

4. Романова Е. С. Психологические защиты современной молодежи с разным уровнем религиозности [Электронный ресурс] / Е. С. Романова // Психология, социология и педагогика : электронный науч.-практ. журн. – 2015. – № 11. – Режим доступа : <http://psychology.snauka.ru/2015/11/6042>
Romanova Y. S. Psikhologicheskiye zashchyty sovremennoy molodezhy s raznym urovnem relyhyoznosty [Psychological Defense Mechanisms of Modern Youth with Different Levels of Religiousness] / Y. S. Romanova // Élektronnyy nauchno-praktycheskyy zhurnal «Psikhologhyua, sotsyologhyua y pedahohyuka». – 2015. – № 11. – available at: <http://psychology.snauka.ru/2015/11/6042> (accessed 8.05.2017)
5. Соколовская И. Э. Механизмы психологических защит в связи с религиозностью личности / И. Э. Соколовская // Мир науки, культуры, образования. – № 4(47)/2014. – С. 47–49.
Sokolovskaya I. E. Mekhanyzmy psikhologicheskyykh zashchyt v svyazy s relyhyoznostyu lychnosty [Psychological Defense mechanisms in it's Connection of Personality Religiousness] I. E. Sokolovskaya // Myr nauky, kultury, obrazovanyua. – № 4(47)/2014. – P. 47–49.
6. Фрейд З. Тотем и табу / З. Фрейд. – Москва : Олимп ; Изд-во «АСТ–ЛТД», 1998. – С. 279–348.
Freud Z. Totem y tabu [Totem and Taboo] / Z. Freud – Moscow : Olimp ; «AST-LTD», 1998. – P. 279–348.
7. Gay V. P. Repression and sublimation in religious personalities / V. P. Gay // Journal of Religion & Health. – 1982. – Vol. 21(2). – P. 152–170.
8. Zeinalizade A. Relationship between religious orientation and defense mechanisms in adolescents / A. Zeinalizade, N. Sobhi-Gharamaleki, A. Hojjati, B. Alian // Social and Behavioral Sciences. – No 114 (2014). – P. 287–290.

УДК 316.614.6:376.1-056.262

В. М. Майструк

Received: September 15, 2017

Received: October 21, 2017

Accepted: November 20, 2017

**ВІКОВІ ТА ПРОФЕСІЙНО-СТАТУСНІ ПРОЯВИ
БЕЗУМОВНОГО САМОПРИЙНЯТТЯ,
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ ЖІНОК**

У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз понять безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя жінок вікового періоду

© Майструк В. М., 2017

дорослості. Безумовне самоприйняття тлумачиться в контексті раціонально-емоційної поведінкової терапії й передбачає самоцінність, на основі якої індивід повністю та безумовно приймає себе, незважаючи на те, чи поводить він коректно і як оцінюють його інші люди. Психологічне благополуччя описано через такі складники, як позитивні відносини з іншими, автономія, наявність мети в житті, особистісний саморозвиток, самоприйняття. Якість життя представлено об'єктивними (матеріальне становище, робота, родина) та суб'єктивними (задоволення духовними потребами, душевний світ) аспектами. Результати емпіричного дослідження жінок віком 20–60 років дали змогу встановити вікові й професійно-статусні прояви безумовного самоприйняття. Установлено, що з віком і зростанням професійного та соціального статусу збільшуються показники безумовного самоприйняття. Для жінок із низьким професійно-соціальним статусом і віком до 40 років найбільш сформованими є показники фізичного здоров'я, соціальної підтримки та здоров'я рідних, тоді як для старших – соціальна підтримка. Це узгоджується з найвищими показниками в психологічному благополуччі жінок цієї вікової категорії, які виявляються в позитивних стосунках з іншими й наявності мети в житті та особистісному зростанні, тоді як у жінок 20–40 років важливого значення набуває компетентність в управлінні навколишнім середовищем.

Ключові слова: безумовне самоприйняття, психологічне благополуччя, якість життя, вік, професійно-соціальний статус.

