000		,000
		N	90	90	90	90	90	90
	Оцінка власної ваги	Коефіцієнт кореляції	,232*	-,435**	-,101	-,410**	,536**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,028	,000	,344	,000	,000	
		N	90	90	90	90	90	90

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Додаток Д (продовження)

Кореляції						
		Суб'єктивне відчуття щастя	Сім'я	Друзі	Значимі близькі	
Ро Спірмана	Суб'єктивне відчуття щастя	Коефіцієнт кореляції	1,000	,102	,188	,454**
		Знач. (2-х стороння)		,341	,076	,000
		N	90	90	90	90
	Сім'я	Коефіцієнт кореляції	,102	1,000	,454**	,782**
		Знач. (2-х стороння)	,341		,000	,000
		N	90	90	90	90
	Друзі	Коефіцієнт кореляції	,188	,454**	1,000	,692**
		Знач. (2-х стороння)	,076	,000		,000
		N	90	90	90	90
	Значимі близькі	Коефіцієнт кореляції	,454**	,782**	,692**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,000	
		N	90	90	90	90

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції						
		Суб'єктивне відчуття щастя	Оцінка стосунків	Депресія в стосунках	Зануреність в стосунки	
Ро Спірмана	Суб'єктивне відчуття щастя	Коефіцієнт кореляції	1,000	,261*	-,234*	-,083
		Знач. (2-х стороння)		,013	,027	,435
		N	90	90	90	90
	Оцінка стосунків	Коефіцієнт кореляції	,261*	1,000	-,155	-,097
		Знач. (2-х стороння)	,013		,144	,363
		N	90	90	90	90
	Депресія в стосунках	Коефіцієнт кореляції	-,234*	-,155	1,000	-,115
		Знач. (2-х стороння)	,027	,144		,282
		N	90	90	90	90
	Зануреність в стосунки	Коефіцієнт кореляції	-,083	-,097	-,115	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,435	,363	,282	
		N	90	90	90	90

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції							
		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	Самооцінка	
Ро Спірмана	Психологічне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	1,000	,691**	,767**	,941**	,684**
		Знач. (2-х стороння)		,000	,000	,000	,000
		N	90	90	90	90	90
	Фізичне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	,691**	1,000	,662**	,848**	,449**
		Знач. (2-х стороння)	,000		,000	,000	,000
		N	90	90	90	90	90
	Стосунки	Коефіцієнт кореляції	,767**	,662**	1,000	,878**	,563**
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000		,000	,000
		N	90	90	90	90	90
	Суб'єктивне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	,941**	,848**	,878**	1,000	,684**
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,000		,000
		N	90	90	90	90	90
	Самооцінка	Коефіцієнт кореляції	,684**	,449**	,563**	,684**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,000	,000	
		N	90	90	90	90	90

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Додаток Д (продовження)

