

В. М. Майструк**ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ САМОПРИЙНЯТТЯ
ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
СУЧАСНОЇ ЖІНКИ**

У статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми самоприйняття сучасної жінки як чинник її психологічного благополуччя. Запропоновано методологію дослідження, представлену методом моделювання в біопсихосоціальній парадигмі із використанням етіологічного і холистичного принципів. Сконструйовано теоретичну модель самоприйняття, яка ґрунтується на образі Я: духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я і тілесне Я, а також компонентах психологічного благополуччя: життєвих цілях, життя (самоприйняття), відчуття постійного зростання та розвитку особистості (особисте зростання), переконання, що життя має ціль і зміст (мета в житті), якісні стосунки з іншими (позитивні стосунки з іншими), здатність відповідально ставитися до свого життя та навколишнього світу (оволодіння навколишнім світом), а також відчуття самовизначення (автономія).

Ключові слова: психологічне благополуччя, самоприйняття, гендерні відмінності, образ Я.

В статье представлены результаты теоретического анализа проблемы самовосприятия как фактора психологического благополучия современной женщины. Предложена методология исследования, представленная методом моделирования в контексте биопсихосоциальной парадигмы с использованием этиологического и холистического принципов. Сконструирована модель самовосприятия в совокупности компонентов образа Я: духовное, телесное, материальное и социальное Я, а также благополучия: самовосприятия, личностного роста, положительных взаимоотношений, компетентности и автономии.

Ключевые слова: психологическое благополучие, самовосприятие, гендерные особенности, образ я.

The results of theoretical analysis of modern woman's self-accepting as a factor of her psychological well-being are highlighted in the article. The proposed methodology for the research contains the method of modeling from the perspective of biopsychosocial paradigm and two main principles: etiological and holistic. The theoretical model was represented in the article. It consists of four components of self-image: spiritual, material, social and body images. Moreover it contains all components of psychological well-being such as self-accepting, personal growth, positive interpersonal interaction, competence and autonomy.

Key words: *self-accepting, psychological well-being, gender differences, self- image.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі перетворення психології в науку, предмет якої переважно визначають психічними явищами і процесами, що забезпечують високу якість життя сучасної людини, проблема психологічного благополуччя привертає увагу дедалі більшої кількості дослідників. Психологічне благополуччя, психічне здоров'я, якість життя постають важливими предметами досліджень не лише в галузі психології здоров'я, а й царині загальної психології, яка забезпечує вироблення чіткої методології вивчення цих явищ. Важливість проблеми психологічного благополуччя, з одного боку, та відносна нерозробленість цієї проблеми з погляду самоприйняття як вагомого чинника якості життя сучасної жінки, з другого, визначає актуальність запропонованого дослідження.

Аналіз досліджень із проблеми. Результати теоретичного аналізу літератури з проблеми самоприйняття і психологічного благополуччя [1; 2; 3; 4; 5] дають змогу дійти висновків про те, що обидва досліджувані конструкти тісно взаємопов'язані із психічним і фізичним здоров'ям, якістю життя людини та її ефективною взаємодією з навколишнім середовищем. Оскільки суб'єктами дослідження є сучасні жінки, то важливим завданням нашого дослідження є визначення особливостей функціонування жінки в сучасному суспільстві та її психологічного благополуччя.

У науковій літературі ця проблема досліджена з позиції гендеру. До таких комплексних досліджень належать праці М. Тейлор та Дж. Холл, які обрали андрогінність, фемінність та маскуліність незалежними змінними психічного благополуччя і схвалення в суспільстві [14]. Результати їх дослідження показали, що в

сучасному суспільстві найбільш привабливими, як для чоловіків, так і для жінок, є маскулінні риси. Водночас маскулінні риси є більшою мірою інструментальними і виражають конкретні поведінкові зразки (як діяти в тій чи іншій ситуації), тоді як фемінні риси – експресивні (як краще показати, представити себе для справлення певного враження). Подальші дослідження в американській психологічній літературі показують, що маскулінні риси схвалюються представниками обох статей, оскільки ці риси передбачають отримання більше соціальних винагород.