Maystruk V. M. Developmental and Professional-Social Impact on Women's Unconditional Self-Acceptance, Well-being and Quality of Life. The results of theoretical and empirical analysis of woman's unconditional self-acceptance as a factor of her psychological well-being and quality of life are highlighted in the article. Unconditional self-acceptance is viewed from rational emotive behavioral therapy perspective and defined as self-worth as basis for accepting attitude towards oneself notwithstanding the approval of others. Psychological well-being contains autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, self-acceptance. Quality of life is represented by objective (income, occupation), and subjective (values, emotional well-being) aspects. The results of empirical study show the developmental and professional differences between indices of unconditional self-acceptance among women with age 20–40 years and 40–60 years. The indices of unconditional self-acceptance become higher with age, professional and social growth. The most developed aspects of quality of life in women with age 20–40 years are represented by own health, relatives' health and social support. The most developed aspect of quality of life in women with age 40–60 years is social support. It is in line with highly developed positive relations with others as psychological well-being component combined with purpose in life and personal growth of the women with age 40–60 years. The environmental mastery as the psychological well-being component is highly developed in the women with age 40–60 years.

Key words: unconditional self-acceptance, well-being, quality of life, age, professional and social status.

Майструк В. М. Возрастные и профессионально-статусные проявления безусловного самопринятия, психологического благополучия и качества жизни в современных женщин. В статье осуществлен теоретико-эмпирический анализ понятий безусловного самопринятия, психологического благополучия и качества жизни возрастного периода зрелости. Безусловное самопринятие объясняется в контексте рационально-эмотивной поведенческой терапии и предусматривает самооценку, на основе которой индивид полностью и безусловно принимает себя, несмотря на то, ведет ли он себя корректно и как оценивают его другие люди. Психологическое благополучие описывается через такие составляющие, как позитивные отношения с другими, автономия, наличие цели в жизни, личностное саморазвитие, самопринятие. Качество жизни представлено объективными (материальное положение, работа, семья) и субъективными (удовлетворение духовными потребностями, душевный мир) аспектами. Результаты эмпирического исследования женщин в возрасте от 20 до 60 лет позволили установить возрастные и профессионально-статусные проявления безусловного самопринятия. Установлено, что с возрастом и ростом профессионального и социального статуса увеличиваются показатели безусловного самопринятия. Для женщин с низким профессионально-социальным статусом и возрастом до 40 лет наиболее сформированными являются показатели физического здоровья, социальной поддержки и здоровье родных, тогда как для старших женщин наиболее сложившейся является социальная поддержка. Это согласуется с высокими показателями в психологическом благополучии женщин этой возрастной категории, которые проявляются в положительных отношениях с другими и наличии цели в жизни и личностном росте. Тогда как у женщин в возрасте от 20 до 40 лет важное значение приобретает компетентность в управлении окружающей средой.

Ключевые слова: безусловное самопринятие, психологическое благополучие, качество жизни, возраст, профессионально-социальный статус.

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку психології дедалі більше привертають увагу категорії й поняття, пов'язані зі сферою здоров'я особистості. Серед них – психологічне благополуччя і якість життя. Відносно новим поняттям, яке впевнено посідає важливе місце в сучасній психології, можна назвати самоприйняття, яке, на противагу самоствавленню, має лише позитивний полюс та спрямоване на збереження здорового й позитивного ставлення до себе. Незважаючи на поширення категорій психологічного благополуччя, безумовного самоприйняття та якості життя в сучасній психології, відсутні комплексні дослідження цих феноменів і їх проявів у жінок середнього віку. Окрім того, залишається відкритим найважливіше методологічне питання психології самоприйняття: чи не перешкоджає воно особистісному саморозвитку людини через некритичне ставлення до себе, своїх досягнень, а інколи й помилок [2].

