

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«08» травня 2025 р.

**«ЛЮБОВ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
МОЛОДІ»**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Шаповалової Поліни Сергіївни
Науковий керівник:
Деснова І.С.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри практичної психології
Рецензент: **Шпортун О.М.**, доктор
психологічних наук, професор КЗВО Вінницька
академія безперервної освіти

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 83/В/добре

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«12» червня 2025р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	5
1.1. Любов до себе: еволюція поняття, структурні компоненти та чинники формування у молоді.....	5
1.2. Поняття «емоційне благополуччя», його складові та критерії оцінки.....	18
1.3. Взаємозв'язок любові до себе та емоційного благополуччя молоді.....	21
Висновки до розділу 1.....	25
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	28
2.1. Організація дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
Висновки до розділу 2.....	43
 ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	44
 СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, інформаційним перевантаженням та постійними змінами, психічне здоров'я молоді стає пріоритетом не лише психологічної науки, а й суспільства загалом. Одним із центральних показників психічного благополуччя є емоційний стан особистості – її здатність справлятися зі стресом, переживати позитивні емоції, будувати гармонійні стосунки та адаптуватися до змін. На тлі цього особливої уваги набуває феномен любові до себе, як ключового внутрішнього ресурсу, що забезпечує психологічну стійкість, здорову самооцінку, здатність до рефлексії, самопідтримки та ефективного емоційного саморегулювання.

Безпосереднє дослідження любові до себе як інтегративного психологічного конструкта залишається недостатньо систематизованим, особливо в контексті молодіжної аудиторії. У більшості вітчизняних досліджень переважає фрагментарний підхід – наприклад, розглядається вплив позитивного мислення або самооцінки окремо, без глибокої інтеграції до єдиної моделі любові до себе. Актуальність обраної теми також підтверджується сучасними українськими дослідженнями, в яких висвітлено гендерні особливості психологічного благополуччя молоді, а також особистісні чинники, що забезпечують внутрішню стабільність у юнацькому віці [10].

Крім того, в українських реаліях 2020-х років, особливо в умовах війни, економічної нестабільності, високого рівня втрат і травматичних переживань, молоді люди часто стикаються з відчуттям безпорадності, втрати сенсів і внутрішньої цінності, що напряду впливає на їх емоційне благополуччя. У таких умовах формування здорової любові до себе виступає як потужний компенсаторний механізм, що може підвищити рівень життєстійкості, мотивації до розвитку та здатності до емпатійних соціальних контактів.

Отже, актуальність дослідження обумовлена: зростаючими психологічними викликами для молоді; браком системних досліджень любові до себе в українському науковому дискурсі; потребою у впровадженні ефективних практик розвитку емоційного благополуччя; запитом суспільства на збереження психічного здоров'я молоді; необхідністю адаптації гуманістичних підходів до умов сучасної України.

Об'єктом дослідження є емоційне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – любов до себе як чинник емоційного благополуччя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив любові до себе на емоційне благополуччя молоді.

Гіпотеза дослідження – припускається, що високий рівень любові до себе позитивно корелює з показниками емоційного благополуччя молоді.

Відповідно до мети дослідження та гіпотези було визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння понять «любов до себе» та «емоційне благополуччя» у психологічній науці.
2. Визначити психологічні чинники та структуру любові до себе.
3. Охарактеризувати компоненти емоційного благополуччя молоді.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем любові до себе та емоційним благополуччям молоді.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел; психодіагностичні методики; кількісний аналіз емпіричних даних; статистична обробка результатів.

Теоретично-методологічну основу дослідження складають положення гуманістичного (К., А.Маслоу) та екзистенційного (В. Франкл, І.Ялом) підходів у психології, ключові концепції позитивної психології (Мартін Селігман), положення когнітивного підходу до самосприйняття та самооцінки (М.Розенберг) [22;27;33;43].

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

1.1 Любов до себе: еволюція поняття, структурні компоненти та чинники формування у молоді

Поняття «любов до себе» довгий час перебувало на перетині філософії, етики та психології. Воно формувалося під впливом культурних традицій, релігійних уявлень та наукових парадигм.

Античний і середньовічний етапи. У філософії Давньої Греції з'являються перші згадки про любов до себе як частину доброчесного життя. Аристотель у своїй «Нікомаховій етиці» наголошував, що розумна любов до себе є основою моральності. Він відмежовував егоїзм (негативне самозвеличення) від етичної самоповаги, вважаючи, що доброчесна людина має любити себе, тому що тільки той, хто себе цінує, здатен цінувати інших. Таким чином, у давньогрецькому контексті любов до себе була тісно пов'язана з моральною самосвідомістю, гідністю та ідеалом внутрішньої гармонії.

Середньовічна християнська традиція. У період Середньовіччя, особливо в християнській традиції, любов до себе починає сприйматись як щось гріховне. Теологи, зокрема А. Блаженний і Т. Аквінський, протиставляли любов до себе – любові до Бога. Самолюбство вважалося проявом гордині – одного з найтяжчих гріхів. Любов до себе тлумачилася як перешкода до духовного вдосконалення, оскільки акцент на власному «Я» відволікав людину від служіння вищому благу та іншим. Ідеалом була самопожертва, смирення та відмова від особистих інтересів на користь Божої волі. Цей етап суттєво вплинув на подальше сприйняття любові до себе в європейській культурі, сформувавши стійке уявлення про неї як про щось егоцентричне й несумісне з духовним розвитком.

Початки психологічного осмислення (кінець XIX – початок XX ст.) У XIX–XX століттях поняття любові до себе активно інтегрується в наукову психологію.

Особливу роль відіграють такі постаті: К. Юнг наголошував на індивідуації – процесі пізнання та прийняття всіх частин своєї особистості, що вимагає глибокої внутрішньої поваги. Е. Фромм у праці «Мистецтво любити» (1956) писав: «Любов до себе є передумовою любові до інших». Він вважав, що здорова любов до себе – це відповідальне ставлення до себе, прийняття своїх потреб і розвиток своєї особистості. Ці підходи поступово відмежовували поняття любові до себе від егоїзму, що підготувало ґрунт для сучасного тлумачення. З. Фрейд не використовував термін «любов до себе» напряду, але його концепції «лібідо» та «Я» (Его) заклали основу для розуміння спрямованості психологічної енергії на власну особистість. Самолюбство (нарцисизм) розглядався як патологічне відхилення, що вироджується в недостатню любов до інших або надмірну самозакоханість.

Гуманістична революція в психології (1950–1970-ті рр.). На рубежі ХХ–ХХІ століть з розвитком гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) та позитивної психології (М. Селігман, К. Нефф, Б. Браун), любов до себе починає трактуватись як ресурс психологічного благополуччя. У книзі «Мотивація і особистість» А. Маслоу описав ієрархію потреб, де самоповага виступає однією з вищих (після потреб у безпеці, належності) [33].

Хоча термін «самолюбство» тримався в рамках «потреби в самоповазі», підґрунтя концепції любові до себе вже було закладено: здорова самооцінка є передумовою творчого зростання. К. Роджерс у «Процесі ставлення» ввів поняття безумовного позитивного ставлення (unconditional positive regard).

Він наголошував, що людина здатна любити себе тільки за умови, якщо отримає підтримку й прийняття унікальності своєї внутрішньої «Я-тенденції» (actualizing tendency). Саме тут з'явився чіткий зв'язок між турботою про себе і базовою людською прагненням до особистісної самореалізації.

Когнітивно-поведінковий підхід (1970–1990-ті рр.). А. Бек розробив методики виявлення автоматичних думок і переконань про себе. Самооцінка

почала сприйматися не тільки як суб'єктивне почуття, а як результат когнітивних структур, що формують ставлення до власної особистості. У «Шкалі самооцінки» Розенберг запропонував стандартизований інструмент для кількісного вимірювання self-esteem. Це дозволило дослідникам почати емпірично вивчати зв'язок між самооцінкою й психологічним благополуччям.

Позитивна психологія та самоспівчуття (1990–дотепер): У моделях благополуччя М. Селігман інтегрував любов до себе як внутрішній ресурс для досягнення задоволеності життям (Satisfaction) та відчуття смислу (Meaning) [18]. Введення конструкту self-compassion дало змогу розрізнати «співчуття до себе» і «любов до себе», підкресливши ролі самодобра, відчуття спільності страждань і усвідомленості в стресових ситуаціях.

На сучасному етапі любов до себе розглядається не лише як етична категорія, а як важлива психологічна умова суб'єктивного благополуччя та внутрішньої гармонії особистості. А як зазначає Олександров Ю.М., саморегуляція, що базується на любові до себе, дозволяє молоді ефективно долати труднощі та уникати емоційного виснаження [15].

В наш час любов до себе розглядають у мультидисциплінарному контексті: інтеграція нейробіології (дослідження окситоцину й системи винагороди), культурних студій (різниця індивідуалістичних й колективістичних підходів до самоствердження), а також цифрової психології (вплив соціальних мереж на самоповагу).

Сьогодні психологи визнають, що здоровий рівень любові до себе сприяє психічній стійкості, зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційного інтелекту та формуванню гармонійних соціальних зв'язків.

У ХХІ столітті любов до себе стає не просто психологічною категорією – вона перетворюється на соціокультурний тренд, який відображає зміни в цінностях, способі життя та підходах до ментального здоров'я. Останнє

десятиліття ознаменувалося значним зростанням інтересу до тем психічного здоров'я, самоусвідомлення та емоційної грамотності.

Все більше людей розуміють важливість внутрішнього добробуту, а отже – звертаються до ідеї любові до себе як практики турботи про власні потреби, межі та ресурси. Це спостереігається як у психологічній практиці, так і в поп-культурі, медіа, освітніх кампаніях, де часто з'являються заклики типу «Полюби себе», «Ти достатній/-ня», «Піклуйся про себе – це не егоїзм».

Один із найяскравіших проявів любові до себе – це тренд self-care (самодогляд). Він включає як базові дії (сон, харчування, відпочинок), так і глибші психологічні практики: медитації та майндфулнес; аффірмації та ведення щоденника; відмова від токсичних стосунків; звернення по психологічну допомогу. Усе це сприймається як норми здорового способу життя, а не слабкість чи егоїзм, як це було раніше.

Сьогодні любов до себе – це не лише психологічна категорія, а й життєва навичка, соціальний меседж, культурна норма, що має глибокий вплив на емоційний стан молоді, особливо в умовах нестабільності, тиску соцмереж і високих очікувань

Таблиця 1

Порівняння підходів до любові до себе

Автор	Підхід	Ключові ідеї
К. Роджерс	Гуманістичний – акцент на самоприйняття та безумовну позитивну оцінку себе	Самоцінність особистості, емпатія, безумовне прийняття
К. Нефф	Концепція самоспівчуття – прийняття власних емоцій, підтримка замість критики	Три компоненти: доброта до себе, спільність людського досвіду, усвідомленість
Е. Фромм	Любов як активна життєва позиція – відповідальність за себе і своє зростання	Розмежування егоїзму і справжньої любові до себе

У таблиці 1 представлено порівняння ключових ідей провідних науковців, які вивчали любов до себе з позицій гуманістичної, психоаналітичної, когнітивно-поведінкової та екзистенційної психології. Це дозволяє побачити багатовимірність підходів до цього явища та виявити спільні і відмінні риси у їхніх трактуваннях.

Тож, еволюція поняття «любов до себе» пройшла шлях від філософських роздумів про самопізнання в античності, через психодинамічні й гуманістичні парадигми ХХ століття, до сучасних когнітивно-поведінкових і позитивно-психологічних моделей. Стабільною залишилася ідея, що любов до себе – це не зарозумілість, а інтегративний процес самоприйняття, турботи та розвитку, який забезпечує фундамент для психологічного здоров'я і самореалізації.

