

Безумовне самоприйняття як чинник самоактуалізації сучасної жінки

В. М. Майструк

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Corresponding author. E-mail: marivihappy@gmail.com

Paper received 27.01.18; Accepted for publication 03.02.18.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-155VI65-16>

Анотація. У статті представлено результати кореляційного і факторного аналізу показників безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та самоактуалізації сучасної жінки. Результати емпіричного дослідження факторної структури безумовного самоприйняття, сформованого на різних рівнях, та визначення психологічних особливостей жінок із низьким і високим рівнями безумовного самоприйняття, дають змогу встановити їх відмінності, а також визначити тісний зв'язок безумовного самоприйняття із психологічним благополуччям жінок.

Ключові слова: безумовне самоприйняття, психологічне благополуччя, самоактуалізація, сучасна жінка.

Постановка проблеми. Самоактуалізація – це термін, який використовується у різних теоріях сучасної психології і тому часто набуває різних відтінків. Цікаво, що незважаючи на правомірність згадування А. Маслоу як фундатора теорії самоактуалізації, вперше ця категорія була використана К. Голдштайном і означала мотив, який спонукає до реалізації особистісного потенціалу [1; 2]. При цьому вчений вважає цей мотив єдиним істино людським мотивом, який забезпечує особистості рух уперед.

Подібно до цього К. Роджерс у клієнт-центрованій терапії визнав самоактуалізацію як один із провідних мотивів ефективної роботи клієнта із психотерапевтом [3]. А. Маслоу найповніше представив самоактуалізацію у вигляді ієрархії потреб, у якій саме самоактуалізація завершує увесь цикл особистісних пошуків людини і слугує апогеєм її особистісного зростання.

Враховуючи основні ідеї самоактуалізації, ми зіставили її з поняттям психологічного благополуччя К. Ріффа, компоненти якого багато чому перегукуються із ідеями особистісної самоактуалізації [4]. Багатовимірна модель благополуччя включає шість окремих компонентів позитивного психологічного функціонування. Ця комбінація відбиває широту тлумачення благополуччя, яке охоплює позитивну оцінку себе та свого минулого життя (самоприйняття), відчуття постійного зростання та розвитку особистості (особисте зростання), переконавання, 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 оточуючим світом), а також відчуття самовизначення (автономія).

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 евдемонії [1].

Тому метою нашого емпіричного дослідження було зіставлення показників безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та самоактуалізації.

Результати теоретичного осмислення зв'язку психологічного благополуччя із самоактуалізацією особистості викладено у таблиці 1.

Результати зіставного аналізу понять дали змогу припустити їх взаємодоповнення у житті людини, а також їх прояв у зв'язку з особистісними рисами, які підживлюють або навпаки гальмують прояви безумов-

ного самоприйняття та розвитку психологічного благополуччя і самоактуалізації жінки.

Таблиця 1. Зіставний аналіз безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя та безумовного самоприйняття	Шкали самоактуалізації особистості
1	Безумовне самоприйняття	Саморозуміння, аутосимпатія, орієнтація в часі «тут і тепер», спонтанність
2	Міжособові стосунки	Контактність
3	Автономія	Незалежність
4	Наявність мети, особистісне зростання	Погляд на природу людини, цінності, висока потреба в пізнання, прагнення до творчості

Процедура емпіричного дослідження. Оскільки найповніше психологічне благополуччя і безумовне самоприйняття зіставляється із шкалами методики САМОАЛ, ми обрали саме її для визначення факторних структур безумовного самоприйняття різних рівнів. Враховуючи природу безумовного самоприйняття як внутрішньої особистісної властивості, можемо припустити її зв'язок з особистісними рисами. Тому до факторного аналізу також були залучені особистісні риси, які діагностуються методикою Кетелла.

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). Результати кореляційного аналізу психологічного благополуччя із різними шкалами методики САМОАЛ викладено у таблиці 2.