Відтак до завдань нашого дослідження належать теоретичне й емпіричне обґрунтування взаємозв'язку психологічного благополуччя, безумовного самоприйняття, якості життя сучасних жінок та встановлення вікових і професійно-статусних проявів цих феноменів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Психічне здоров'я – це стан благополуччя, у якому людина усвідомлює свої власні здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно й плідно працювати, а також постійно робити свій внесок до громадського життя [4]. При цьому холістична модель здоров'я передбачає духовне благополуччя (позитивні цінності, ідеали та сенс життя); інтелектуальне благополуччя (здатність набувати знання й застосувати їх для розв'язання різних задач); емоційне благополуччя (здатність регулювати свої емоції та справлятися зі стресовими ситуаціями); соціальне благополуччя (спроможність спілкуватись і взаємодіяти з різними людьми) та фізичне благополуччя (харчування, гігієна й відпочинок).

Соціальне благополуччя досліджують у галузі громадського здоров'я в контексті соціальної рівності та рівності доходів, соціального капіталу, соціальної довіри, соціальної контактності й соціальних зв'язків.

У сучасних дослідженнях інтелектуальне, емоційне та духовне благополуччя об'єднуються в понятті психологічного благополуччя, а інколи часто зіставляється із соціальним благополуччям [4].

Безумовне самоприйняття найглибше представлено в раціонально-емоційній поведінковій терапії А. Елліса. А. Елліс пропонує категорію самоприйняття у вимірі самоцінності, у якому «індивід повністю й безумовно приймає себе, незважаючи на те, чи він поводить себе коректно, інтелектуально, компетентно та як його оцінюють інші люди: поважають, схвалюють, люблять чи, навпаки, виражають протилежне ставлення» [3, с. 101].

Методами дослідження слугували опитувальник для діагностики безумовного самоприйняття в адаптації Л. Засекіної, В. Майструк [1], методика для діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф [4], опитувальник якості життя. Математично-статистичну обробку даних здійснювали за допомогою програми SPSS.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Досліджувані нашої вибірки належать до етапу дорослості, при цьому як раннього дорослого періоду від 20 до 40 років (118 осіб), так і середнього дорослого періоду від 40 до 60 років (39 осіб). Послугуючись такою періодизацією, яка широко використовується у вітчизняній психології, ми не відступаємо й від інших періодизацій: Крайга, який визначає ці періоди як ранній дорослий та

середній дорослий періоди, а також А. Реана, єдина відмінність якого в ранній дорослості з 19 років. У цьому дослідженні ми порівнюватимемо вікові особливості прояву безумовного самоприйняття саме цих двох періодів: ранньої й середньої дорослості, – оскільки вони значно відрізняються своїми життєвими завданнями. Тоді як у період ранньої дорослості важливим є пошук ідентичності: професійної, соціальної, сімейної та особистісної загалом, – середній дорослий період часто зіставляється з акмеперіодом як розквітом професійних й особистісних здібностей людини.

Отже, різні вікові завдання двох періодів дають змогу припустити відмінності в безумовному самоприйнятті жінок та їхньому психологічному благополуччі (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Вікові особливості безумовного самоприйняття
та психологічного благополуччя жінок**

№ з/п	Шкала самоприйняття та благополуччя	Показники жінок віком 20–40 років	Показники жінок віком 40–60 років	t-критерій Стьюдента, рівень значущості
1	Безумовне самоприйняття	72,74±9,87	77,49±10,11	t=2,152, p<0,05
2	Позитивні стосунки	56,29±11,23	59,74±10,52	t=1,987, p<0,05
3	Автономія	52,71±7,12	57,05±8,13	t=2,712, p<0,05
4	Управління середовищем	56,39±11,87	56,41±8,34	t=0,315, p>0,05
5	Особистісне зростання	57,76±12,36	61,46±11,17	t=2,003, p<0,05
6	Наявність мети	57,94±8,37	58,64±9,34	t=0,617, p>0,05
7	Самоприйняття	50,07±9,45	55,41±9,55	t=2,123, p<0,05
8	Психологічне благополуччя	323,71±10,12	348,72±9,97	t=2,987, p<0,01

Як видно з табл. 1, попри відсутність значущих відмінностей у показниках управління середовищем, існують значущі відмінності в даних майже за всіма шкалами психологічного благополуччя, зокрема й за шкалою самоприйняття. Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що

методику безумовного самоприйняття розробляли в руслі раціонально-емоційної теорії та визначали когнітивні структури самооцінної природи, які часто є ірраціональними й необ'єктивними. Інакше кажучи, методика безумовного самоприйняття спрямована на діагностику глибокого особистісного утворення, пов'язаного із самооцінкою особистості.