Кореляції											
			Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	Оцінка зовнішності	Орієнтація на зовнішність	Задоволеність параметрами тіла	Стурбованість зайвою вагою	Оцінка власної ваги
Ро Спірмана	Психологічне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	1,000	,691*	,767*	,941**	,360	-,225	,443	-,217	,141
		Знач. (2-х стороння)		,000	,000	,000	,033	,000	,040	,186	
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	
	Фізичне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	,691*	1,000	,662*	,848**	,363	-,130	,466*	-,191	-,059
		Знач. (2-х стороння)	,000		,000	,000	,224	,000	,071	,582	
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	
	Стосунки	Коефіцієнт кореляції	,767*	,662*	1,000	,878**	,342	-,294	,338	-,239	-,003
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000		,000	,001	,005	,001	,023	,979
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	Суб'єктивне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	,941**	,848**	,878**	1,000	,384	-,243	,483**	-,258*	-,059
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,000		,000	,021	,000	,014	,580
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Оцінка зовнішності	Коефіцієнт кореляції	,360	,363*	,342*	,384*	1,000	-,051	,635	-,495*	-,435*	
	Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,001	,000		,633	,000	,000	,000	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
Орієнтація на зовнішність	Коефіцієнт кореляції	-,225	-,130	-,294*	-,243*	-,051	1,000	-,087	,030	-,101	
	Знач. (2-х стороння)	,033	,224	,005	,021	,633		,414	,780	,344	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
Задоволеність параметрами тіла	Коефіцієнт кореляції	,443	,466*	,338*	,483**	,635	-,087	1,000	-,555*	-,410*	
	Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,001	,000	,000	,414		,000	,000	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
Стурбованість зайвою вагою	Коефіцієнт кореляції	-,217	-,191	-,239*	-,258*	-,495*	,030	-,555*	1,000	,536*	
	Знач. (2-х стороння)	,040	,071	,023	,014	,000	,780	,000		,000	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
Оцінка власної ваги	Коефіцієнт кореляції	,141	-,059	-,003	,059	-,435*	-,101	-,410*	,536*	1,000	
	Знач. (2-х стороння)	,186	,582	,979	,580	,000	,344	,000	,000		
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції									
			Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	Сім'я	Друзі	Значимі близькі
Ро Спірмана	Психологічне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	1,000	,691**	,767**	,941**	,315**	,184	,354**
		Знач. (2-х стороння)		,000	,000	,000	,002	,082	,001
		N	90	90	90	90	90	90	90
	Фізичне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	,691**	1,000	,662**	,848**	,366**	,240	,287**
		Знач. (2-х стороння)	,000		,000	,000	,000	,023	,006
		N	90	90	90	90	90	90	90
	Стосунки	Коефіцієнт кореляції	,767**	,662**	1,000	,878**	,553**	,423*	,535*
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000		,000	,000	,000	,000
		N	90	90	90	90	90	90	90
	Суб'єктивне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	,941**	,848**	,878**	1,000	,406*	,303*	,407**
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,000		,000	,004	,000
		N	90	90	90	90	90	90	90
Сім'я	Коефіцієнт кореляції	,315**	,366**	,553**	,406**	1,000	,454*	,782**	
	Знач. (2-х стороння)	,002	,000	,000	,000		,000	,000	
	N	90	90	90	90	90	90	90	
Друзі	Коефіцієнт кореляції	,184	,240*	,423*	,303*	,454*	1,000	,692**	
	Знач. (2-х стороння)	,082	,023	,000	,004	,000		,000	
	N	90	90	90	90	90	90	90	
Значимі близькі	Коефіцієнт кореляції	,354**	,287**	,535**	,407**	,782**	,692**	1,000	
	Знач. (2-х стороння)	,001	,006	,000	,000	,000	,000		
	N	90	90	90	90	90	90	90	

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції									
			Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	Оцінка стосунків	Депресія в стосунках	Зануреність в стосунки
Ро Спірмана	Психологічне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	1,000	,691**	,767**	,941**	,410**	-,545**	-,188
		Знач. (2-х стороння)		,000	,000	,000	,000	,000	,076
		N	90	90	90	90	90	90	90
	Фізичне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	,691**	1,000	,662**	,848**	,377**	-,278**	,012
		Знач. (2-х стороння)	,000		,000	,000	,000	,008	,913
		N	90	90	90	90	90	90	90
	Стосунки	Коефіцієнт кореляції	,767**	,662**	1,000	,878**	,474**	-,564**	-,243*
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000		,000	,000	,021	
		N	90	90	90	90	90	90	90
	Суб'єктивне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	,941**	,848**	,878**	1,000	,456**	-,520**	-,179
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,000		,000	,000	,092
		N	90	90	90	90	90	90	90
Оцінка стосунків	Коефіцієнт кореляції	,410**	,377**	,474**	,456**	1,000	-,155	-,097	
	Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,000	,000		,144	,363	
	N	90	90	90	90	90	90	90	
Депресія в стосунках	Коефіцієнт кореляції	-,545**	-,278**	-,564**	-,520**	-,155	1,000	-,115	
	Знач. (2-х стороння)	,000	,008	,000	,000	,144		,282	
	N	90	90	90	90	90	90	90	
Зануреність в стосунки	Коефіцієнт кореляції	-,188	,012	-,243*	-,179	-,097	-,115	1,000	
	Знач. (2-х стороння)	,076	,913	,021	,092	,363	,282		
	N	90	90	90	90	90	90	90	

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

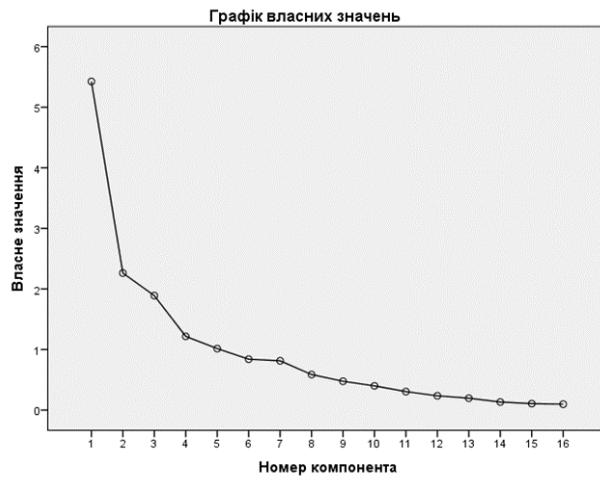
* Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Результати факторного аналізу