Таблиця 2. Кореляційні зв'язки психологічного благополуччя та різних аспектів самоактуалізації особистості

№ з/п	Шкали самоактуалізації особистості	r Пірсона
1	Орієнтація в часі	0,447**
2	Спрямованість на цінності	0,223**
3	Спрямованість на пізнання	0,358**
4	Креативність	0,433**
4	Незалежність	0,257**
5	Спонтанність	0,192*
6	Саморозуміння	0,333**
7	Аутосимпатія	0,194*
8	Контактність	0,293**
9	Спрямованість на спілкування	0,294**
10	Інтегральний показник самоактуалізації	0,480**

Рівні значущості:

Примітка: *p<0,05; **p<0,01

Як видно, існує значущий кореляційний зв'язок психологічного благополуччя із орієнтацією в часі ($r=0,447$, $p>0,01$). Це означає, що особи, які зосереджені на «тут і тепер», не застрягають на минулому і не знаходяться у постійному перебуванні в майбутньому, можуть відчути радість теперішнього моменту, що слугує важливою детермінантною самоактуалізації особистості, і тісно пов'язане із її психологічним благополуччям.

Також існує зв'язок психологічного благополуччя із спрямованістю особистості на цінності ($r=0,223$, $p>0,01$). При цьому у методі САМОАЛ цінності визначаються як загальні універсальні конструкти з теорії А. Маслоу, пов'язані з найкращими прагненнями особистості у цьому світі, зокрема досягнення краси, справедливості, гармонії, цілісності тощо. Природньо, що життя з такими цінностями безпосередньо пов'язане із психологічним благополуччям. Також існує позитивний кореляційний зв'язок між спрямованістю жінки на глибинне пізнання світу та її психологічним благополуччям ($r=0,358$, $p>0,01$). У методиці САМОАЛ ця шкала пов'язана також із теперішнім моментом, і відкритою пізнавальною позицією жінки до пізнання різних фрагментів дійсності в усіх їх зв'язках та відношеннях.

Цікавим фактом є також інтерпретація цієї шкали як вивільнення від оцінних суджень, і розвиток здібностей до безоцінного споглядання поточної ситуації. Встановлено також високий кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та креативністю жінок як здібністю до знаходження творчих рішень і застосування нестандартного, евристичного підходу до різних життєвих ситуацій ($r=0,433$, $p>0,01$). САМОАЛ пропонує автономність як свободу для чогось, на протиположності свободі від чогось, яка розкриває творчий потенціал людини, не обмежує її у прийнятті власних рішень та проявляється у нон-конформній поведінці. Також існує значущий кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та спонтанністю ($r=0,192$, $p>0,05$) і саморозумінням ($r=0,332$, $p>0,01$). Таким чином, здатність до спонтанних, миттєвих рішень на основі актуальної ситуації та глибинне розуміння себе, своїх чеснот і недоліків, реальних мотивів і вчинків і типової поведінки забезпечує психологічне благополуччя жінки. Також у методиці САМОАЛ зазначається, що саморозуміння дає змогу особистості уникати деструктивних психологічних захистів і виробляти продуктивні поведінкові стратегії.

Помітним є також зв'язок психологічного благополуччя та аутосимпатії ($r=0,192$, $p>0,05$). При цьому аутосимпатія не означає некритичне ставлення до себе, водночас забезпечує розуміння себе і підтримки у будь-яких життєвих ситуаціях. Інакше кажучи, вона повною мірою зіставляється зі шкалою самоприйняття у методиці К. Ріфф, чим і пояснюється встановлений зв'язок. Помічаємо також кореляційний зв'язок психологічного благополуччя з контактністю ($r=0,293$, $p>0,01$) та спілкуванням ($r=0,294$, $p>0,01$). Незважаючи на те, що ці шкали розрізняються між собою, по-перше, прагненням до людей, приналежністю до певних соціальних груп, по-друге, комунікативними здібностями, що забезпечують ефективне спілкування, обидві вони

виражають гармонійні міжособові відносини, що також зіставляється із окремою шкалою психологічного благополуччя. Таким чином, кореляційні зв'язки між різними шкалами самоактуалізації особистості та показниками психологічного благополуччя пояснює отриманий кореляційний зв'язок між цими двома феноменами загалом ($r=0,480$, $p>0,01$).