Це доводять і автори оригінального опитувальника, зазначаючи, що, незважаючи на відмінність конструкту безумовного самоприйняття від самооцінки (вимірювалася за шкалою Розенберга), між цими показникам існує високий кореляційний зв'язок ($r=0,56$, $p>0,01$) [1]. На думку вчених, ґрунтуючись на різній природі самооцінки та безумовного самоприйняття, вони не очікували на таку емпіричну близькість цих конструктів. Водночас, розглядаючи безумовне самоприйняття як звичку, яка ніколи не може бути остаточно досконалою, усе ж такі особи з високим показником частіше оцінюють себе позитивно.

Важлива також ідея стосовно розмежування безумовного самоприйняття й самооцінки, адже автори оригінальної методики встановили зв'язок самооцінки зі шкалою нарцисизму, тоді як відсутній цей зв'язок останнього з безумовним самоприйняттям. Такі дані дали змогу розмежувати поняття самооцінки та безумовного самоприйняття, хоча між ними й існує тісна взаємодія.

Отже, пояснюючи наявність значущих відмінностей у показниках безумовного самоприйняття, вважаємо останнє глибинною особистісною властивістю, яка поглиблюється з віком, подібно до природи когнітивних стилів, які з віком не змінюються, а ще більше поглиблюються. Інакше кажучи, безумовне самоприйняття може формуватися саме по собі з отриманням життєвого досвіду. Відтак можна передбачити, що воно може розвиватися швидше під цілеспрямованим психологічним впливом.

Подібно до безумовного самоприйняття, яке ґрунтується на ідеях раціонально-емоційної поведінкової терапії А. Елліса, самоприйняття в методиці психологічного благополуччя К. Ріфф характеризується позитивною оцінкою свого минулого, усвідомленням власних позитивних і негативних особистісних рис, а також розвитком позитивного ставлення до себе. Спостерігаємо значущі відмінності в показниках за цією шкалою між жінками різного віку.

Можна стверджувати, що жінки 20–40 років значно менше відрізняються самоприйняттям, частіше виражають невдоволення собою та негативно оцінюють власне минуле, мають гостре невдоволення

своїми особистісними рисами й хочуть бути іншими, ніж є насправді. Такі результати узгоджуються з отриманими нами даними щодо відсутності значущих кореляційних зв'язків між метою в житті та особистісним розвитком, з одного боку, і безумовним самоприйняттям – з іншого.

Отже, значне прагнення до самовдосконалення, орієнтованість на результат, а не процес негативно впливає на самоприйняття. Також помічаємо, що жінки, яким більше ніж 40 років, мають вищі показники за шкалою особистісного зростання, водночас не вирізняються перевагами в наявності мети в житті. Ураховуючи опис цієї шкали самою авторкою методики, бачимо, що наявність мети передбачає надання швидких ритмів життя, осмисленість минулого й майбутнього. Отже, можемо припустити, що жінки, яким за 40 років, забезпечують особистісне зростання не поживанням життя через усвідомлення минулого та майбутнього, а через осмислення теперішнього моменту й прийняття різних життєвих ситуацій, зокрема й прийняття себе в цих ситуаціях.

Як видно з табл. 2, майже за всіма шкалами психологічного благополуччя й безумовного самоприйняття існують значущі відмінності між жінками, які вже мають певний професійно-соціальний статус, і студентами денної форми навчання, котрі не працюють. Цікавий факт щодо відсутності значущих відмінностей, як і в попередній таблиці, у показниках управління середовищем. Отже, можемо стверджувати, що відчуття впевненості й компетентності в управлінні повсякденними справами – здатність ефективно використовувати різні життєві обставини; уміння обирати та створювати умови, що задовольняють особистісні потреби й цінності, притаманні жінкам із різним професійно-соціальним статусом. Для жінок обох вибірок ці значення є доволі високими. Очевидно, це пов'язано з навчально-професійною діяльністю студентів, що передбачає наявність здатності справлятися з повсякденними справами й відчуття впевненості в управлінні навколишнім світом.