Н. М. Лебедева здійснила низку крос-культурних досліджень і представила дані щодо уявлень про фемінність і маскулінність у різних культурах [7]. Встановлено, що в розвинених країнах домінуючою є ідея егалітарності (рівності обох статей), тоді як східні культури намагаються чітко відокремити статево-рольові особливості різних статей. Результати крос-культурних досліджень засвідчили, що американці поцінують і покірність, і терпимість, і незалежність як однаково важливі і для жінок, і для чоловіків; у Японії ці риси більше поцінують у чоловіках; у фемінних культурах із низькою дистанцією влади поцінується рівномірний розподіл обов'язків у сім'ї, тоді як у маскулінних культурах із високою дистанцією влади схвалюється чітке розмежування ролей жінки і чоловіка; в родині індивідуалістської культури важливими є стосунки за горизонталлю: між дружиною і чоловіком, а в колективістських за вертикаллю «між дітьми і батьками».

Переважає більшість досліджень, у яких представлено вивчення жінок у контексті психічного благополуччя, порушують проблеми гендеру та його сприйняття обома статтями в різних культурах. Щодо проблеми самоприйняття, то ці дослідження є доволі фрагментарними і потребують комплексного теоретико-експериментального дослідження. Результати цих досліджень свідчать про те, що рівень самоприйняття різниться залежно від статі, і що вищі показники самоприйняття є у жінок порівняно із чоловіками [14].

У вітчизняній літературі представлено дослідження самоприйняття дівчатами підлітками у працях Д. Т. Гошовської [6]. Вчена здійснила емпіричне вивчення вибірки дівчаток підліткового віку, які навчалися в різнотипних освітніх закладах – загальноосвітній школі та школі-інтернаті і показала негативний вплив депривації на самосвідомість, образ Я та самоприйняття. У самоставленні ді-

вчат школи-інтернату відображено незадоволення своєю зовнішністю, дуже значне незадоволення своїм прізвищем та ім'ям, а також особливо гостра незадоволеність станом свого здоров'я.

Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що самоприйняття як чинник психологічного благополуччя охоплює біологічну, психологічну та соціальну сфери. У дослідженнях самоприйняття значна увага приділяється тілесності, зовнішності і проблемі фізичного здоров'я загалом. Окрім складових, пов'язаних із біологічною сферою, також важливе місце посідають компоненти психологічної сфери, серед яких центральним є ціннісне самоставлення як запорука психічного благополуччя і психічного здоров'я. У контексті соціального здоров'я йдеться про функціонування сучасної жінки в різних соціальних середовищах та ефективну міжособову взаємодію. Враховуючи єдність досліджуваних у дисертації понять, важливим завданням нашої наукової праці вважаємо обрання методології, яка б охоплювала всі ці сфери: біологічну, психологічну і соціальну.

Метою дослідження є конструювання теоретичної моделі самоприйняття як чинника благополуччя сучасної жінки в контексті біопсихосоціальної парадигми. Для досягнення мети було використано такі **методи дослідження**: аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування, класифікація і систематизації, що уможливило здійснення теоретичного моделювання.

Виклад основного дослідження. Важливо зазначити, що тільки з працями А. Маслоу і К. Роджерса, власне категорія психологічного благополуччя увійшла в психологію як ціннісний еквівалент тих процесів і станів, що пов'язані зі збереженням здоров'я і життям людини, яка самоактуалізується та яка здатна до самовизначення [8; 9]. А. Маслоу, ввівши поняття «самоактуалізація» в науковий обіг, пояснює його як здоровий перебіг розвитку здібностей людини, внаслідок якого вона реалізує можливість стати тією особою, якою може стати за умов максимального використання свого природного потенціалу. Це дає їй змогу жити повноцінно й осмислено [8].

У гуманітарних підходах самоприйняття вивчали в межах особистісно-орієнтованої проблематики, у світлі якої воно впливає на психічне благополуччя через Я-концепцію, що діє на особисту ідентичність, підтримуючи зв'язки останньої з соціальним

Я образом [15]. Варто, у зв'язку із цим, згадати й сподівання Б. Г. Ананьєва про те, що вся психологія загалом буде теорією нервово-психічного здоров'я, психогігієною в найкращому розумінні цього слова [2]. Саме це, на думку вченого, допоможе людині відбутися в суспільстві.