А от сучасна психологія трактує любов до себе як багатовимірний конструкт, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У різних теоретичних школах його визначають по-різному, але всі підходи сходяться на тому, що любов до себе – це не просто самооцінка, а ширше явище, яке включає турботу, прийняття та активні дії щодо власного благополуччя.

Після аналізу історичних та сучасних підходів до поняття «любов до себе» важливо виокремити її внутрішню структуру. Перш за все, у її основі лежить когнітивний компонент – це сукупність автоматичних думок і глибинних переконань про власну цінність.

Коли людина сприймає себе доброзичливо, позбавляє себе внутрішньої критики й формує конструктивний внутрішній діалог «Я заслуговую радості», «Мої помилки – це можливість навчитися»), вона закладає міцний фундамент для подальшого розвитку.

Саме це внутрішнє спостереження за власними думками (метакогніція) дає змогу усвідомлювати й коригувати ті установки, які підривають почуття власної гідності. Наприклад, якщо в основі лежить позитивна схема «Я вмію вчитися на помилках», то невдача сприймається як виклик і поштовх до розвитку. Натомість

нав'язлива думка «Мені не можна помилятися» спричиняє перфекціонізм, тривожність і знижує здатність відчувати любов до себе.

Узгодженість наших базових схем з новим досвідом підтримує внутрішню цілісність і сприяє гнучкості мислення.

Автоматичні думки – це короткі оцінки чи ярлики, які спливають у свідомості без зусиль. У когнітивно-поведінковій терапії їх називають «стримерами свідомості»: вони чи то підбадьорюють («Я зробив це вдало»), чи то критикують. Якщо більшість автоматичних думок носять негативний характер, формується хронічний дефіцит любові до себе – непевність, страх відторгнення, внутрішня самокритика. Метакогніція – вміння помічати та аналізувати власні думки – стає ключовим інструментом у трансформації негативних шаблонів. Коли ми навчимося говорити собі: «Зараз я відчуваю, що не гідний похвали, – подивлюся, чи це відповідає фактам», – поступово знижується вплив саморуйнуючих установок.

Техніки корекції когнітивного компонента спрямовані на реструктуризацію негативних переконань. Дихальні вправи чи тілесні практики тут відіграють допоміжну роль, але центральним є методики когнітивної терапії: клієнт фіксує автоматичні думки в журналі, знаходить докази «за» і «проти» кожної думки, а потім формулює альтернативні, збалансовані переконання. При цьому важливо працювати не лише з конкретними ситуаціями, а й з глибинними схемами – через образи, метафори, діалоги з внутрішніми частинами «Я».

Дослідження показують, що саме зміна когнітивних схем призводить до стійкого підвищення почуття власної гідності та любові до себе. Молоді люди, які навчилися розпізнавати і коригувати негативні автоматичні думки, демонструють вищі показники емоційного благополуччя, зниження тривожності і депресивних симптомів.

Таким чином, опрацювання когнітивного компоненту стає базисом для всіх подальших втручань: без міцного фундаменту здорових переконань усі інші

складові любові до себе – емоційні практики, поведінкові дії, ціннісне наповнення та соціально-реляційні взаємодії – будуть менш ефективними.

Другим важливим елементом є *емоційний компонент*, що забезпечує переживання позитивних почуттів у стосунку до себе. Позитивний афект – радість, спокій, гордість – виникає саме тоді, коли ми визнаємо власні досягнення і дозволяємо собі відчувати задоволення від прожитого досвіду.

Емоційний компонент любові до себе охоплює всю гаму почуттів, які ми переживаємо стосовно власної особистості, – від тепла й вдячності до себе до співчуття в моменти болю й поразок. Саме він надає живості й глибини нашому внутрішньому ставленню до «Я» та безпосередньо впливає на відчуття емоційного благополуччя.

Ключовим елементом є самодоброта – здатність ставитися до себе так само лагідно й розуміюче, як ми б зробили це по відношенню до близької людини. У стресові моменти замість внутрішньої критики («Ти знову все зіпсував») включається підтримка: «Це був складний день, ти доклав максимум зусиль». Самодоброта знижує рівень кортизолу й розвантажує нервову систему, створюючи емоційний простір для відновлення. Щільно пов'язане із самодобротою самоспівчуття (self-compassion).

У його основі лежить усвідомлення спільності людського досвіду: коли ми бачимо, що інші теж страждають, це легше прийняти власні слабкості. Self-compassion включає три грані: доброзичливість до себе, усвідомленість того, що страждання – невід'ємна частина життя, та небажання заглиблюватися в самокритику. Дослідження показують, що високий рівень самоспівчуття корелює з меншим ризиком депресії та тривоги й вищою стресостійкістю.

Наступний компонент – позитивний афект. Це емоції радості, гордості, задоволення від досягнень, які виникають, коли ми визнаємо і святкуємо власні успіхи. Навіть невелика перемога – завершений проєкт, успішно зданий іспит, вдала розмова з другом – може підживити відчуття любові до себе, подарувати

хвилини щастя й внутрішньої теплоти. Не менш важливим є непротиставлення негативним емоціям.

Людина з розвиненим емоційним компонентом знає, що гнів, смуток або розчарування – природні реакції, і дозволяє собі їх прожити без осуду. Вміння відчувати емоції й одночасно зберігати до себе доброту називають емоційною гнучкістю. Вона допомагає не заглиблюватися в токсичну сором'язливість і відчуження, а приймати повноту власного досвіду.

Для діагностики емоційного компоненту застосовують шкалу само-співчуття та опитувальники позитивного і негативного афекту. Ці інструменти дають змогу кількісно оцінити здатність до доброти до себе, відчуття спільності людського досвіду та переважання позитивних чи негативних емоцій.

Розвиток емоційного компоненту відбувається через регулярні практики усвідомленості (mindfulness): короткі медитації, що спрямовані не на зміну емоцій, а на їхнє прийняття; емоційну регуляцію – вміння свідомо змінювати інтенсивність чи тривалість емоцій за допомогою дихальних вправ або образних технік; афірмації, які спрямовані на створення внутрішнього почуття турботи («Я гідний любові й турботи»).

Підсумовуючи варто зазначити що, емоційний компонент любові до себе дарує глибину й живність внутрішньому досвіду: він наповнює наше «Я» теплотою, знижує втручання самокритики, сприяє стійкості в кризові моменти й забезпечує здатність святкувати власні перемоги. Саме через почуття ми відчуваємо, чи справді любимо себе, і чи можемо передати цю любов оточуючим.

Наступний, поведінковий компонент любові до себе, проявляється в конкретних діях, через які ми демонструємо власну цінність і піклуємося про власне благополуччя. Це не просто декларації чи внутрішні установки, а щоденні практики, що формують відчуття безпеки й комфорту в «своєму тілі» та «своєму житті». Насамперед йдеться про турботу про фізичне здоров'я. Регулярний сон у сталий час – фундаментальний прояв любові до себе, адже без якісного

відпочинку неможливі ні емоційна рівновага, ні ефективне мислення. Збалансоване харчування, що включає достатню кількість білків, корисних жирів, складних вуглеводів та вітамінів, допомагає підтримувати енергію й хороше самопочуття протягом дня. Фізична активність – будь то ранкова зарядка, прогулянки парком або тренування у залі – сприяє не тільки покращенню фізичного тонусу, а й викиду ендорфінів, які підсилюють позитивні емоції та внутрішню мотивацію. Відмова від шкідливих звичок (куріння, надмірне вживання алкоголю) виступає ще одним маркером здорової поведінки: це свідомий вибір на користь довготривалого благополуччя.

Важливим аспектом є психологічна самодопомога. Сюди належать техніки релаксації (глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація), практики усвідомленості (короткі медитації, сканування тіла) і ведення щоденника, у якому фіксуються емоції, думки та досягнення. Такі дії допомагають заземлитися в моменті, знизити рівень стресу та краще зрозуміти власні потреби. Вчасне звернення до психолога чи психотерапевта також є проявом любові до себе — усвідомлення, що інколи нам потрібна професійна підтримка, є ознакою сили, а не слабкості.

Соціальні практики та встановлення меж, про вміння говорити «ні» без почуття провини, вміння просити про допомогу, коли це необхідно, формують здоровий баланс між власними ресурсами та запитами оточення. Це також включає активний пошук підтримки — спілкування з друзями, участь у групах за інтересами чи терапевтичних колах, де можна ділитися досвідом і отримувати зворотний зв'язок. Уміння вибудовувати та підтримувати стосунки, які дають відчуття безпеки і прийняття, є ключовим елементом повсякденної самодогляду.

Стратегічний самоаналіз і планування – це поведінкова інтервенція довгострокового характеру. Складання розкладу свого часу з урахуванням роботи, відпочинку, хобі та соціальних контактів допомагає уникати вигорання. Постановка реалістичних цілей, розбитих на маленькі кроки, дозволяє відчувати

прогрес і мотивує продовжувати піклуватися про себе кожен день. Таким чином, поведінковий компонент любові до себе – це низка цілеспрямованих практик, які підтримують наше фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Саме через послідовні дії – від збалансованого режиму дня до встановлення здорових меж у стосунках – втілюється та зміцнюється увага та повага до власної особистості. Внутрішню серцевину цієї системи становить мотиваційно-ціннісний компонент. Самореалізація та відповідальність за власні рішення допомагають людині усвідомити, чому варто дбати про себе. Коли наші дії орієнтовані на цілі, які віддзеркалюють глибокі цінності, будь-які прояви самопіклування набувають сенсу і стають частиною життєвої стратегії.

Нарешті, соціально-реляційний компонент нагадує про те, що любов до себе формується не в ізоляції: відкрите спілкування, підтримка друзів і родини, зворотний зв'язок з ролевими моделями (батьками, наставниками) допомагають уточнити власні уявлення про себе. У групах підтримки чи тренінгах самоспівчуття ми дізнаємося, що вразливість – це не поразка, а спільний досвід, який зближує.

Отже, любов до себе постає як інтегративний феномен, що об'єднує когнітивні уявлення, емоційні переживання, конкретні дії, глибинні цінності, соціальні взаємодії та екзистенційний смисл. Лише за умови гармонійного розвитку кожного з цих компонентів любов до себе стає запорукою емоційного благополуччя молоді й міцною опорою для подолання життєвих викликів. У процесі дорослішання кожна молода людина стикається з низкою психологічних викликів: від пошуку власного «Я» і ролі в суспільстві до необхідності будувати стійкі міжособистісні стосунки. Саме на цьому етапі зароджуються чи руйнуються ключові внутрішні установки, які визначають наше ставлення до себе. Поняття «любов до себе» стає надзвичайно важливим ресурсом у юності, коли будь-яка поразка або критика можуть сприйматися надто гостро.

Чинники формування любові до себе:

1. Самооцінка. Це стійке уявлення про власну цінність і здібності. У молоді її рівень часто формується під впливом успіхів у навчанні, спортивних чи творчих досягнень. Наприклад, студентка, яка успішно захищає проєкт перед викладачами, отримує від них схвальні відгуки й відчуває підйом власної гідності. Надалі вона з більшою готовністю підтримує себе у складних ситуаціях, згадуючи про свій успіх.