Таким чином, ґрунтовний аналіз кореляційних зв'язків показників самоактуалізації жінки та психологічного благополуччя дає змогу глибше зрозуміти природу останнього не лише як запоруку психічного здоров'я жінки а й її самоактуалізації як реалізації найвищої життєвої потреби і вінця особистісних і професійних досягнень.

Враховуючи високий показник кореляційного зв'язку самоактуалізації і психологічного благополуччя, цікавим постало визначення взаємодії самоактуалізації із конкретними шкалами психологічного благополуччя (див. табл. 3).

Таблиця 3. Кореляційні зв'язки самоактуалізації та різних шкал психологічного благополуччя особистості

№ з/п	Шкали самоактуалізації особистості	r Пірсона
1	Позитивні стосунки	0,375**
2	Автономія	0,379**
3	Особистісне зростання	0,532**
4	Наявність мети в житті	0,476**
4	Самоприйняття	0,571**
10	Інтегральний показник самоактуалізації	0,480**

Рівні значущості:

Примітка: * $p<0,05$; ** $p<0,01$

Таким чином, найвищі показники кореляційних зв'язків спостерігається між самоактуалізацією та такими шкалами психологічного благополуччя, як особистісний розвиток і самоприйняття. Оскільки самоприйняття є основою як психологічного благополуччя, так і самоактуалізації, розглянемо факторні структури безумовного самоприйняття різних рівнів більш докладно.

Для того, щоб зрозуміти, яка роль у цих процесах належить безумовному самоприйняттю, здійснимо факторний аналіз перемінних, пов'язаних із самоактуалізацією та особистісними рисами, представлених на низькому і високому рівнях безумовного самоприйняття.

Відтак, важливим встановлення факторної структури безумовного самоприйняття, сформованому на низькому і високому рівні для виділення провідних проявів самоактуалізації та особистісних рис.

Для визначення необхідного числа факторів ми здійснили процедуру графічної факторизації, в результаті якої встановлено (6 ± 1) факторів, які охоплюють 64% від загальної дисперсії. Розглянемо факторну структуру безумовного самоприйняття, сформованому на низькому рівні більш докладно.

Перший фактор ми назвали «когнітивно-раціональний», адже шкали самоактуалізації, які увійшли до нього містять пізнавальну спрямованість: прагнення до пізнання (0,737), що доповнюється особистісними рисами інтелектуальності (0,690) та рішучості (0,857). Другий фактор містить найбільш навантаження за шкалами цінності (0,750), віра в могутність людини (0,662), яка доповнюється чутливими і емоційними рисами (0,857), схильністю до консерватизму.

Тому ми назвали цей фактор «ціннісно-консервативний». Третій фактор найбільше вирізняється такими факторними навантаженнями: особистісним розвитком (0,800), спонтанністю (0,432), емоційною нестійкістю (0,728). Тому ми назвали цей фактор «емоційно-спонтанний». Четвертий фактор має такі навантаження: автономність (0,492), низький самоконтроль (0,486), який ми тлумачимо як «автономний». П'ятий фактор містить навантаження, пов'язані із тривожністю і домінантністю, що й обумовило назву цього фактора як тривожно-домінантний. Шостий фактор містить високі факторні навантаження за шкалами: замкнутість, слабкий контроль над почуттями та орієнтація в часі, тому ми назвали його «відсторонено-чутливий». І останній фактор «напружений», охоплює високі навантаження за особистісною рисою напруження та незалежності (0, 611).