КМО і критерій Бартлета		
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО).		,706
Критерій сферичності Бартлета	Приблизний Хі-квадрат	833,893
	ст.св.	120
	Знач.	,000

Компонент	Початкові власні значення			Суми квадратів нагрузок вилучення			Суми квадратів загрузок обертання		
	Всього	% дисперсії	Сума %	Всього	% дисперсії	Сума %	Всього	% дисперсії	Сума %
1	5,426	33,911	33,911	5,426	33,911	33,911	4,241	26,504	26,504
2	2,263	14,142	48,053	2,263	14,142	48,053	2,754	17,210	43,714
3	1,890	11,815	59,867	1,890	11,815	59,867	2,390	14,935	58,648
4	1,217	7,608	67,476	1,217	7,608	67,476	1,268	7,927	66,575
5	1,015	6,345	73,821	1,015	6,345	73,821	1,159	7,246	73,821
6	,840	5,249	79,070						
7	,813	5,084	84,154						
8	,586	3,665	87,819						
9	,476	2,975	90,793						
10	,400	2,497	93,291						
11	,305	1,905	95,196						
12	,236	1,472	96,668						
13	,196	1,225	97,893						
14	,133	,833	98,726						
15	,107	,667	99,394						
16	,097	,606	100,000						

Метод виділення факторів: метод головних компонент.



	Повернута матриця компонентів ^а				
	Компонент				
	1	2	3	4	5
Психологічне благополуччя	,911				
Самооцінка	,801				
Фізичне здоров'я	,753				
Суб'єктивне відчуття щастя	,737				
Стосунки	,702				
Оцінка стосунків	,557				
Депресія в стосунках	-,477				
Значимі близькі		,913			
Сім'я		,850			
Друзі		,740			
Оцінка власної ваги			-,823		
Стурбованість зайвою вагою			-,791		
Оцінка зовнішності			,666		
Задоволеність параметрами тіла			,663		
Орієнтація на зовнішність				,767	
Зануреність в стосунки					,873

Метод виділення факторів: метод головних компонент.

а. Обертання зійшлося за 6 ітераціями.

Результати порівняльного аналізу

Статистичні критерії ^а					
	Суб'єктивне відчуття щастя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
U Манна-Уїтні	544,000	714,000	674,000	726,000	704,000
W Вілкоксона	844,000	1014,000	974,000	1026,000	1004,000
Z	-2,272	-,713	-1,082	-,603	-,804
Асимптотична значимість (2-стороння)	,023	,476	,049	,546	,422

а. Групуєча змінна: Кластери

Статистичні критерії ^а					
	Оцінка зовнішності	Орієнтація на зовнішність	Задоволеність параметрами тіла	Стурбованість зайвою вагою	Оцінка власної ваги
U Манна-Уїтні	756,000	634,000	692,000	694,000	622,000
W Вілкоксона	2967,000	2845,000	992,000	2905,000	922,000
Z	-,330	-1,445	-,915	-,899	-1,606
Асимптотична значимість (2-стороння)	,742	,148	,049	,369	,048

а. Групуєча змінна: Кластери

Статистичні критерії ^а			
	Сім'я	Друзі	Значимі близькі
U Манна-Уїтні	690,000	536,000	552,000
W Вілкоксона	990,000	836,000	852,000
Z	-,935	-2,369	-2,214
Асимптотична значимість (2-стороння)	,350	,018	,027

а. Групуєча змінна: Кластери

Статистичні критерії ^а			
	Оцінка стосунків	Депресія в стосунках	Зануреність в стосунки
U Манна-Уїтні	784,000	458,000	616,000
W Вілкоксона	1084,000	2669,000	916,000
Z	-,073	-3,054	-1,614
Асимптотична значимість (2-стороння)	,942	,002	,107

а. Групуєча змінна: Кластери

Опис вправ та завдань, що застосовувались під час психопрофілактичної програми

1. Вправа «Щоденник джерел радості»

Мета: підвищення усвідомлення позитивних подій у повсякденному житті, розвиток навички фокусування на власне ресурсних переживаннях, зміцнення суб'єктивного відчуття щастя.

Необхідні матеріали: зошит або блокнот, ручка.

Інструкція: учасниці щоденно фіксують 3–5 подій або ситуацій, які викликали позитивні емоції чи відчуття задоволення.

Етапи виконання:

1. Пояснення мети вправи та значення фіксації позитивного досвіду.
2. Самостійне ведення щоденника протягом дня
3. Обговорення результатів у групі
4. Рефлексія змін у сприйнятті повсякденного життя.