Потрібно зазначити, що ці результати не зіставляються із зарубіжними дослідженнями, відповідно до яких існують значущі відмінності між показниками самоприйняття в чоловіків відповідно до рівня їхньої освіти: у чоловіків із вищою освітою більшою мірою розвинена самокритика та існують нижчі показники самоприйняття, ніж у чоловіків без вищої освіти [6]. На нашу думку, ці результати потрібно зіставити зі складниками психологічного благополуччя чоловіків, адже в жінок

Таблиця 2

**Професійно-статусні особливості безумовного самоприйняття
та психологічного благополуччя жінок**

№ з/п	Шкали самоприйняття та благополуччя	Показники жінок із професійно-соціальним статусом	Показники жінок студентів	t критерій Стьюдента, рівень значущості
1	Безумовне самоприйняття	79,80	75,34	t=1,923, p<0,05
2	Позитивні стосунки	60,39	50,84	t=3,123, p<0,01
3	Автономія	55,85	49,36	t=2,435, p<0,05
4	Управління середовищем	56,16	56,24	t=0,515, p>0,05
5	Особистісне зростання	62,59	51,26	t=3,123, p<0,015
6	Наявність мети	60,95	52,90	t=2,111, p<0,05
7	Самоприйняття	55,58	43,40	t=3,123, p<0,01
8	Психологічне благополуччя	348,22	294,50	t=2,876, p<0,01

майже за всіма цими компонентами психологічне благополуччя вище відповідно до статусу. Також бачимо вищі показники з параметрами наявності мети в житті й особистісному зростанні жінок із вищим статусом, що робить їхнє життя більш осмисленим, спланованим, осмисленим і наповненим.

Розглянемо, як розміщуються різні параметри якості життя в жінок.

Як видно з діаграми, найбільшого вираження набуває аспект соціальної підтримки в жінок із високим рівнем безумовного самоприйняття. Ураховуючи суб'єктивне оцінювання параметру нашими досліджуваними, можемо припустити, що безумовне самоприйняття себе також пов'язане з високою оцінкою свого оточення, яке розглядається як позитивне й активне. Важливий також параметр харчування, який теж, за суб'єктивною оцінкою жінок із високим рівнем безумовного самоприйняття, є доволі сформованим. Ураховуючи, що параметр здоров'я