Таким чином, результати факторного аналізу основних змінних, які визначили зміст факторів, дають змогу дійти основних узагальнень стосовно факторної структури безумовного самоприйняття, сформованого на низькому рівні і визначити характеристику осіб, яким цей рівень притаманний.

Таким чином, жінки із низьким рівнем безумовного самоприйняття вирізняються раціональністю, інтелектуальністю та прагненням до пізнання світу через встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Очевидно, ці особи намагаються пояснити усі явища внутрішнього і зовнішнього життя з допомогою раціональних суджень, оцінної природи, що перешкоджає інтуїтивно-почуттєвому розумінню дійсності, яке часто є визначаючим для психологічного благополуччя жінки. Це зіставляється із схильністю до абстрактного мислення, яке часом заважає насолоджуватися поточним моментом.

Також ці жінки вирізняються консервативністю, із сумнівом ставляться до усього нового, поява якого часто призводить до наростання їхньої тривожності і напруги. Також помічаємо емоційну нестійкість цих жінок, яка виражається через надмірну чутливість, зниженим контролем, який виражається в недисциплінованості, внутрішній конфліктності щодо уявлень про себе, що часто приводить або до відстороненої поведінки, або навпаки домінантної.

Таким чином, узагальнюючи факторну структуру низького рівня, можемо дійти висновку про те, що жінки із цим рівнем безумовного самоприйняття вирізняються інтелектуальним і раціональним поясненням подій зовнішнього і внутрішнього світу, високою пізнавальною активністю, спрямованою на пізнання зовнішнього світу, водночас прогалинами у саморозумінні і заглибленні у власний внутрішній світ, що проявляється в емоційній нестійкості і чутливості, яка виражається в тривожності, напрузі, а на поведінковому рівні – відстороненні і домінантності.

Такі психологічні особливості жінок, на наш погляд, значною мірою обумовлюють низький рівень безумовного самоприйняття і постають на заваді їхньому психологічному благополуччю. Отримані дані зіставляються із якістю життя цих жінок, серед яких, як зазначалося вище, важливими є об'єктивні характеристики, які меншою мірою залежать від їхньої суб'єктивної активності, наприклад, здоров'я рідних.

Важливим завданням емпіричного дослідження є визначення факторної структури безумовного самоприйняття, сформованого на високому рівні, а також визначення психологічних характеристик осіб, яким цей рівень безумовного самоприйняття притаманний.

Перший фактор має найвищі факторні навантаження за такими змінними, які прагнення до творчості, спонтанності, спрямованість на цінності, висока контактність, орієнтація в теперішньому часі і перебування тут і тепер, а також адекватна самооцінка. Тому цей фактор ми назвали «пізнавально-спрямований». Другий фактор ми назвали «пізнавально-спрямований» містить навантаження за змінними пізнавальної активності щодо зовнішнього світу, так і розуміння природи людини, інтелект, соціальна сміливість (активність). Третій фактор ми назвали «незалежно-дипломатичний», який попри високі факторні навантаження за шкалою автономності, охоплює особистісний рису дипломатичності. Четвертий фактор «впевнено-активний» містить високі навантаження за шкалами соціальної сміливості (активності), впевненості та аутосимпатії. П'ятий фактор «комунікабельний» містить високі навантаження за рисами комунікативності, адекватної самооцінки та шкалою самоактуалізації – контактністю і комунікативністю. Шостий фактор – «особистісно-спрямований» має високі факторні навантаження за шкалою саморозвитку, впевненості, емоційної стійкості. І останній фактор – «довірко-приймаючий» має високі факторні навантаження за шкалами аутосимпатії та довірливого ставлення до себе, до інших і до світу.

Результати факторного аналізу дають змогу визначити психологічні особливості жінок із високим рівнем безумовного самоприйняття. Ці жінки вирізняються, передусім, творчою спрямованістю, на протилежності до себе, до інших і до світу.