Очікуваний результат: зростання частоти усвідомлення позитивних переживань, підвищення емоційного тону, формування більш стабільного суб'єктивного відчуття задоволення життям.

2. Вправа «Вдячність у щоденному житті»

Мета: формування навички усвідомлення соціальної підтримки та позитивних взаємодій, розвиток емоцій вдячності.

Необхідні матеріали: папір, ручка.

Інструкція: учасниці записують 2–3 ситуації або людей, за які вони відчувають вдячність.

Етапи виконання:

1. Ознайомлення з поняттям вдячності як психологічного ресурсу.
2. Індивідуальне письмове виконання завдання.
3. За бажанням обговорення прикладів у групі.
4. Рефлексія емоційних змін.

Очікуваний результат: підвищення позитивних соціальних переживань, зміцнення відчуття підтримки, зниження фокусу на негативних аспектах взаємодії.

3. Вправа «Аналіз переконань»

Мета: виявлення та корекція дисфункційних переконань щодо зовнішності та власної цінності.

Необхідні матеріали: бланки для запису, ручка.

Інструкція: учасниці записують свої думки щодо зовнішності, після чого аналізують їх на реалістичність та замінюють більш адаптивними.

Етапи виконання:

1. Виявлення автоматичних думок.
2. Запис переконань у вигляді тверджень.
3. Аналіз доказів «за» і «проти».
4. Формування альтернативних думок.
5. Обговорення результатів.

Очікуваний результат: зниження рівня негативного самосприйняття, формування більш реалістичної самооцінки.

4. Вправа «Робота з внутрішнім критиком»

Мета: зменшення внутрішньої критичності, розвиток самопідтримки.

Необхідні матеріали: папір, ручка.

Інструкція: учасниці ідентифікують критичні внутрішні висловлювання та трансформують їх у підтримувальні.

Етапи виконання:

1. Виявлення типових самокритичних думок.
2. Запис фраз внутрішнього критика.
3. Формування альтернативних підтримувальних висловлювань.
4. Програвання ситуацій із новими установками.
5. Рефлексія.

Очікуваний результат: зниження рівня самокритики, підвищення рівня самоприйняття.

5. Вправа «Проживання емоцій»

Мета: розвиток навичок усвідомлення та безпечного вираження емоцій.

Необхідні матеріали: за потреби папір, олівці.

Інструкція: учасниці визначають актуальну емоцію та виражають її через слова, рух або зображення.

Етапи виконання:

1. Ідентифікація емоції.

2. Визначення тілесних відчуттів.
3. Вираження емоції (вербально або невербально).
4. Обговорення досвіду.
5. Узагальнення.

Очікуваний результат: підвищення емоційної усвідомленості, зниження внутрішнього напруження.

6. Вправа «Визнання власних емоцій»

Мета: формування навички прийняття власних емоцій без їх заперечення.

Необхідні матеріали: не обов'язкові.

Інструкція: учасниці формулюють фрази типу «Я зараз відчуваю... і це нормально».

Етапи виконання:

1. Ідентифікація емоційного стану.
2. Вербалізація емоції.
3. Прийняття емоції без оцінки.
4. Коротка рефлексія.

Очікуваний результат: зниження внутрішнього конфлікту, підвищення емоційної стабільності.

7. Вправа «Сканування тіла»

Мета: розвиток тілесної усвідомленості та виявлення зон напруги.

Необхідні матеріали: спокійне місце.

Інструкція: учасниці послідовно концентрують увагу на різних частинах тіла.

Етапи виконання:

1. Прийняття зручного положення.
2. Концентрація на диханні.
3. Послідовне «сканування» частин тіла.
4. Фіксація відчуттів.
5. Рефлексія.

Очікуваний результат: зниження напруги, покращення контакту з тілом.

8. Вправа «М'язова релаксація»

Мета: зниження фізичної та емоційної напруги.

Необхідні матеріали: спокійне середовище.

Інструкція: учасниці по чергово напружують і розслаблюють групи м'язів.

Етапи виконання:

1. Інструктаж щодо техніки.
2. Напруження м'язів на 5–7 секунд.
3. Розслаблення на 10–15 секунд.
4. Повторення для різних груп м'язів.
5. Рефлексія стану.

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності, покращення самопочуття.

9. Арт-вправа «Образ мого щастя»

Мета: усвідомлення індивідуального уявлення про щастя.

Необхідні матеріали: папір, фарби або олівці.

Інструкція: учасниці зображають власне уявлення про щастя.