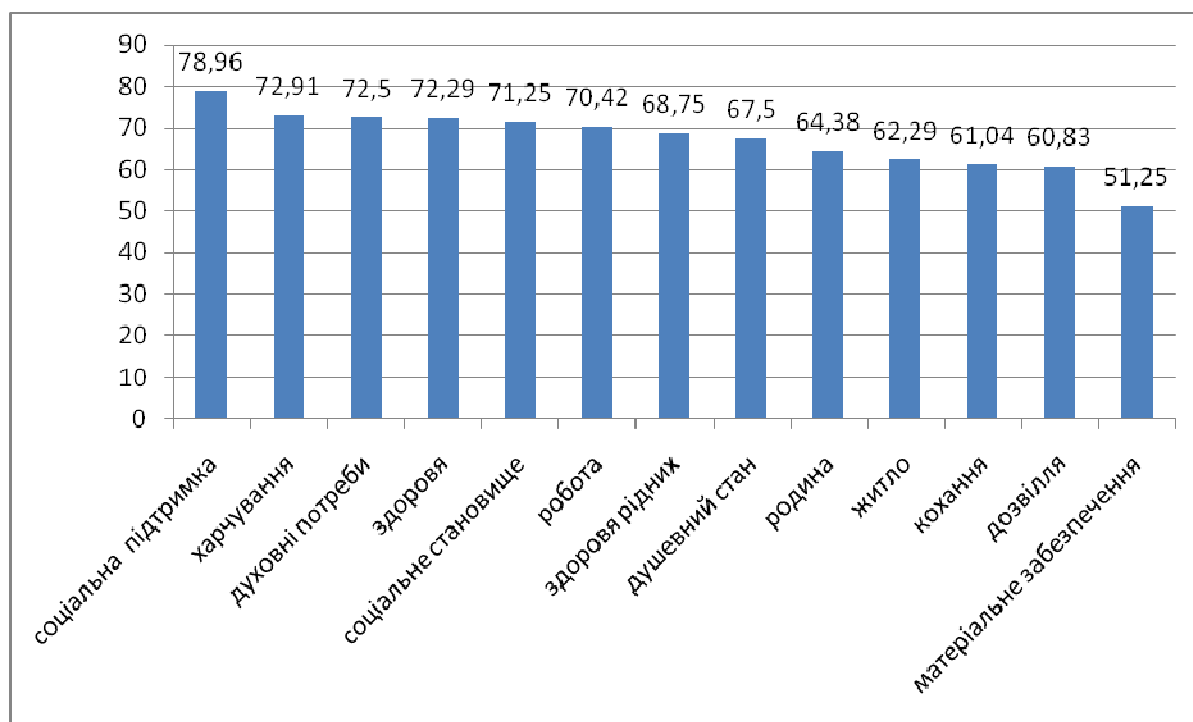


Рис. 1. Сформованість різних параметрів якості життя жінок із високим рівнем безумовного самоприйняття

посідає четверту позицію за суб'єктивним оцінюванням якості життя, вважаємо, що значною мірою харчування пов'язане із зовнішнім виглядом наших досліджуваних, необхідністю збереження гарної тілобудови тощо. Високий показник також належить духовним потребам. Інакше кажучи, жінки з високим рівнем безумовного самоприйняття вважають своє життя духовно багатим, сповненим літературою, мистецтвом й т. ін.

Високі показники соціального становища та задоволення роботою також притаманні жінкам цієї групи. Це суголосно отриманим раніше даним про те, що професійно-соціальний статус – важлива супутня характеристика високого рівня сформованості безумовного самоприйняття. Серед найменш сформованих шкал помічаємо об'єктивні сторони якості життя, які важко долаються активністю особистості, наприклад матеріальне становище, житло, наявність коханої людини.

Отже, ґрунтовний аналіз різних аспектів сформованості якості життя жінок із високим рівнем безумовного самоприйняття дає змогу підкреслити важливість таких сфер, як наявність соціальної підтримки, здорове й різноманітне харчування та задоволення духовних потреб, соціальний статус і професійна діяльність. У виділених аспектах помічаємо доведений зв'язок між духом і тілом для повноцінного функціонування особистості.

Для здійснення зіставного аналізу розглянемо вираженість різних шкал якості життя в жінок із низьким рівнем безумовного самоприйняття.

Як видно з рис. 1, серед жінок із низьким рівнем сформованості безумовного самоприйняття простежуємо інше вираження шкал якості їхнього життя. У цієї групи жінок помічаємо високі суб'єктивні оцінки за шкалами здоров'я, соціальної підтримки та здоров'я рідних.