Натомість постійні порівняння з однолітками, нав'язлива думка «я гірший» призводять до заниженої самооцінки та блокують внутрішню підтримку. Коли я спостерігаю за друзями, бачу, як стрибки оцінок у таблиці та успіхи в улюбленому гуртку піднімають їхню впевненість, а невдачі пригнічують і запускають цикл самокритики. За моїми спостереженнями, найстійкіша любов до себе формується в тих, хто вміє не лише радіти своїм успіхам, а й перетворювати помилки на корисний досвід. Наприклад, замість «я нічого не вмію» вони думають «ось я навчився новому способу вирішення задачі». Ця внутрішня підтримка, коли ми самі собі промовляємо конструктивні твердження, дає важливі психологічні «точки опори» у складні моменти.

2. Стиль прив'язаності. Моделі прив'язаності, описані Дж. Боулбі, закладаються в ранньому дитинстві на основі взаємодії з батьками чи опікунами. За наявності безпечної прив'язаності юнак чи дівчина відчують, що їхні емоційні потреби будуть задоволені: похвала, підтримка й співчуття стали нормою.

Це створює внутрішню впевненість у тому, що вони гідні турботи - важлива складова любові до себе. Приклади: підліток, якого мама заспокоює після невдалого виступу на сцені, вчиться приймати власні помилки без жорсткої самокритики. Мій досвід у волонтерських групах показав: молодь із безпечним стилем прив'язаності відзначається більш зрілим сприйняттям критики та здатністю просити про допомогу. Коли в дитинстві дитину втішають після падіння чи дають час переосмислити свою помилку без осуду, вона «завантажує»

це як внутрішнє відчуття: «так, іноді буває боляче, але зі мною все гаразд». Цей внутрішній досвід «я вартую турботи» згодом транслюється у вміння підтримати себе самотужки.

3. Емоційний інтелект (EI). Це здатність розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції. Молодь із високим EI швидше помічає почуття провини чи сорому й замість того, щоб заглибитися в самозвинувачення, застосовує техніки емоційної регуляції: глибоке дихання, самоспівчуття чи звернення по підтримку до друзів.

Наприклад, юнак на іспиті помічає зростання тривоги, робить коротку паузу на дихальну вправу та повертається до завдання спокійніше. Це тренує доброзичливе ставлення до себе навіть у кризі. Намагаючись краще розібратися в емоціях друзів, я помітила, що ті, хто легко називає власні почуття («я зараз роздратований» або «мені трішки сумно»), значно рідше потрапляють під владу самоосуду. Техніки усвідомленості та прості вправи зголосити почуття у словах навчають нас бути добрішими до себе: адже якщо ми визнаємо власну тривогу, сум чи страх, втрачається потреба притискати їх до підсвідомості й засуджувати.

4. Когнітивні копінг-стратегії. Під копінг-стратегіями розуміють способи зменшення негативного емоційного напруження. Позитивне переосмислення (reappraisal) — один із найпотужніших механізмів: коли студентка, яка отримала низьку оцінку, замість внутрішнього вигуку «Я – невдаха!» каже собі «Це шанс дізнатися власні слабкі місця та краще підготуватися наступного разу».

Таке «переформулювання» підтримує віру в себе й зберігає любов до власного «Я». У своїх власних спробах боротися зі стресом я часто звертаюся до техніки позитивного переосмислення. Коли в мене не склалося на конкурсі, я чітко прописала у щоденнику, що саме пройшло не так, і сформулювала, як це допоможе мені підготуватися краще наступного разу. Цей простий внутрішній

діалог («це можливість, а не поразка») віддалив від мене почуття невпевненості і зберіг любов до власних спроможностей.

5. Соціальна підтримка. Міцне коло друзів, наставників чи членів родини забезпечує регулярний зворотній зв'язок. Позитивні відгуки («Ти чудово пояснив цю тему», «Дякую, що підтримав») не лише підвищують самооцінку, але й укріплюють переконання «Я гідний турботи». У молодіжних клубах чи волонтерських групах учасники не просто діляться досвідом, а й вчаться приймати взаємну увагу як прояв любові до себе – адже бути корисним іншим означає підтверджувати власну цінність.

6. Усвідомленість (mindfulness). Практики усвідомленості навчають фіксувати думки і почуття в моменті без осуду. Десятихвилинна медитація перед сном чи коротка прогулянка в природу з концентрацією на відчуттях допомагають молодій людині не «зациклюватися» на самокритичних сценаріях. Усвідомлене спостереження знижує інтенсивність негативних автоматичних думок і посилює самоспівчуття – здатність ставитися до себе з добротою у важкі моменти. Моє знайомство з практиками self compassion показало: кілька хвилин медитації усвідомленості – і голос внутрішнього критика затихає, залишаючи місце для лагідного ставлення до себе. Усвідомлене спостереження за своїм диханням або коротка пауза з фокусом на відчуттях «тут і зараз» допомагають не потонути в негативі і зберегти доброзичливість до свого «Я».

7. Самомотивація та цілепокладання. Постановка чітких, досяжних цілей і відслідковування свого прогресу дає молоді відчуття контролю і задоволення. Коли студент планує свій робочий день, включаючи час для відпочинку й хобі, і дотримується цього плану, він підтверджує собі: «Я цінний і заслуговую на час для себе». Кожне досягнення мотивує продовжувати турботу про себе й підсилює почуття власної гідності.

8. Психологічна гнучкість. Здатність адаптуватися до змін, приймати нові обставини та коригувати стратегії поведінки – невід'ємна складова любові

до себе. Молодь, яка вміє швидко перебудуватися, наприклад, при зміні університету чи житла, зберігає внутрішню рівновагу і не втручає страх невдачі в самоцінність.

Взаємодія всіх цих чинників створює психологічну екосистему, яка підтримує стійке почуття любові до себе у молоді. Зміцнення кожного з елементів – самооцінки, стилю прив'язаності, емоційного інтелекту, копінг-стратегій, соціальної підтримки, усвідомленості, самомотивації й психологічної гнучкості – є ключем до підвищення емоційного благополуччя та особистісного розвитку.

Вважаємо, що, розвиток любові до себе у молоді – це не мода чи тимчасове «натхнення», а довготривала робота з власним внутрішнім світом. Самооцінка, безпечна прив'язаність, емоційний інтелект, копінг стратегії, соціальна підтримка та усвідомленість – це ті «гвинтики», які мають працювати злагоджено. Варто зазначити, лише коли ми одночасно зміцнюємо кожен із цих психологічних чинників, любов до себе перетворюється на надійний ресурс для подолання життєвих викликів і відчуття справжнього емоційного благополуччя.

1.2. Поняття «емоційне благополуччя», його складові та критерії оцінки

Емоційне благополуччя є ключовим компонентом загального психічного здоров'я людини, що відображає її здатність конструктивно переживати широкий спектр емоцій, підтримувати позитивний внутрішній стан і задоволеність життям. У сучасній психологічній науці це поняття розглядається як інтегративна характеристика психоемоційного стану індивіда, яка пов'язана з його суб'єктивним відчуттям щастя, гармонії, життєвої ефективності та емоційного комфорту.

Загалом поняття *«емоційне благополуччя»* формується на перетині гуманістичної психології, позитивної психології та когнітивно-біхевіоральної традиції. У класичному розумінні, зокрема згідно з підходом К. Роджерса, емоційне благополуччя розглядається як здатність до прийняття власних

переживань, позитивна самооцінка, внутрішня узгодженість та відкритість до досвіду. М. Селігман у межах позитивної психології окреслює його як одну зі складових загального «флорішингу» (flourishing), поряд із задоволеністю життям, смыслом, залученістю та міжособистісними стосунками [18].

У структурі емоційного благополуччя умовно можна виокремити кілька взаємопов'язаних компонентів:

Емоційна регуляція – здатність управляти своїми емоціями, контролювати імпульсивні реакції, адаптувати емоційні прояви відповідно до соціальної ситуації. Цей компонент безпосередньо пов'язаний з емоційним інтелектом та рефлексивністю особистості.

Позитивний афект – домінування позитивних емоцій (радості, натхнення, вдячності, задоволення), що створює ресурсний емоційний фон. Позитивні емоції виконують функцію «розширення і побудови» (за Б. Фредріксон), підвищуючи адаптивний потенціал людини.

Низький рівень дистресу – відсутність або контрольований рівень негативних емоцій (тривоги, роздратування, апатії, гніву). Емоційне благополуччя не виключає наявності складних почуттів, але передбачає їхнє усвідомлення і конструктивне проживання.

Самосприйняття та самоцінність – позитивна оцінка власної особистості, відчуття власної значущості та здатності до самореалізації. Саме цей аспект тісно пов'язаний із любов'ю до себе, що, як показують дослідження, є важливою умовою емоційного благополуччя.

Задоволеність життям – когнітивна оцінка власного життя як змістовного, насиченого та такого, що відповідає внутрішнім очікуванням і цінностям.

Почуття смислу та мети – здатність бачити сенс у власному досвіді, мати життєві цілі та мотивацію до їх досягнення. Смыслжиттєві орієнтації виступають як опора в емоційно складних ситуаціях.

Оцінка емоційного благополуччя зазвичай здійснюється за допомогою психодіагностичних методик, що фіксують як суб'єктивне сприйняття емоційного стану, так і поведінкові прояви адаптації. Основні критерії:

1. Інтенсивність та частота позитивних емоцій у повсякденному житті.
2. Стійкість емоційного фону та відсутність емоційних коливань, що порушують функціонування.
3. Рівень тривожності, депресивності, стресових реакцій.
4. Загальний рівень задоволеності життям (часто вимірюється за шкалою Diner SWLS).
5. Наявність та суб'єктивна важливість життєвих цілей.
6. Рівень емоційної саморегуляції та усвідомлення власних почуттів.
7. Емоційне благополуччя в контексті молоді

У сучасній українській психології емоційне благополуччя пов'язується зі здатністю особистості підтримувати психологічну стабільність, відчуття цілісності та задоволення життям навіть за умов кризи [19].

Дослідження Кашлюк Ю.І. доводять, що важливими чинниками емоційного благополуччя є усвідомлення особистісної цінності, стабільне емоційне середовище та прийняття себе [9].

Особливе значення дослідження емоційного благополуччя має саме в молодому віці, оскільки цей період пов'язаний із становленням особистості, професійною самоідентифікацією, побудовою значущих стосунків. Молодь є особливо вразливою до емоційної дестабілізації, водночас має високий потенціал до розвитку емоційної компетентності. На основі власних спостережень у ході дослідження можна зазначити, що студенти з вищим рівнем любові до себе зазвичай виявляють більшу стабільність емоційного стану, частіше декларують відчуття радості, вдячності, життєвої перспективи. Ті ж, хто характеризується заниженим самосприйняттям, частіше схильні до дистресу, незадоволеності, внутрішньої тривожності.

Тож, поняття емоційного благополуччя охоплює не лише позитивний емоційний стан, але й здатність до адекватного проживання та інтеграції складних емоцій. Це комплексна характеристика особистості, яка виявляється в афективній, когнітивній і поведінковій сферах. Вона є не лише індикатором психологічного здоров'я, а й важливим чинником адаптації, ефективної соціалізації та життєвої реалізації, особливо у молодому віці. Розуміння складових та критеріїв оцінки емоційного благополуччя дозволяє розробляти ефективні психопрофілактичні програми, зокрема з акцентом на розвиток любові до себе як одного з ключових ресурсів внутрішньої стійкості.

1.3. Взаємозв'язок любові до себе та емоційного благополуччя молоді

Вивчення взаємозв'язку між любов'ю до себе та емоційним благополуччям у молоді демонструє багатогранність цього феномену та його критичну роль у формуванні стійких психологічних ресурсів. Наукові дослідження свідчать, що любов до себе виступає фундаментальною основою для підтримки стабільного позитивного емоційного стану, який є складовою емоційного благополуччя.