Етапи виконання:

1. Інструктаж.
2. Виконання малюнка.
3. Презентація роботи.
4. Обговорення змісту.
5. Рефлексія.

Очікуваний результат: структурування уявлень про щастя, підвищення усвідомленості.

10. Арт-вправа «Образ самого себе»

Мета: дослідження самосприйняття та образу «Я».

Необхідні матеріали: папір, художні матеріали.

Інструкція: учасниці створюють зображення себе у символічній формі.

Етапи виконання:

1. Формулювання завдання.
2. Малювання образу себе.
3. Опис роботи.
4. Обговорення в групі.
5. Рефлексія змін у сприйнятті себе.

Очікуваний результат: поглиблення саморозуміння, виявлення певних особливостей самооцінки, підвищення рівня самоприйняття.

Додаток М

Результати застосування критерію Вілкоксона (до та після програми)

Статистичні критерії ^a	
	2Суб'єктивне відчуття щастя - 1Суб'єктивне відчуття щастя
Z	-2,995 ^b
Асимптотична значимість (2-стороння)	,003
a. Критерій знакових рангів Вілкоксона	
b. На основі від'ємних рангів.	

Статистичні критерії ^a				
	2Психологічне благополуччя - 1Психологічне благополуччя	2Фізичне здоров'я - 1Фізичне здоров'я	2Стосунки - 1Стосунки	2Суб'єктивне благополуччя - 1Суб'єктивне благополуччя
Z	-3,077 ^b	-,725 ^b	-,855 ^b	-2,140 ^b
Асимптотична значимість (2-стороння)	,002	,468	,392	,032
a. Критерій знакових рангів Вілкоксона				
b. На основі від'ємних рангів.				

Статистичні критерії ^a	
	2Самооцінка - 1Самооцінка
Z	-4,296 ^b
Асимптотична значимість (2-стороння)	,000
a. Критерій знакових рангів Вілкоксона	
b. На основі від'ємних рангів.	

Статистичні критерії ^a					
	2Оцінка зовнішності - 1Оцінка зовнішності	2Орієнтація на зовнішність - 1Орієнтація на зовнішність	2Задоволеність параметрами тіла - 1Задоволеність параметрами тіла	2Стурбованість зайвою вагою - 1Стурбованість зайвою вагою	2Оцінка власної ваги - 1Оцінка власної ваги
Z	-3,444 ^b	-,690 ^b	-2,284 ^b	-1,515 ^c	-,513 ^b
Асимптотична значимість (2-стороння)	,001	,490	,022	,130	,608
a. Критерій знакових рангів Вілкоксона					
b. На основі від'ємних рангів.					
c. На основі додатних рангів.					

Статистичні критерії ^a			
	2Сім'я - 1Сім'я	2Друзі - 1Друзі	2Значимі близькі - 1Значимі близькі
Z	-1,835 ^b	-2,067 ^b	-2,105 ^b
Асимптотична значимість (2-стороння)	,067	,039	,035
a. Критерій знакових рангів Вілкоксона			
b. На основі від'ємних рангів.			

Акт-впровадження результатів

Клініка «YASKRAVA CLINIC»

м. Біла Церква

ліцензований приватний заклад краси

та естетичної медицини

вул. Героїв Небесної сотні, 24, Біла Церква, Київська область, 09111.

т. 098-227-22-82, dr.orliuk@ukr.net

4 04 2026 № 34

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Видана про те, що результати кваліфікаційного дослідження Корнієнко Юлії Володимирівни на тему: «Психологічні чинники формування відчуття щастя у жінок, які користуються послугами індустрії краси в умовах воєнного стану» були впроваджені у практичну діяльність YASKRAVA CLINIC (м. Біла Церква).

У межах практичної реалізації результатів дослідження у діяльність клініки інтегровано психопрофілактичну програму, спрямовану на підвищення рівня суб'єктивного щастя жінок, які користуються послугами індустрії краси. Програма впроваджувалася у форматі індивідуальної та групової роботи з клієнтками клініки та використовувалася як додатковий елемент комплексного психологічного супроводу.

Матеріали дослідження були реалізовані у кількох напрямках практичної діяльності клініки. Зокрема:

- результати використано для вдосконалення підходів до комунікації з клієнтами;
- організації психологічно безпечного простору взаємодії з клієнтками;
- просвітницькій діяльності клініки.

Матеріали дослідження та розроблена психопрофілактична програма рекомендовані до подальшого використання у практиці роботи клініки, а також можуть бути застосовані у діяльності інших закладів індустрії краси.

Директор

YASKRAVA CLINIC

Orliuk V.I.