Сучасні українські дослідники також центральною ланкою особистості вважають зв'язок зі світом через зв'язок із собою. За словами відомого сучасного дослідника в галузі духовності особистості М. В. Савчина [10, с. 134], для розуміння особистості необхідно вийти за її межі, але не тільки у сферу матеріального, соціального, культурного, а передусім у сферу духовного із трансцендентною природою, сферу реальної буттєвості особистості, із розумінням глибинних проблем людського буття, його синергетики.

На думку Е. Фромма, єдино можливим та перспективним для людства шляхом є шлях, кінцева мета якого розвинути духовно та досягти психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя дослідник розуміє як гармонійний стан психіки, який означає досягнення людиною повноти емоційного ставлення до людства та природи, подолання відчуження, почуття єдності з усім наявним, розвиток здатності осягти істину через осягнення прийняття самого себе [12]. Розв'язання проблеми здоров'я в його духовній іпостасі, особливого ставлення до світу і до себе наближує праці Е. Фромма до теорії вибору В. Франкла [13]. Адже обидва вчених звертаються до парадигми унікальності, неповторності людини та цінності життя. Вони спрямовують свій інтелектуальний ресурс на те, щоб відновити «космічний зв'язок» людини та природи, тобто відтворити гармонію «універсума».

Враховуючи основні акценти проаналізованих досліджень, які розміщуються в континуумі психічне здоров'я, фізичне здоров'я та функціонування в соціумі, методологічною основою для конструювання моделі нами обрано біопсихосоціальний підхід. Біопсихосоціальний підхід представлено Дж. Енгел як опозиція біомедичному підходові у трактуванні зв'язку тіла і психіки [13]. Вчений пропонує найважливішими складовими цієї моделі уявлення людини про власне тіло і його здоров'я, загрози і труднощі в соціальному середовищі, та способи збереження психологічного благополуччя. Доречно говорити, що саме біопсихосоціальна модель сьогодні запропонована в концепції загальнодержавної програми охорони психічного здоров'я в Україні до 2025 року.

Біопсихосоціальний напрям у нашому дослідженні представлений ідеєю про те, що самоприйняття як чинник психічного благополуччя сучасної жінки не обмежується лише контекстом її психічного здоров'я, а й визначає її самоприйняття в чотирьох основних сферах Я-образу в класичних уявленнях У. Джеймса: : духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я і тілесне Я. Таким чином, тілесна складова неодмінно наявна в уявленнях людини про себе, що потребує реалізації біологічного підходу в конструюванні моделі. Розуміння самоприйняття духовної і матеріальної (предметної діяльності, яка є провідною для особи) складових себе буде втілюватися у психологічному підході до конструювання моделі, і міжособові відносини сучасної жінки в мікро і макросередовищах втілюватимуться в соціальному підході конструювання моделі.

Ураховуючи складові багатовимірної моделі психологічного благополуччя, представлені К. Ріфф, та об'єднуючи їх зі складовими образу Я, які й слугують предметом самоприйняття сучасної жінки відображено на рис. 1.

Багатовимірною моделлю благополуччя К. Ріфф містить шість окремих компонентів позитивного психологічного функціонування [15]. Ця комбінація відбиває широту тлумачення благополуччя, яке охоплює позитивну оцінку себе та свого минулого життя (самоприйняття), відчуття постійного зростання та розвитку особистості (особисте зростання), переконання, що життя має ціль і зміст (мета в житті), якісні стосунки з іншими (позитивні стосунки з іншими), здатність відповідально ставитися до свого життя та навколишнього світу (оволодіння навколишнім світом), а також відчуття самовизначення (автономія).

Самоприйняття. Найпоширенішим критерієм благополуччя з багатьох точок зору є відчуття самоприйняття. Його вважають головною рисою психічного здоров'я, а також характеристикою самоактуалізації, оптимального функціонування та зрілості. Теорії життєвого шляху також підкреслюють важливість прийняття себе та власного минулого, тому наявність позитивного ставлення щодо себе – провідна риса позитивного психологічного функціонування.