По-перше, любов до себе значною мірою сприяє підвищенню рівня емоційної саморегуляції, що є одним із ключових компонентів емоційного благополуччя. Молоді люди демонструють вищий рівень усвідомленості емоцій, що дозволяє їм вчасно ідентифікувати та опрацьовувати внутрішні переживання без їхнього надмірного пригнічення або, навпаки, імпульсивного вираження. На відміну від осіб з низькою самооцінкою, які часто потрапляють у замкнене коло самокритики та негативного афективного фону, індивіди з високим рівнем самоприйняття здатні зберігати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих обставинах. Це пояснюється тим, що любов до себе включає елементи самоспівчуття, терпимості до власних помилок та вміння визнавати свою цінність незалежно від зовнішніх оцінок.

Таким чином, любов до себе функціонує як внутрішній ресурс емоційної витривалості, який знижує ризики розвитку психоемоційного виснаження, тривалого стресу, тривожних і депресивних симптомів. Молоді люди, які мають позитивне ставлення до себе, зазвичай швидше відновлюються після емоційних потрясінь і рідше демонструють деструктивні стратегії емоційного реагування (наприклад, уникання, агресія або емоційне замикання).

По-друге, любов до себе безпосередньо корелює із суб'єктивною задоволеністю життям, яка є ключовим показником емоційного благополуччя особистості. Задоволеність життям – це когнітивна оцінка власного життєвого досвіду, що ґрунтується на співвідношенні між очікуваннями та реальністю, і вона значною мірою залежить від внутрішнього ставлення людини до себе самої. Молоді люди з високим рівнем любові до себе схильні сприймати життя з більшою вдячністю, бачити сенс у повсякденних подіях та легше адаптуватися до змін. Це пов'язано з тим, що позитивне самосприйняття знижує рівень самокритики, яка часто є джерелом хронічного незадоволення, тривожності та відчуття «невідповідності» ідеальним уявленням про себе чи очікуванням соціуму.

Любов до себе також виступає як внутрішній буфер, що пом'якшує вплив стресових факторів на загальне емоційне самопочуття. Людина, яка сприймає себе з доброзичливістю і прийняттям, не схильна до надмірного порівняння з іншими, не знецінює власні досягнення і не формує нереалістичних очікувань. У результаті вона рідше переживає фрустрацію у разі невдач і з більшою довірою ставиться до себе у складних ситуаціях. Крім того, любов до себе формує оптимістичний погляд на майбутнє, що є важливою умовою суб'єктивного щастя. Така установка підтримує мотивацію до саморозвитку, знижує ризики емоційного вигорання та сприяє збереженню позитивного емоційного тла у повсякденному житті.

По-третє, любов до себе сприяє покращенню когнітивно-емоційної інтеграції, тобто здатності особистості узгоджувати раціональне мислення з емоційними процесами. Це особливо важливо для молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення та зіткнення з великою кількістю внутрішніх і зовнішніх викликів. Високий рівень любові до себе дозволяє людині усвідомлювати свої емоції без уникання, заперечення чи надмірного емоційного драматизму, що сприяє формуванню більш реалістичного і збалансованого світогляду. Такий підхід забезпечує адаптивну поведінку в ситуаціях невизначеності чи стресу, адже особистість із розвиненою любов'ю до себе має змогу аналізувати свої емоції, не потрапляючи під їхній деструктивний вплив. Замість імпульсивних або захисних реакцій, таких як агресія, уникнення чи емоційне відчуження, людина застосовує усвідомлені механізми регуляції, які ґрунтуються на прийнятті, рефлексії та конструктивному рішенні проблем.

Ця здатність підтримує внутрішню гармонію, адже особистість перестає конфліктувати із власними почуттями, дозволяє собі їх проживати та інтегрує у власний досвід. Емоційна узгодженість – тобто відповідність між тим, що людина відчуває, думає і як діє – є важливим критерієм емоційного благополуччя. Саме любов до себе формує підґрунтя для такої узгодженості, адже вона включає толерантність до емоційної вразливості та здатність цінувати свій емоційний світ як невід'ємну частину себе.

По-четверте, любов до себе стимулює розвиток позитивного афекту, що проявляється у більшій частоті переживання таких емоцій, як радість, вдячність, спокій, які формують емоційний ресурс, необхідний для психологічної стійкості. Наявність позитивного афекту, в свою чергу, посилює любов до себе, утворюючи взаємопідсилюючий цикл, що підтримує емоційне благополуччя.

По-п'яте, любов до себе підвищує рівень самопідтримки та знижує схильність до самозвинувачення, яке є однією з ключових причин виникнення внутрішнього конфлікту, емоційного дисбалансу та тривалого психоемоційного

напруження у молоді. Як підкреслює П. Гілберт у теорії самоспівчуття (compassion-focused therapy), недостатній рівень доброзичливості до себе часто призводить до жорсткої самокритики, емоційної відчуженості та тривалої активізації «загрозової» системи реагування [28].

Молоді люди, які не розвинули навичку внутрішньої підтримки, часто автоматично активують патерни самозвинувачення навіть за незначних невдач, що веде до стійкого почуття власної «неповноцінності» та підвищує вразливість до тривожних і депресивних станів. Натомість любов до себе формує емоційно захищене внутрішнє середовище, де особистість може визнавати свої помилки без руйнівного самосуду, дозволяючи собі рости через досвід, а не пригнічуватись ним. Здатність до самопідтримки пов'язана з активізацією мотиваційної системи до зростання, а не уникнення.

Людина з розвиненою любов'ю до себе сприймає труднощі не як доказ своєї неадекватності, а як ситуації, які можна подолати, зберігаючи впевненість у власних ресурсах. У довгостроковій перспективі це знижує ризики психоемоційного виснаження, сприяє формуванню життестійкості та зменшує схильність до перфекціоністських установок, що часто лежать в основі емоційного вигорання. У дослідженнях Знанецької О.М. та ін. підкреслено, що любов до себе опосередковано впливає на зниження рівня тривожності та підвищення емоційного ресурсу в молоді [6].

Аналіз робіт Іванцева Н. свідчить, що ціннісні орієнтації молоді корелюють із глибиною самооцінювання та здатністю підтримувати позитивний емоційний стан [7].

Таким чином, любов до себе у молодому віці є одним із найважливіших психічних механізмів, що забезпечують не лише емоційне благополуччя, а й загальну психологічну стійкість, сприяючи гармонійному розвитку особистості, здатної адаптуватися до життєвих викликів.

Тож, взаємозв'язок любові до себе та емоційного благополуччя у молоді – це складна, проте зрозуміла система: внутрішнє прийняття себе формує позитивний афект і самоспівчуття, що є буфером від негативних емоцій; зміцнена самооцінка та відчуття компетентності дозволяють краще справлятися зі стресом та підвищують швидкість відновлення; активний пошук соціальної підтримки збагачує ресурсне поле; відчуття сенсу стає інтегративним результатом, що живить подальше піклування про себе. На практиці та в дослідженнях це проявляється у вищих показниках психічного здоров'я, зниженні тривожності та депресивних симптомів і загальному зростанні життєвої задоволеності молоді.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі дипломної роботи було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену любові до себе та її ролі у формуванні емоційного благополуччя молоді. Опрацювання наукових джерел, аналіз концептуальних підходів, а також вивчення психологічних моделей дозволили не лише виявити змістове наповнення поняття «любов до себе», а й осмислити його як цілісний внутрішній ресурс, що безпосередньо впливає на якість емоційного функціонування особистості.

З історичного аналізу концепції любові до себе вбачається, що це поняття має багатогранну природу та еволюціонувало від філософських уявлень античності й християнської моралі до сучасних психологічних теорій. Зокрема, було проаналізовано трансформації поглядів: від засудження любові до себе як егоцентризму – до її усвідомлення як основи психічного здоров'я, самореалізації та гуманістичного розвитку особистості. В сучасному науковому дискурсі любов до себе розглядається як багатовимірне психологічне утворення, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Уточнено, що когнітивний компонент відображає систему переконань людини щодо себе, рівень самоусвідомлення, самоприйняття, уявлення про власну цінність; емоційний

компонент репрезентує ставлення до себе через позитивні або негативні емоції, наявність самоспівчуття, турботи; поведінковий компонент реалізується у діях, які спрямовані на збереження благополуччя, встановлення меж, прийняття рішень на користь себе.

Окремо було проаналізовано критерії та складові емоційного благополуччя молоді, серед яких виокремлюються позитивна самооцінка, задоволення життям, здатність до емоційної регуляції. Зроблено висновок, що емоційне благополуччя є не лише станом відсутності негативних переживань, а й активним, динамічним станом особистісної рівноваги, який формується та підтримується через щоденні емоційні та поведінкові реакції.

Центральним у розділі став аналіз взаємозв'язку між любов'ю до себе та емоційним благополуччям. На основі наукових праць, емпіричних досліджень та прикладів з практики встановлено, що любов до себе відіграє ключову роль у підтримці емоційної стійкості, регуляції негативних афектів, формуванні позитивного ставлення до життя. Було розкрито, що молоді люди з високим рівнем любові до себе мають вищу стресостійкість, більше соціальних ресурсів, легше долають труднощі, краще відновлюються після психологічних втрат і мають більш чітке уявлення про власні життєві цілі. Навпаки, низький рівень любові до себе часто корелює з високим рівнем тривожності, депресивністю, залежністю від зовнішньої оцінки, емоційним вигоранням. Також було виявлено, що любов до себе формується ще у підлітковому віці, проте потребує активного розвитку у молодості – як періоді формування ідентичності, світоглядних установок, соціальних ролей. Успішна інтеграція любові до себе в особистісну структуру молодої людини позитивно впливає на всі сфери її життя: міжособистісні стосунки, професійне самовизначення, здатність приймати рішення, фізичне та психічне здоров'я.

Враховуючи завдання 1, було проаналізовано теоритичні підходи до розуміння понять «любов до себе» та «емоційне благополуччя» у психологічній

науці. Враховуючи завдання 2, було визначено психологічні чинники та структуру любові до себе.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчує, що любов до себе є не просто моральною категорією, а потужним психологічним чинником, який визначає рівень емоційного благополуччя молоді. Саме тому важливо не лише вивчати цей феномен, а й створювати освітні, соціальні, психотерапевтичні умови для розвитку здорового самоставлення у молодого покоління. У подальшій емпіричній частині дослідження буде проаналізовано, як саме проявляється любов до себе в молоді, яка її взаємозалежність з емоційним благополуччям, які методики можна використати для діагностики цих показників і які практичні рекомендації варто врахувати для роботи з цією темою в межах психологічної підтримки молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Організація дослідження та опис психодіагностичних методик

У сучасних умовах соціальної нестабільності, постійного інформаційного тиску, змін у сфері освіти та професійного самовизначення, молодь стикається з численними емоційними та психологічними викликами. Поняття любові до себе набуває особливої значущості як внутрішній ресурс, що підтримує здатність особистості до самозбереження, психічного балансу та емоційного благополуччя. Теоретичне вивчення цього феномена має бути доповнене емпіричним аналізом для того, щоб виявити реальні зв'язки між рівнем любові до себе та станом емоційного благополуччя у молодіжному середовищі.

Всього у дослідженні взяло участь 30 осіб віком від 18 до 25 років, що є типовим віковим діапазоном для дослідження емоційного благополуччя та психологічних аспектів самооцінки.