Також жінки із високим рівнем самоприйняття мають високу пізнавальну активність, водночас вона спрямована не лише на пізнання причинно-наслідкових відношень між різними фрагментами дійсності, а передусім, на безоцінне споглядання явищ зовнішнього і внутрішнього світу, що й закладає, основи, на наш погляд, для безумовного самоприйняття. Висока сформованість соціальної активності і сміливості безпосередньо пов'язується із високорозвиненими комунікативними здібностями цих осіб і широкою контактністю як прагненням встановлювати широку мережу міжособових контактів.

Помітною є емоційна стійкість цих жінок, як супроводжується їхньою впевненістю, аутосимпатією, саморозумінням, яке водночас не гальмує особистісний розвиток цих жінок. Адже саморозвиток притаманний цим групам жінок. Також вони вирізняються до світу і інших, що також є важливим чинником їхньої ефективної міжособової взаємодії.

Таким чином, жінки із високим рівнем безумовного самоприйняття характеризуються творчістю, пізнавальною і соціальною активністю, гарною орієнтацією в теперішньому часі, яка гарантує перебування «тут і тепер», дипломатичними і довірливими стосунками з іншими, із високорозвиненими комунікативними здібностями.

Таблиця 4. Порівняльний аналіз психологічних особливостей жінок із високим і низьким рівнями безумовного самоприйняття

№ з/п	Особистісні сфери	Жінки із високим рівнем безумовного самоприйняття	Жінки із низьким рівнем безумовного самоприйняття
1	Пізнавальна сфера	Творча, пізнавально-спрямована	Когнітивно-раціональна
2	Емоційна сфера	Емоційно стійка,	Емоційно-нестійка: чутлива, тривожна, напружена
3	Поведінкова сфера	Контактна, довірлива, дипломатична, комунікативно-розвинена	Відсторонена, домінантна

Грунтовно аналізуючи факторні структури двох груп жінок можемо здійснити зіставний аналіз їхніх психологічних характеристик.

Висновки та перспективи дослідження. Таким чином, результати емпіричного дослідження факторної структури безумовного самоприйняття, сформованого на різних рівнях, та визначення психологічних особливостей жінок із низьким і високим рівнями безумовного самоприйняття, дають змогу встановити їх відмінності, а також визначити тісний зв'язок безумовного самоприйняття із психологічним благополуччям жінки. Перспективним вважаємо розроблення комплексної програми розвитку психологічного благополуччя жінки на основі динаміки її самоприйняття.

REFERENCES

- Gould, J.A. Classic Philosophical Questions – Columbus: Bell and Howell Company, 1978. 671 p.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation". Psychological Review, 1943. 50 (4). P. 370–396.
- Rogers, C. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 1985. 21(2). P. 95-103.
- Ryff, C., Keyes, C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995. 69 (4). P. 719-727.

Unconditional Self-Accepting as a Factor of Contemporary Woman's Well-Being and Self-Actualization

V. M. Maystruk

Abstract. The results of correlational and factor analysis of unconditional self-accepting as a factor of contemporary woman's well-being and self-actualization are highlighted in the article. The results of factor structure of unconditional self-accepting with different levels allow revealing psychological traits of contemporary woman with unconditional self-accepting of low and high level. Moreover the correlation between unconditional self-accepting and well-being in contemporary women was defined.

Keywords: unconditional self-accepting, well-being, self-actualization, contemporary woman.

Безусловное восприятие как фактор самоактуализации современной женщины

В. Н. Майструк

Аннотация. В статье отображены результаты корреляционного и факторного анализа показателей безусловного самоприятия, психологического благополучия, самоактуализации современной женщины. Результаты эмпирического исследования факторной структуры самоприятия, сформированного на разных уровнях и определение психологических особенностей женщин с низким и высоким уровнями безусловного самоприятия, позволили установить отличия между ними и определить взаимосвязь безусловного самоприятия с психологическим благополучием женщины.

Ключевые слова: безусловное самоприятие, психологическое благополучие, самоактуализация, современная женщина.