Позитивні стосунки з іншими. У багатьох теоріях ідеться про важливість теплих, довірливих міжособистісних стосунків. Здатність любити вважають центральним компонентом психічного здоров'я. Самоактуалізатори описують як такі, що мають почуття

емпатії та прив'язаності до всіх людей, а також здатності до більшої любові, глибших дружніх стосунків і кращий ступінь ідентифікації з іншими. Теплоту щодо інших вважають критерієм зрілості. Теорії етапів дорослішання також приділяють увагу питанню досягнення тісних стосунків з іншими (інтимність) та опікування й скерування інших (генеративність). Так, про важливість позитивних стосунків з іншими неодноразово згадуються в цих концепціях психологічного благополуччя.

Автономність. Самоактуалізатори описують як такі, що демонструють автономне функціонування та стійкість до енкультурації. Особу вважають повнофункціональною, коли в неї є внутрішній локус оцінки і вона не потребує від когось схвалення, проте оцінює інших за особистісними стандартами. Індивідуація залучає позбуття умовностей, коли особа не дотримується колективних страхів, вірувань, законів.

Компетентність. Здатність індивіда вибирати чи створювати умови, придатні для його психічних умов, належить до характеристик психічного здоров'я. Зрілість вимагає участі у визначних сферах діяльності. Успішний процес старіння також визначає міру того, наскільки індивід користується можливостями навколишнього середовища. Саме тому активна участь та керування середовищем – важливі компоненти інтегрованої моделі позитивного психологічного функціонування.

Життєва мета. Психічне здоров'я охоплює переконання, що надають людям відчуття існування цілі та змісту життя. Визначення зрілості також відбиває чітке розуміння цілі життя, відчуття спрямованості та інтенціональності. Вікові теорії життєвого циклу стосуються розмаїття змінюваних цілей у житті, наприклад, бути продуктивним та творчим чи досягати емоційного балансу в подальшому житті. Тому цілі, наміри та відчуття на пряму має той, хто живе позитивно з відчуттям змістовності життя.

Особистісне зростання. Оптимальне психологічне функціонування вимагає не лише досягнення викладених вище характеристик, а й того, що особа продовжує нарощувати свій потенціал, своє зростання та розвиток як особистість.

Потреба до актуалізації та усвідомлення своїх можливостей – одна з головних у контексті особистісного зростання з боку клінічної психології. Тому постійне особистісне зростання та самореалізація займають ключові місця у вищезгаданих теоріях. До того

ж, їх можна вважати виміром благополуччя, що тісно пов'язано з аристотелівським поняттям «евдемонія».

Інтеграція теорій психічного здоров'я, вікових теорій життєвого циклу вказують на багаточисельність чинників позитивного психічного функціонування. Однак небагато праць підкреслюють вагомість таких якостей позитивних стосунків з іншими, як автономія, життєва мета, особистісне зростання, що розглядаються головними компонентами благополуччя.

Оскільки всі види благополуччя приводять до зростання рівня психічного здоров'я, а духовне і тілесне начало виокремлюються нами в образі Я як предмета самоприйняття, у нашому дослідженні всі ці види благополуччя об'єднуються в поняття «психологічне благополуччя особистості».

Основними принципами для конструювання біопсихосоціальної моделі є холістичний і етіологічний принципи. Холістичний принцип передбачає вивчення людини як інтегрованої системи, що охоплює тілесні, когнітивні, духовні та емоційні складові. Холістичний підхід завжди бачить цілісну особистість. У процесі застосування холістичного принципу тілесне розглядають як нормальне функціонування людського тіла; психічне, визначають через когнітивні здібності, зокрема вміння мислити і здійснювати правильні судження; духовне – це здатність людини розвивати моральні і релігійні переконання, які надають людині душевного спокою, та емоційні – це здатність розрізняти і регулювати власні емоції (емоційний інтелект, за термінологією Д. Голдена).