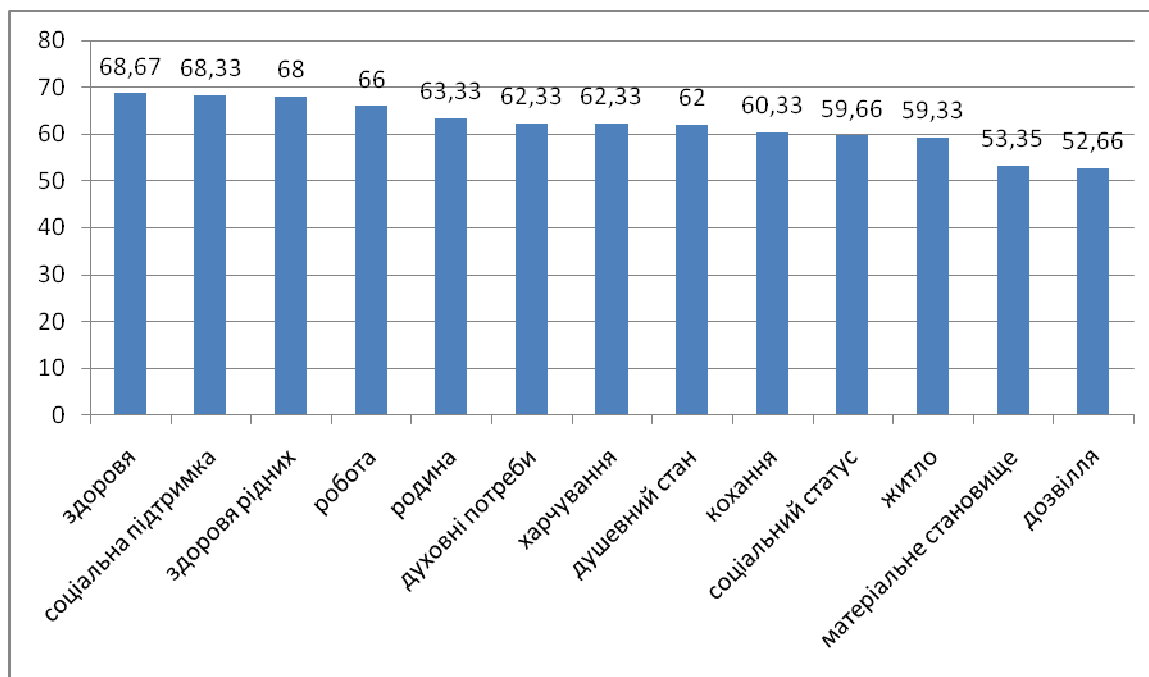


Рис. 2. Сформованість різних параметрів якості життя жінок із низьким рівнем безумовного самоприйняття

Відповідно до рис. 2, для цієї групи жінок важливими є об'єктивні характеристики, які меншою мірою залежать від їхньої суб'єктивної активності, наприклад здоров'я рідних. Водночас ці жінки не мають високого соціального статусу, гарної організації дозвілля.

Важливо відзначити останні позиції матеріального забезпечення для жінок обох груп незалежно від рівня сформованості безумовного самоприйняття. Це узгоджується із сучасними дослідженнями психологічного відчуття щастя, що не зумовлюється економічним рівнем країни, у якій людина проживає, чи її власним матеріальним благополуччям [6].

Результати проведеного емпіричного дослідження дають змогу зробити **висновки** про те, що провідною відмінністю у вираженні якості життя в обох групах жінок відповідно до безумовного самоприйняття є, по-перше, значно вищі індекси інтегрального показника якості

життя жінок із розвиненим безумовним самоприйняттям, а по-друге – високі показники соціальної підтримки з боку оточення для жінок із високим рівнем безумовного самоприйняття, що забезпечує їм вищі показники якості життя й психологічного благополуччя загалом.

Перспективним вважаємо дослідження прояву безумовного самоприйняття та його впливу на психологічне благополуччя і якість життя в чоловіків періоду дорослості.

Література

1. Chamberlain J. M. Unconditional Self-acceptance and Psychological Health / J. M. Chamberlain, D. A. F. Naaga // Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy. – Vol. 19. – № 3. –2001. – P. 163–176.
2. David D. Das Lama Surya. Self-Acceptance in Buddhism and Psychotherapy / D. David, S. J. Lynn // The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research / M. E. Bernard (ed.). – 2013. – P. 19–38.
3. Ellis, A. Reason and emotion in psychotherapy / A. Ellis.– New York : Lyle Stuart, 1962 – 384 p.
4. Ryff, C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – Vol. 69. – № 4. –1995. – P. 719–727.
5. Zasiékina L. Psycholinguistic approach to diagnostics and modification of individual negative core beliefs / L. Zasiékina // East European Journal of Psycholinguistics. – Vol. 2. – № 1. – 2015. – P. 151–157.
6. Zettle R. D. Acceptance and commitment therapy (ACT) versus systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety / R. D. Zettle // Psychological Record. – № 53. – 2003. – P. 197–215.