Щодо критеріїв відбору учасників, усі учасники були відібрані на основі таких критеріїв: вік (учасники були в межах віку 18-25 років, оскільки цей період є критичним для розвитку самооцінки та самоусвідомлення); стан здоров'я (учасники повинні бути здоровими, без серйозних психічних або фізичних захворювань, які могли б вплинути на результати дослідження); відсутність попереднього досвіду в психологічних тренінгах (щоб уникнути можливого впливу попередніх знань або навичок, учасники, які мали досвід участі в подібних психологічних тренінгах, не були допущені до дослідження). Актуальність вибору саме цього вікового діапазону підтверджується даними Халєєвої Г., яка зазначає підвищену емоційну чутливість молоді до внутрішніх і зовнішніх факторів [20].

Демографічні характеристики респондентів: стать (вибірка включала як чоловіків, так і жінок. Це дозволяло врахувати можливі відмінності між статями

у сприйнятті власної особистості та емоційного благополуччя. Загалом серед респондентів було 40% чоловіків і 60% жінок); освітній рівень (50% вже мали вищу або середню освіту, 30% респондентів були студентами вищих навчальних закладів, 20% – працювали); соціальний статус (респонденти представляли різні соціальні групи, від молодих людей, що живуть в гуртожитках або на орендованих квартирах, до тих, хто вже має стабільну професійну діяльність); регіональна характеристика (учасники були відібрані з різних регіонів, що дозволяє уникнути можливого упередження, пов'язаного з місцем проживання).

Розподіл респондентів за статевою ознакою та по освітньому рівню:



Рис. 2.1.1 Респонденти за статевою ознакою

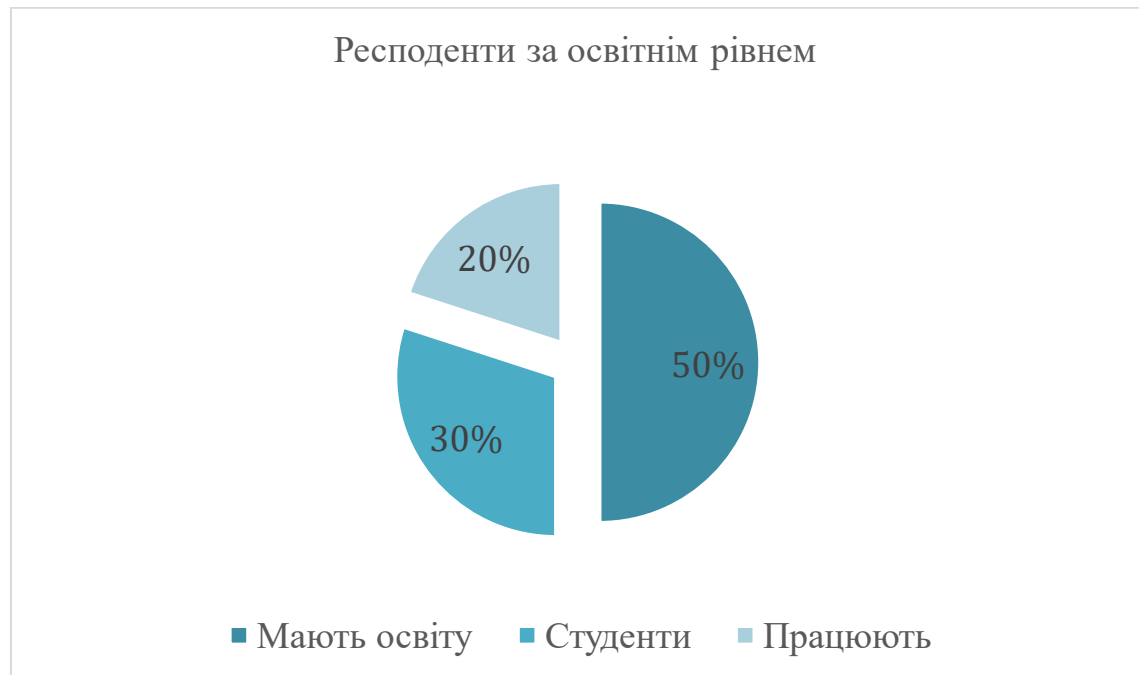


Рис. 2.1.2 Респоденти за освітнім рівнем

Щодо умов участі, усі учасники дослідження були поінформовані про умови проведення експерименту, його мету та процедуру, та кожен надав усну згоду на участь у дослідженні.

Усі дані, отримані під час дослідження, оброблялися конфіденційно, і особистість учасників не була ідентифікована в публікаціях чи публічних звітах. Вся інформація була зібрана виключно для наукових цілей, а також для подальшого аналізу ефективності методик. Таким чином, вибірка для дослідження була складена з врахуванням чітких критеріїв, що дозволило забезпечити репрезентативність результатів.

Дослідження здійснювалося в онлайн-форматі з використанням Google Forms. Усі інструкції до методик були адаптовані українською мовою. Заповнення трьох опитувальників займало в середньому 20–25 хвилин. Усі відповіді зберігалися анонімно для забезпечення етичних стандартів.

У дослідженні використовувались три валідні методики:

1. Шкала любові до себе (автор – Н. А. Eells) є валідним психодіагностичним інструментом, розробленим для кількісного вимірювання рівня любові до себе як комплексного особистісного утворення. Методика дозволяє оцінити ступінь сформованості ставлення індивіда до самого себе, включаючи такі компоненти, як самооцінка, самоповага, прийняття власних сильних і слабких сторін, а також загальна задоволеність собою та життям. Шкала містить твердження, які охоплюють когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти любові до себе, що забезпечує цілісне уявлення про рівень цього феномену. У межах дослідження дана методика була адаптована для молодіжної вибірки, що забезпечило її релевантність у контексті вікових особливостей респондентів.

Завдяки своїй структурі, методика дозволяє не лише зафіксувати загальний рівень любові до себе, а й виявити потенційні труднощі у самосприйнятті, емоційній самопідтримці та внутрішній гармонії. Вона є ключовим інструментом для оцінки динаміки змін після психологічного втручання або розвитку відповідних особистісних якостей.

2. Шкала емоційного благополуччя (Emotional Well-being Scale)

Базується на моделі психологічного благополуччя, розробленій К. Райфф (Ryff) та адаптована українською мовою [40]. Шкала емоційного благополуччя є більш комплексним інструментом для вимірювання емоційного стану респондентів. Вона оцінює різні аспекти емоційного стану: рівень стресу, тривожності, депресії та загального психічного здоров'я. Використання цієї шкали є необхідним для аналізу, оскільки емоційне благополуччя є результатом інтеграції таких аспектів, як любов до себе, позитивна самооцінка та задоволеність життям. Емоційне благополуччя тісно пов'язане з впевненістю людини в собі та її здатністю ефективно справлятися з життєвими труднощами. У рамках дослідження ця шкала дозволяє виміряти рівень емоційної стабільності молодих людей до і після впливу психокорекційних методів. Високі бали

свідчать про внутрішню стабільність, гармонійність особистості; Низькі — про можливе емоційне виснаження або кризові переживання.

3. Шкала задоволеності життям (SWLS – The Satisfaction with Life Scale)

Розроблена Е. Дінером та співавторами, адаптована українською мовою Т. Скрипкою. Ця методика була обрана для вимірювання загального рівня задоволеності життям, що є важливим компонентом емоційного благополуччя. Шкала задоволеності життям складається з п'яти тверджень, на які респонденти повинні відповісти за допомогою шкали від 1 до 7 (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). За результатами цієї шкали можна оцінити загальний рівень життєвої задоволеності, що має безпосередній зв'язок з любов'ю до себе, адже люди, які відчують задоволення від свого життя, зазвичай мають вищу самооцінку і здоровіші емоційні установки.

Використані методики раніше були апробовані в дослідженнях Харченко А.С. і підтвердили свою валідність для оцінювання психологічного благополуччя студентів [21]. Тепер щодо переваг використання методик: методики адаптовані для української молоді; швидкі в застосуванні (від 5 до 10 хвилин кожна); мають високі показники надійності та валідності.

Отже, вибір зазначених психодіагностичних методик дозволив забезпечити комплексний підхід до дослідження феномена любові до себе та його взаємозв'язку з емоційним благополуччям. Кожен з обраних інструментів має високу валідність і надійність, а їх поєднання дозволяє отримати більш об'єктивні та різносторонні результати.

Використання цих методик дає змогу не тільки виміряти індивідуальні психологічні характеристики, а й виявити важливі тенденції у розвитку любові до себе серед молоді, що може бути використано для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження за темою: «Любов до себе як чинник емоційного благополуччя молоді», дає змогу узагальнити отриманні результати. Першим кроком аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження є представлення результатів за методикою SWLS – «Шкала задоволеності життям», що відображено на *Рис. 2.2.1. та Рис. 2.2.2.*

Отриманні результати зазначеної методики дозволяють визначити рівень загальної задоволеності життям серед молоді. Серед респондентів спостерігався переважно середній або нижчий рівень задоволеності життям.

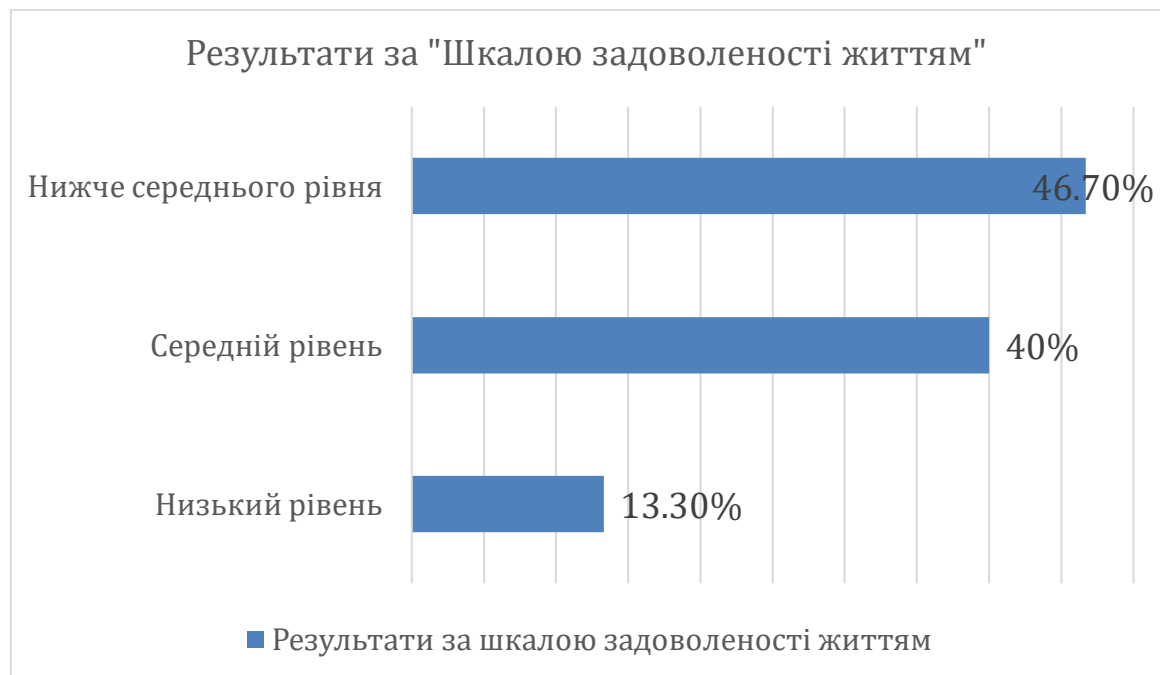


Рис. 2.2.1 Результати респондентів за рівнем задоволеності життям

Респонденти з середнім рівнем задоволеності життям (20–25 балів, 40%) зазвичай мають помірно позитивне ставлення до свого життя. Це люди, які мають помірно позитивне ставлення до свого життя. Вони, як правило, задоволені основними сферами: навчанням, особистими стосунками, соціальним середовищем. Проте вони можуть відчувати, що ще не досягли всього, чого

прагнули. Вони вміють знаходити радість у дрібницях, наприклад, у гарному дні, підтримці друзів, хобі, але водночас мають внутрішнє відчуття, що їм чогось не вистачає.