Рис. 1. Біопсихосоціальна модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості

Таким чином, послуговуючись принципом холістичності, ми виокремлюємо в самоприйнятті чотири основні складові: духовні, тілесні, когнітивні та емоційно-мотиваційні. Емоційна складова як регулятивна сфера психічного вміщує мотиваційно-сміслові компоненти, адже емоційні переживання є індикаторами ступеня задоволення особистісних потреб і мотивів.

Етіологічний принцип конструювання біопсихосоціальної моделі передбачає мультипричинність і ситуативність розвитку особистості. Особистісний розвиток, здоров'я, адаптація до життя, ефективність у провідній діяльності залежить від комбінації біологічних і соціальних факторів, яка властива лише конкретній людині і в конкретній ситуації. Немає уніфікованого способу, який гарантує розвиток самоприйняття і психологічне благополуччя для кожної особи, у нашому дослідженні сучасної жінки. Для кожної особистості – це своєрідний шлях пошуку реалізації і прийняття своїх духовних, тілесних, емоційних і когнітивних ресурсів для досягнення всіх складових психологічного благополуччя: компетентності, автономності, постановки життєвої цілі, позитивних міжособистісних відносин та особистісного розвитку.

Висновки. Отже, методологічною основою конструювання моделі самоприйняття як чинника психічного здоров'я слугувала біопсихосоціальна парадигма в сукупності холістичного й етіологічного принципів, що дало змогу об'єднати основні компоненти Я-образу, ціннісне ставлення до них із основними факторами психологічного благополуччя моделі К. Ріфф. На основі теоретичного аналізу літератури зроблено припущення про те, що самоприйняття є центральною ланкою у психологічному благополуччі, оскільки визначає ставлення до інших і до себе.

Перспективами подальшого дослідження вважаємо експериментальну верифікацію моделі самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки.

Література:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : учеб. пособие / В. А. Ананьев ; С.-Петербург. мед. акад. последиплом. образования, Балт. пед. акад. – СПб. : Б. и. 1998. – 146 с.
3. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія / О. І. Богучарова ; МВС України, Луган. держ ун-т внутр.

справ ім. Е. О. Дідоренка. – 2-ге вид., переробл. та допов. – Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2012. – 488 с.

4. Вірна Ж. П. Внутрішня картина психічного здоров'я в структурі неврогенезу особистості / Ж. П. Вірна // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту : у 3 т. Сер. «Психологічні науки». – Чернігів, 2005. – Вип. 31, т. 1. – С. 87–91.

5. Водопьянова Н. Е. Психология здоровья / Н. Е. Водопьянова, Н. В. Ходырева // Вестн. Ленинград. ун-та. Сер. 6. Философия. Культурология. Политология. Право. Международные отношения. – 1991. – Вып. 4. – С. 50–58.

6. Гошовська Д. Концептуально-теоретична модель становлення особистісної самоакцептації в підлітковому віці / Д. Гошовська / Психогенеза особистості: вікові та педагогічні модифікації [монографія]. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2014. – С. 71–91.

7. Лебедева Н. М. Этническая и кросс-культурная психология / Н. М. Лебедева. – М. : МАКС Пресс, 2011. – 368 с.

8. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.

9. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия : новейшие подходы в области практической работы / Карл Роджерс. – М. : Психотерапия, 2006. – 507 с.

10. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія / Мирослав Савчин. – Вид. 2-ге, перероб. і допов. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. – 507 с.

11. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 366 с.

12. Фромм Э. Человеческая ситуация / Эрих Фромм. – М. : Смысл, 1995. – 239 с.

13. Engel G. L. The clinical application of the biopsychosocial model // American Journal of Psychiatry, 1980. – Vol. 137, # 5. – P. 535–544.

14. Negovan V. Dimensions of students' psychosocial well-being and their measurement: validation of a students' psychosocial well-being inventory // Europe's Journal of Psychology. – Vol. 13, # 2. – P. 85–104.

15. Ryff C., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology 1995/ – Vol. 69, # 4. – P. 719–727.

16. Taylor M. C., Hall J. A. Psychological androgyny: theories, methods and conclusions // Psychological bulletin, 1982. – Vol. 92, # 2. – P. 347–366.