Часто це активні, відповідальні молоді люди, які навчаються або працюють, мають амбіції, але водночас переживають певні кризи самовизначення чи пошуку сенсу. Вони живуть звичним молодіжним життям, мають коло спілкування, час для розваг, проте не завжди відчувають внутрішню гармонію.

Учасники з рівнем нижче середнього (15–19 балів, 46,7%). Це майже половина всіх респондентів. Люди з цієї групи часто мають занижені очікування від себе та оточення. Їм складно радіти поточному моменту, вони живуть у відчутті «тимчасовості», коли-небудь все налагодиться, але не зараз. Їм не вистачає відчуття успіху, підтримки або стабільності.

Вони можуть стикатися з емоційним вигоранням, особливо у сфері навчання чи особистих стосунків. Часто це ті, хто живе у напрузі: багато працює чи навчається, але не бачить результату. Дуже схильні до самоаналізу, порівняння себе з іншими, не вміють відзначати свої досягнення. Для таких молодих людей характерна підвищена чутливість до критики, коливання самооцінки, недостатня опора на власні внутрішні ресурси. демонструють тенденцію до критичного сприйняття власного життя, незадоволеності його поточним станом.

Респонденти з низьким рівнем задоволеності життям (менше 15 балів, 13,3%) Це люди, які, ймовірно, перебувають у стані емоційного виснаження, незадоволення життям, почуття безсенсовності. Їм складно згадати, коли вони востаннє щиро раділи чи були чимось задоволені. У них переважає негативне сприйняття себе і світу. Часто вони почуваються самотніми, нереалізованими, втрачають інтерес до того, що колись було значущим.

У повсякденному житті це можуть бути люди, які багато ізолюються, мають труднощі з довірою, уникають соціальних контактів, або навпаки - намагаються постійно зайняти себе, аби не залишатися наодинці з думками. Вони можуть мати

порушення сну, настрою, часто піддаються стресу. Низький рівень задоволеності життям у цій групі є маркером того, що ці молоді люди особливо потребують емоційної підтримки та внутрішньої роботи над прийняттям себе.

Тож, розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям засвідчує наявність проблем в емоційному самопочутті значної частини молоді. Найбільша частка (майже 47%) перебуває у «підвислому» стані, між внутрішнім невдоволенням і прагненням до позитиву.

Наступним етапом аналізу є результати методики **«Шкала любові до себе»**, які дозволяють оцінити рівень самосприйняття, самоповаги та прийняття себе серед молоді. Результати представлені на *Рис. 2.2.3 та Рис. 2.2.4*.

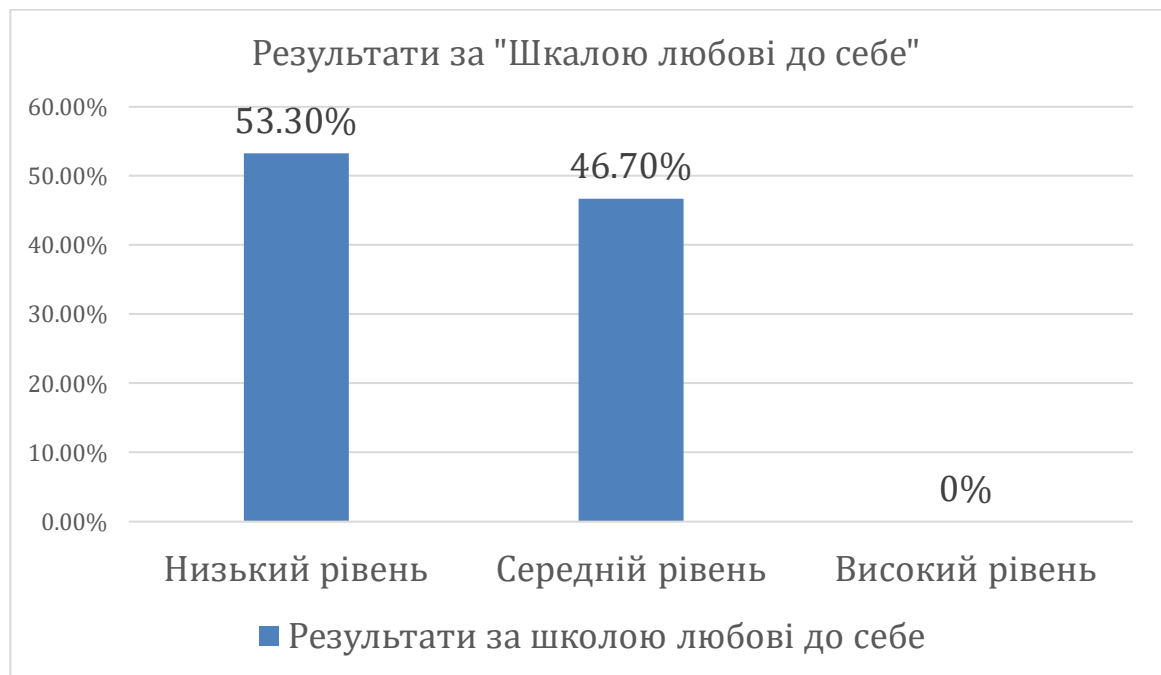


Рис. 2.2.2 с

Тож, такі результати: 53,3% учасників мали низький рівень любові до себе (менше 55 балів). Це більше половини вибірки. Молоді люди, які відчують внутрішню нестабільність у стосунках із собою. Для них характерне постійне самокритичне мислення, порівняння себе з іншими не на свою користь, знецінення власних досягнень. Вони часто не дозволяють собі бути

недосконалими, мають труднощі з прийняттям себе в періоди невдач, відчувають внутрішній тиск відповідати чужим або уявним стандартам.

У повсякденному житті це проявляється в уникненні ініціативи, сумнівах у власній значущості, страху осуду та підвищеній залежності від зовнішньої оцінки. Такі люди можуть часто відчувати, що не заслуговують на повагу або любов, навіть з боку близьких. Як і в дослідженні Степанюк О.О., результати вказують на недостатній розвиток навичок емоційної самопідтримки в частини респондентів [19].

46,7% – середній рівень (55–74 бали). Ця категорія включає осіб, які вже частково сформували позитивне ставлення до себе, але все ще можуть стикатися з певними внутрішніми конфліктами. Вони здатні визнавати власні сильні сторони, але не завжди вміють пробачати собі помилки чи поразки. У таких респондентів зазвичай спостерігається баланс між самокритикою і самопідтримкою, але цей баланс є нестійким. Наприклад, після невдачі їхня самооцінка може суттєво знижуватися, а внутрішній діалог змінюється на осудливий і суворий.

Ці молоді люди здатні до рефлексії, прагнуть до особистого розвитку, проте їм бракує внутрішньої впевненості або стабільної опори на власну цінність незалежно від досягнень.

0% – високого рівня не зафіксовано. Цей результат є доволі показовим. Відсутність респондентів із високим рівнем любові до себе свідчить про глибоку актуальність проблеми у досліджуваній віковій категорії. Жоден з учасників не виявив стабільної, глибоко інтегрованої позитивної самооцінки, безумовного прийняття себе та внутрішньої поваги. Це може бути зумовлено як впливом соціальних чинників (високі очікування, культурний тиск, порівняльне мислення в соціальних мережах), так і психологічними особливостями етапу молодості, що супроводжується пошуками ідентичності та боротьбою з невизначеністю. Подібно до висновків Павлюк М., низький рівень любові до себе

супроводжується труднощами в самоствердженні та зниженим життєвим оптимізмом [17].

Останнім етапом є аналіз результатів «Шкали емоційного благополуччя», що дозволяє виявити рівень психоемоційної стабільності, стресостійкості та загального внутрішнього стану особистості. Результати подані на *Рис. 2.2.5* та *Рис. 2.2.6*.

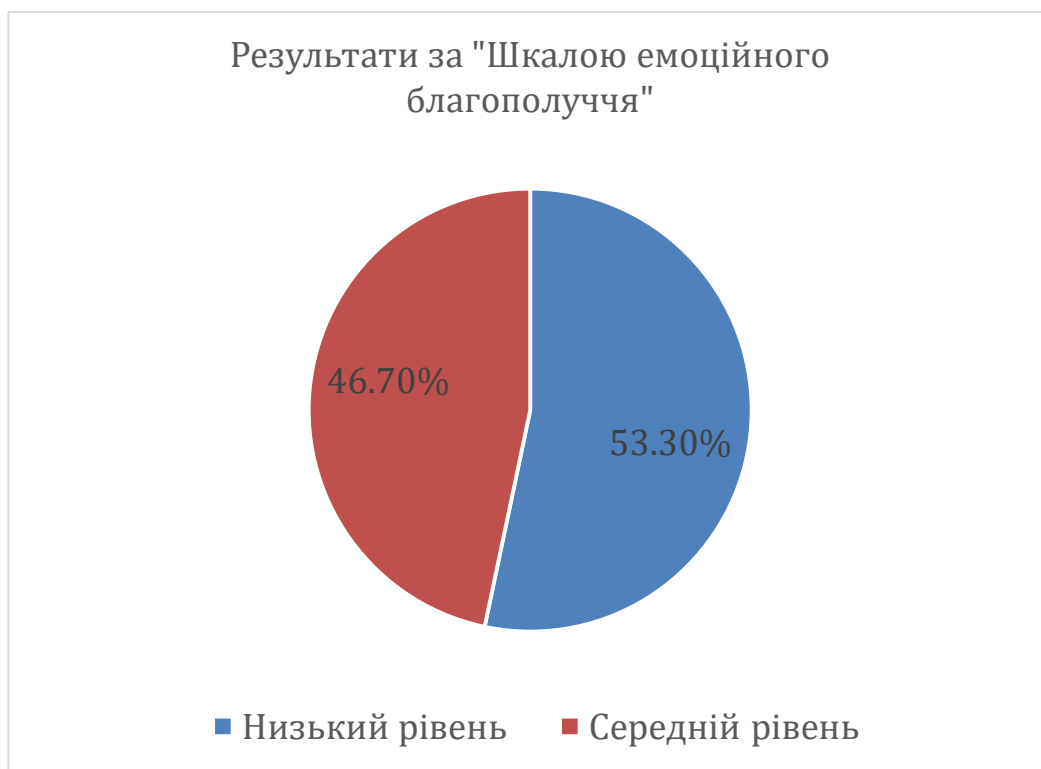


Рис.2.2.3 Результати респодентів за рівнем емоційного благополуччя

46,7% учасників продемонстрували середній рівень (55–74 бали). Ці респонденти демонструють певний баланс між внутрішніми ресурсами та зовнішніми труднощами. Вони здатні до базової емоційної регуляції, мають навички подолання стресу, однак за умов підвищеного навантаження можуть втрачати внутрішній контроль. Їхній емоційний стан є відносно стабільним, але не глибоко врівноваженим.

Такі люди можуть відчувати періодичну тривожність або втому, але, як правило, здатні повернутись до свого звичного ритму без суттєвих наслідків. Вони прагнуть до особистісного розвитку, можуть працювати над власним внутрішнім станом, однак ще не досягли високого рівня усвідомленої емоційної зрілості. Їхній стан можна описати як умовно благополучний, із потенціалом до покращення за умов підтримки або розвитку психологічних навичок.

53,3% – низький рівень (менше 55 балів). Більше половини вибірки демонструють недостатню здатність регулювати свій емоційний стан, високу вразливість до зовнішніх чинників і труднощі у збереженні внутрішньої рівноваги. Це ті люди, які часто відчують апатію, пригнічення, емоційну нестабільність, схильність до тривоги або перепадів настрою. Їм складно справлятися зі стресовими ситуаціями, вони швидко виснажуються емоційно та можуть уникати ситуацій, які потребують стійкості й впевненості у власних силах.

У повсякденному житті це проявляється у зниженні продуктивності, частих перепадах настрою, труднощах у прийнятті рішень, потребі у постійній зовнішній підтримці. Вони можуть уникати соціальної активності або навпаки – прагнути до надмірного схвалення, щоб компенсувати внутрішню нестійкість.

0% – відсутність респондентів із високим рівнем емоційного благополуччя є тривожним показником. Це свідчить про поширеність внутрішньої нестійкості серед молоді, їхню вразливість до психологічних навантажень та недосконалість механізмів саморегуляції. Молодь перебуває в умовах постійних змін, високої соціальної конкуренції, інформаційного перевантаження та нестабільності майбутнього, що ускладнює формування глибокої внутрішньої впевненості та психологічної сили.

Середній бал становив 62,4, що відповідає нижній межі середнього рівня емоційного благополуччя. Такий результат може свідчити про тенденцію до емоційної нестабільності, часті коливання настрою, підвищену вразливість до

зовнішніх обставин. Також характерними є внутрішні сумніви, знижене почуття особистісної ефективності, недостатній рівень внутрішньої узгодженості, що призводить до зниження стресостійкості та емоційної витривалості.

Учасники з такими показниками часто демонструють схильність до прокрастинації, потребу в зовнішньому схваленні, тривожні очікування, невизначеність у стосунках з іншими, а також низький рівень життєвого оптимізму. Це може мати негативний вплив на якість соціальної адаптації, академічну мотивацію та здатність до самореалізації в період молодості.

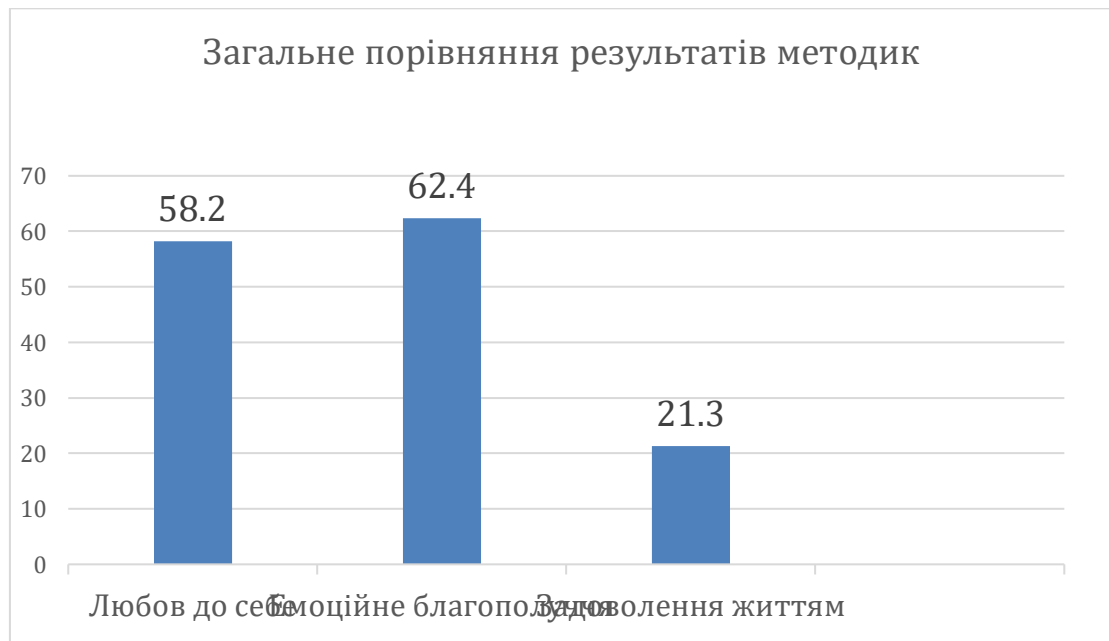


Рис.2.2.7 Загальне порівняння результатів методик

Також на Рис. 2.2.7 представлено показники середніх значень за шкалою любові до себе серед чоловіків і жінок, що брали участь у дослідженні. Як видно з графіка, жінки продемонстрували дещо вищий рівень любові до себе порівняно з чоловіками.

Цей результат може свідчити про вищу емоційну рефлексивність жінок, їхню схильність до глибшого усвідомлення власних емоцій та потреб, а також

активнішу внутрішню роботу з прийняттям себе. У контексті молодіжного віку це може бути пов'язано з тенденцією жінок більше звертати увагу на особистісний розвиток, емоційне здоров'я та міжособистісні стосунки. Натомість чоловіки можуть демонструвати вищу орієнтацію на зовнішні досягнення, що іноді супроводжується меншою увагою до внутрішнього емоційного стану. Різниця між показниками є помірною, але вона вказує на наявність гендерних особливостей у ставленні до себе, що варто враховувати при розробці програм психологічної підтримки молоді.

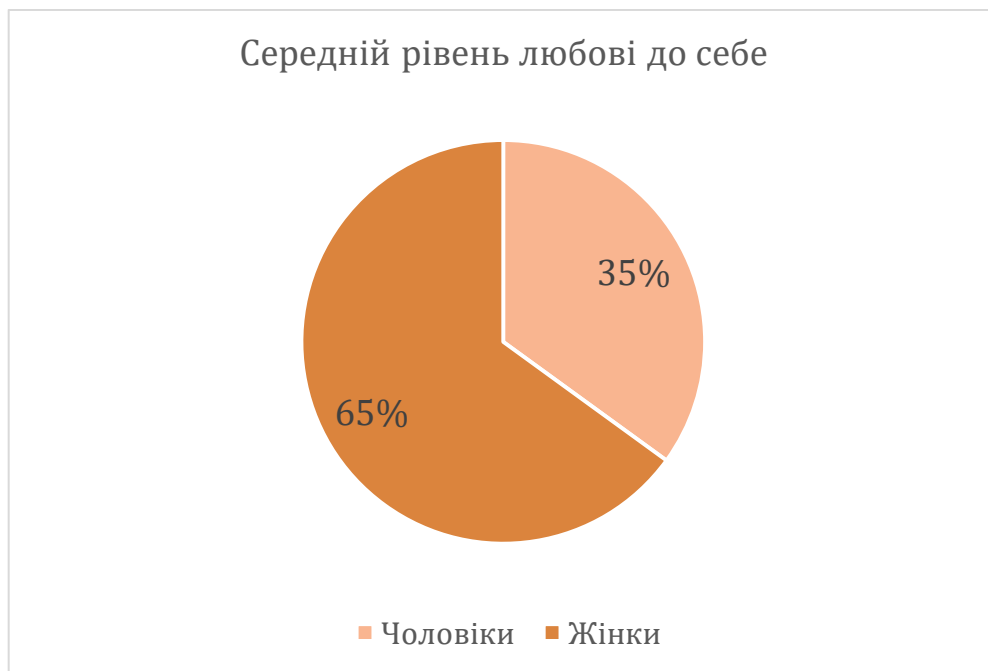


Рис. 2.2.8 Середній рівень любові до себе за статевою ознакою

Наступний графік на Рис. 2.2.9 ілюструє відмінності в рівні емоційного благополуччя серед чоловіків та жінок. Згідно з отриманими даними, чоловіки дещо рідше демонструють знижений рівень емоційного благополуччя, однак загальні тенденції залишаються подібними між групами, що вказує на порівнянну емоційну стійкість у представників обох статей.

Водночас незначна перевага чоловіків у загальному показнику може бути пов'язана з особливостями соціалізації, де чоловіків частіше заохочують до емоційної стриманості та самоконтролю, що потенційно впливає на самооцінку

емоційного стану. Жінки, навпаки, можуть виявляти вищу емоційну чутливість та більшу відкритість до вираження емоцій, що іноді супроводжується більш критичним ставленням до власного емоційного досвіду. Але попри ці відмінності, дані підтверджують, що рівень емоційного благополуччя у молодому віці в цілому не демонструє суттєвих гендерних розбіжностей, що свідчить про схожість у доступі до емоційних ресурсів та здатності до саморегуляції серед юнаків і дівчат.

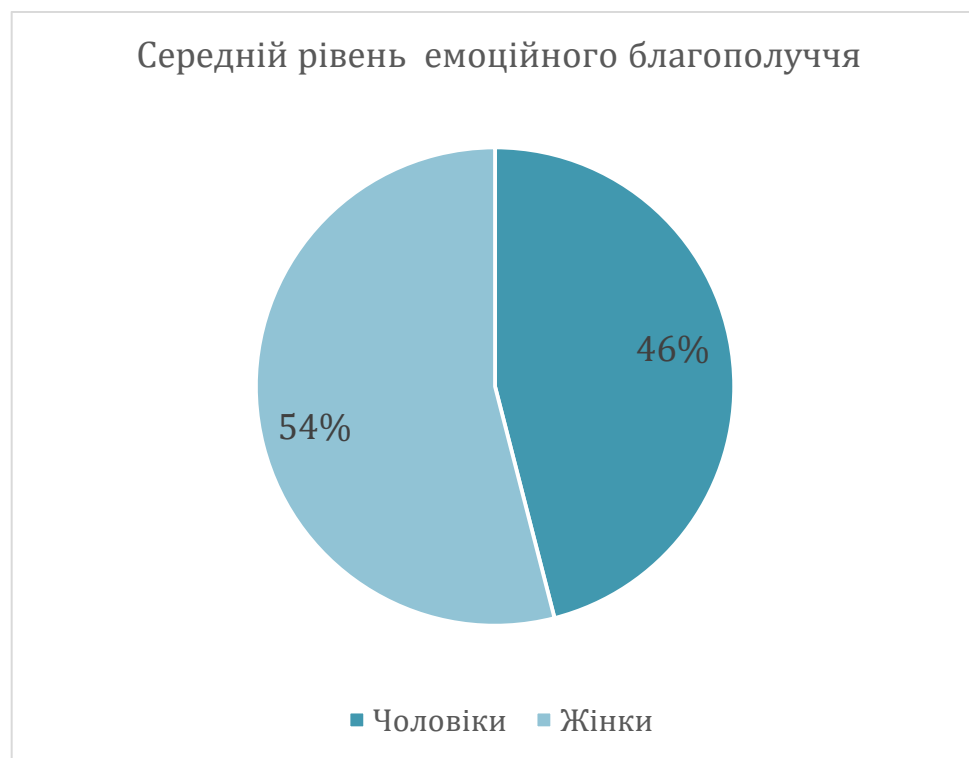


Рис. 2.2.9 Середній рівень емоційного благополуччя за статевою ознакою

На останній діаграмі (Рис. 2.2.10) представлено розподіл середніх балів задоволеності життям серед чоловіків та жінок. Отримані результати демонструють незначну перевагу жінок у загальному рівні суб'єктивного відчуття задоволеності життям, хоча в обох групах переважає середній рівень.

Цей показник може бути пов'язаний з більш активним включенням жінок у процес самоаналізу, емпатійною чутливістю, а також здатністю формувати і

підтримувати емоційно насичені міжособистісні зв'язки, що позитивно впливає на загальну оцінку життєвої ситуації. Також можна припустити, що жінки частіше звертаються до психологічної літератури, практик самопідтримки та розвитку емоційного інтелекту, що сприяє формуванню більш стабільного позитивного фону у щоденному сприйнятті життя.

У чоловіків рівень задоволеності життям теж в межах норми, однак може бути менш варіативним через орієнтацію на зовнішні досягнення, що не завжди корелює з внутрішнім відчуттям щастя. Загалом дані свідчать про відносну рівновагу у сприйнятті життєвого благополуччя серед представників обох статей, із окремими психологічними акцентами, характерними для кожної групи.



Рис. 2.2.10 Середній рівень задоволеності життям за статевою ознакою

Отже, отримані дані вказують на те, що значна частина молоді перебуває у стані емоційного пошуку, внутрішньої напруги та нестачі внутрішніх ресурсів, що може впливати на їхнє психічне здоров'я, мотивацію до самореалізації та

міжособистісну взаємодію. Ці результати підкреслюють актуальність психологічного супроводу молоді, спрямованого на розвиток любові до себе як ключового чинника емоційного благополуччя.

Висновки до розділу 2

Тож, у другому розділі було представлено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем любові до себе та емоційним благополуччям молоді. Дослідження проводилося серед вибірки із 30 осіб віком від 18 до 25 років, з яких 60% становили жінки, а 40% – чоловіки.

Було використано три психодіагностичні методики:

1. Шкала любові до себе (Self-Love Scale);
2. Шкала емоційного благополуччя (Emotional Well-being Scale);
3. Шкала задоволеності життям (SWLS – Satisfaction With Life Scale).

Аналіз трьох методик у сукупності демонструє взаємозв'язок між низьким рівнем любові до себе, зниженим емоційним благополуччям і недостатньою життєвою задоволеністю. Найнижчий середній бал зафіксовано саме за шкалою задоволеності життям, що вказує на критичну потребу молоді в пошуку сенсу, самореалізації та психологічного комфорту. Водночас низький рівень любові до себе й емоційного благополуччя є взаємопов'язаними чинниками, які, ймовірно, впливають на загальне сприйняття життя. Відсутність високих результатів у жодній зі шкал вказує на системну проблему внутрішньої самооцінки, самозабезпечення емоцій та усвідомлення цінності власного життя.

Враховуючи завдання 3 та 4, було охарактеризовано компоненти емоційного благополуччя, а також емпірично досліджено взаємозв'язок між рівнем любові до себе та емоційним благополуччям молоді.

Графічний аналіз даних за допомогою діаграм дозволив візуалізувати тенденції розподілу показників за кожною з методик, що підсилює достовірність результатів. Виявлено також кілька випадків низького емоційного благополуччя

при середньому рівні любові до себе, що може свідчити про вплив додаткових факторів - зокрема, соціального середовища, тривалого стресу або наявності психоемоційних труднощів. Наявність значної частки респондентів із середніми показниками свідчить про потенціал до психологічного зростання, однак за умови цілеспрямованої роботи над собою, розвитку емоційного інтелекту, внутрішньої стійкості та навичок самопідтримки.

Всі три показники тісно пов'язані між собою: низький рівень любові до себе часто тягне за собою нестійке емоційне благополуччя та загальну незадоволеність життям. Проблематика дослідження висвітлює глибокий внутрішній запит молоді людини на психологічну підтримку, прийняття себе, сенс і стабільність, а також демонструє важливість інтервенційних програм, що можуть суттєво змінити ці показники у позитивний бік.

Отже, отримані результати підтверджують основну гіпотезу дослідження: любов до себе виступає одним із центральних чинників емоційного благополуччя молоді, а її недостатній рівень має прямий негативний вплив на здатність особистості підтримувати внутрішню стабільність і позитивне ставлення до життя.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті теоретико-емпіричного дослідження теми «Любов до себе як чинник емоційного благополуччя молоді» встановлено, що любов до себе є важливою психологічною конструкцією, яка безпосередньо впливає на емоційний стан, задоволеність життям, внутрішню гармонію та здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів.

Теоретичний аналіз у першому розділі дозволив систематизувати та узагальнити сучасні підходи до розуміння поняття любові до себе, окреслити її структурні компоненти та психологічні механізми, що лежать в основі цього

феномену. Було розглянуто гуманістичний, екзистенційний, когнітивний та позитивно-психологічний підходи, які доповнюють одне одного та допомагають розкрити багатогранність явища. Були визначені психологічні чинники та структура любові до себе, компоненти емоційного благополуччя. Теоретичний блок роботи створив міцну методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження.

Другий розділ роботи дослідив взаємозв'язок між рівнем любові до себе та емоційним благополуччям молоді. Цей розділ містив опис методології та результати експериментального дослідження, що було проведено з метою виявлення рівня любові до себе та її впливу на емоційне благополуччя молоді. Було залучено 30 учасників віком 18–25 років. Використання стандартизованих психологічних методик, таких як «Шкала любові до себе», «Шкала емоційного благополуччя» та «Шкала задоволеності життям». Результати виявили тривожну тенденцію до знижених показників у всіх трьох вимірах: у 53,3% респондентів було зафіксовано низький рівень любові до себе, що вказує на труднощі у прийнятті власної особистості, сумніви у власній цінності, схильність до самозвинувачення. Найнижчі результати зафіксовано за шкалою задоволеності життям: лише 40% учасників мали середній рівень, тоді як 60% – нижче середнього або низький. Це свідчить про незадоволення умовами життя, відсутність відчуття гармонії та сенсу. За шкалою емоційного благополуччя майже половина респондентів продемонстрували низький рівень психоемоційної стабільності, що виявляється у підвищеній вразливості до стресів, емоційній лабільності та внутрішній нестійкості.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зв'язку між рівнем любові до себе та рівнем емоційного благополуччя, що дозволяє стверджувати: чим більше людина приймає, цінує себе, тим стійкіше вона функціонує в емоційній сфері, тим вищою є її здатність адаптуватися до життєвих обставин. Водночас низький рівень любові до себе часто супроводжується

емоційною нестабільністю, внутрішнім конфліктом, невдоволенням життям та загальною фрустрацією.

Таким чином, у роботі:

1. Розкрито психологічну суть і структуру феномену любові до себе;
2. Встановлено, що любов до себе виступає ключовим чинником емоційного благополуччя молоді;
3. Проаналізовано чинники, що впливають на її формування у молодому віці;
4. Проведено емпіричне дослідження, яке підтвердило гіпотезу, що вищий рівень любові до себе позитивно корелює з емоційним благополуччям і задоволеністю життям.

Отже, висунута гіпотеза підтверджена. Любов до себе дійсно є важливим чинником емоційного благополуччя молоді. Недостатній рівень любові до себе супроводжується емоційною нестійкістю, зниженням загального психологічного комфорту та незадоволеністю життям. Виявлені закономірності дозволяють краще зрозуміти роль внутрішніх ресурсів особистості у підтримці психічного здоров'я та резилієнтності. Отримані дані можуть бути використані як теоретична база для подальших наукових досліджень, а також для розробки психологічних програм, спрямованих на формування позитивного ставлення до себе, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню якості життя молоді.

Важливо підкреслити, що результати дослідження вказують на необхідність системного підходу до роботи з молоддю, який включає розвиток емоційної компетентності, самоприйняття та усвідомленості власних переживань. Це відкриває перспективи для інтеграції таких знань у освітні та консультативні практики, де акцент робитиметься на зміцненні внутрішніх психологічних ресурсів. Рекомендується подальше дослідження різних аспектів

любові до себе, зокрема її впливу на міжособистісні стосунки, мотивацію до саморозвитку та здатність долати життєві кризи.

Таким чином, виконана робота не лише підтвердила актуальність теми любові до себе в контексті психологічного благополуччя молоді, а й внесла суттєвий вклад у наукове розуміння цього явища, поєднавши теоретичний аналіз із практичним дослідженням. Це забезпечує міцну основу для подальшої роботи в галузі психології особистості та позитивної психології, спрямованої на підтримку здорового та гармонійного розвитку молоді в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Балл Г.А. Психологія особистості. К.: Наукова думка, 2002.
2. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах // Вісник Національного університету оборони України. 2023. №72(2). С. 21–28.
3. Большакова А. Психологічне благополуччя та особливості ставлення до оточуючих у курсантів ВНЗ МВС України // Український науковий журнал "Освіта регіону". 2023. №4. С. 106–114.
4. Гранкіна-Сазонова Н. В. (2018). Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological Journal*, 7, 23–42.
5. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2017. Вип. 4, Т. 2. С. 36–41.
6. Знанецька О.М., Скворцов С.Ю., Салюк М.А. Особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни // *Journal of Psychology Research*. 2024. Т. 30, №13. С. 60–68.
7. Іванцев Н., Потоцька О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молоді // Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки. 2019. №22. С. 5–11.
8. Калхоун Л., Тедескі Р. Посттравматичне зростання: теорія і практика. Routledge, 2006.
9. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості.
10. Кірнус Ю.В. Особистісні чинники психологічного благополуччя молоді // Факультет соціальної та психологічної освіти УДПУ. 2025. С. 34–41.
11. Конопкін О.С. Психологія саморегуляції. К.: Либідь, 2004.

- 12.Лукомська С.О., Мельник О.В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 1(14). С. 233–242.
- 13.Максименко С.Д. Основи загальної психології. К.: Центр учбової літератури, 2015.
- 14.Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни // Психологічні перспективи. 2023. №42. С. 113–126.
- 15.Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді // Дисертація на здобуття ступеня кандидата наук. 2010. 178 с.
- 16.Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя // Науковий вісник Ужгородського національного...
- 17.Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова.
- 18.Селігман М. Що таке щастя. Нова позитивна психологія. К.: КМ-Букс, 2020.
- 19.Степанюк О. О. Фактори психологічного благополуччя працюючої молоді // Психологія і суспільство. 2019. №1. С. 123–130.
- 20.Халєєва Г. Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці // Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія. 2019. №1(10). С. 103–106.
- 21.Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості // Психологія і особистість. 2017. – №2(12). С. 186–194.
- 22.Ялом І. Психотерапія екзистенційна. К.: Основи, 2020.
23. Brown B. The Gifts of Imperfection. Hazelden Publishing, 2010.

24. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
25. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory. University of Rochester, 2000.
26. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
27. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006.
28. Gilbert P. The Compassionate Mind. New Harbinger, 2010.
29. Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self - criticism. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
30. Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
31. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
32. Kernis M.H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*.
33. Maslow A.H. Motivation and Personality. Harper & Row.
34. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
35. Neff, K. D. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. – New York: William Morrow, 2011.

- 36.Neff, K. D., & Germer, C. K. (2009). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self - Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613–626. <https://doi.org/10.1002/jclp.20543>
- 37.Nordin K. (2017). The Self-Love Scale: Development and validation. *Psychological Reports*.
- 38.Rohner R.P., Khaleque A., Cournoyer D.E. (2005). Parental acceptance-rejection. *Ethos*, 33(3), 299–334.
- 39.Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- 40.Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- 41.Ryan R.M., Deci E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- 42.Schonert-Reichl K.A., Guhn M., Hymel S. (2013). Assessing social and emotional well-being in schools. *Educational and Psychological Measurement*, 73(2), 247–279.
- 43.Seligman M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- 44.Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- 45.Sheldon K.M., King L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*.
- 46.Tangney J.P., Dearing R.L. *Shame and Guilt*. Guilford Press, 2002.
- 47.Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being. *Applied Psychology: Health and Well - Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

