

СЕКЦІЯ ХХІ. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ

ЕСЕНЦІАЛЬНІСТЬ ЯК САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБЛИВОСТІ

Кочарян Ігор Олександрович

ORCID ID: 0000-0003-0685-5774

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології
Харківський національний університет імені В.М. Каразіна, Україна

Конструкт Есенціальність/Інфернальність є складовим елементом концепції есенціальної саморегуляції, яка забезпечує реалізацію тенденції до самоактуалізації людини [1]. Есенціальність – це результат усвідомленого чи неусвідомленого вибору людини у бік особистісного зростання та розвитку, реалізації справжньої тенденції до самоактуалізації. Такий вибір можна назвати есенційним. Антагоністом істинної тенденції до самоактуалізації є інфернальний вибір – у бік спотворення тенденції, що самоактуалізує. Відповідно з людиноцентрованим підходом реалізація тенденції до самоактуалізації або природного прагнення людини рухатися у напрямі незалежності, соціальної відповідальності, креативності та зрілості є головною умовою психологічного здоров'я, благополуччя та щастя [2, 3, 4]. У методиці ОДЕС, призначеної для оцінки психологічних ресурсів для реалізації тенденції до самоактуалізації ми запровадили шкалу Е/І, яка покликана діагностувати есенціальний/інфернальний вибір людини [5].

Для діагностики есенціальності/інфернальності було вирішено застосувати не опитувальник, а практичні завдання. Для цього було підбрано висловлювання, що приписуються відомим людям. Ці цитати були відібрані на основі приналежності їх авторів до однієї з двох категорій: 1) відомі та реалізували себе у професійній діяльності письменники, психологи; 2) серійні вбивці, засуджені за свої злочини. Усі висловлювання були взяті із відкритих джерел в інтернеті. Насправді не важливо, чи належали вони конкретним людям, чи були придумані, оскільки далі всі фрази були оцінені на есенціальність/інфернальність, виходячи з наявності в тексті відповідних ознак.

На підставі теоретичного аналізу нами було виділено 5 критеріїв Есенціальності/Інфернальності Е/І [1, с. 80-83]: 1) самореалізація/користь; 2) справжність (конгруентність)/спотворення істини; 3) єднання/розкол; 4) гуманізм (безумовне позитивне ставлення та емпатія)/ворожість; 5) відповідальність/дифузія відповідальності.

Усього було відібрано 18 цитат, які було згруповано 9 пар завдань. Обстежуваним була дана наступна інструкція: «Виберіть як більш цікаву одну з двох запропонованих цитат і поставте під нею 1. Потім повторіть це з іншими парами цитат». Відібрані цитати піддавалися процедурі оцінки на наявність ознак есенціальності/інфернальності за описаними вище критеріями.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь сумарно 1065 чоловік, у тому числі 698 жінок, а 367 чоловіків. Усі обстежувані були віком від 18 до 50 років.

Насамперед студенти денного та заочного відділення Харківського національного університету імені В.М. Каразіна та Національного аерокосмічного університету імені М.Є. Жуковського «ХАІ», а також їхні друзі, родичі. Крім того, були задіяні трудові колективи кількох комерційних організацій (84 особи). Дослідження проводилося з 2020 до 2023 року.

Процедура дослідження. Обстежуваним пропонувалося пройти серію тестів, серед яких була шкала есенціальності/інфернальності у складі методики ОДЕС (опитувач діагностики есенціальної саморегуляції). Всього було задіяно 16 психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку різних аспектів саморегуляції людини:

Для того щоб зрозуміти, що міряє запропонована нами шкала, результати піддавалися кореляційному аналізу (τ - Кендалла). Потім за допомогою множинної лінійної регресії ANOVA було здійснено оцінку впливу різних змінних, вимірюваних методиками на показники есенціальності/інфернальності.

Результати дослідження. Кореляційне дослідження всередині методики ОДЕС показало такі результати, подані у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Кореляції шкалі Есенціальність /інфернальність (Е/І)
зі всіма шкалами методики ОДЕС**

Шкалі	Е/І			Відповідність гіпотезі	
	τ	Знач. (2-х стороння)	N	Знак кореляції	Значущість
Е+ (Афект)	-,084 **	,001	836	+	+
Е+- (Амбівалентність)	-,114 **	,000	708	+	+
Е = (емоційний оптимум)	,099 **	,000	836	+	+
Е- (Апатія)	-,163 **	,000	836	+	+
К+ (Монолог)	-,033	,202	836	+	-
К+- (Нерівноправний діалог)	-,128 **	,000	835	+	+
К= (Рівноправний діалог)	,126 **	,000	836	+	+
К- (Хаотична комунікація)	-,153 **	,000	834	+	+
П1+ (Марнославство)	-,059 *	,019	836	+	+
П1 = (гідність)	,094 **	,000	836	+	+
П1- (З ампониження)	-,039	,119	836	+	-
П2+ (Метушливість)	-,049	,053	836	+	-
П2 = (Рішучість)	,064 *	,011	836	+	+
П2- (Віктимність)	-,128 **	,000	836	+	+
П3+ (Жадібність)	-,110 **	,000	836	+	+
П3 = (Дякуємо)	,193 **	,000	836	+	+
П3- (Самодеструкція)	-,162 **	,000	836	+	+
П4+ (Упертість)	-,075 **	,003	836	+	+
П4 = (Наполегливість)	,128 **	,000	836	+	+
П4- (Безвілля)	-,139 **	,000	835	+	+
Сж (Соціальна бажаність)	,036	,164	836	Поза гіпотезою	
Пд (Підміна)	-,031	,218	836	+	-
Пп (Псевдопомога)	-,105 **	,000	836	+	+
Пр (Самозрада)	-,115 **	,000	836	+	+

[авторська розробка]

Примітки: ** - кореляція значна лише на рівні 0,01 (двостороння); * - кореляція значна лише на рівні 0,05 (двостороння); N – кількість обстежуваних; τ – коефіцієнт кореляції Кендалу; "+" - ознака відповідає гіпотезі; «-» – ознака відповідає гіпотезі.

Методика ОДЕС спрямована на діагностику есенціальної саморегуляції людини, тобто таких ресурсів психіки, що беруть участь у процесах регуляції поведінки, спрямованої на реалізацію тенденції до самоактуалізації. Спираючись на теорію

збереження ресурсів (COR), в якій під ресурсами розуміються об'єкти, які цінні самі по собі, або цінні для отримання інших ресурсів [6], ми розуміємо ресурси саморегуляції, як психологічні фактори, що забезпечують процес самоактуалізації людини. Основна частина цієї методики сконструйована у формі опитувальника, але саме шкала есенціальності/інфернальності відрізняється від інших шкал – представлена у формі практичних завдань. Враховуючи, що ця шкала ще не проходила процедуру валідизації, важливо оцінити, як ця шкала пов'язана зі шкалами діагностичної методики ОДЕС та шкалами інших тестів.

З 24 шкал методики ОДЕС шкала Е/І має значні кореляції з 19. Лише п'ять шкал не корелюють зі шкалою Е/І: К+ (Монолог), П1- (Самоприниження), П2+ (Метушливість), Сж (Соціальна бажаність) та Пд (Підміна). При цьому шкала Сж не є основною, і її завдання контролювати установки обстежуваних давати соціально бажані відповіді. Виявилось, що соціальна бажаність ніяк не пов'язана з тенденцією обирати цитати з ознаками справжньої самоактуалізації чи спотвореної. Шкала П2+ тільки наблизилася до порогового рівня ($p = 0,53$) (табл. 2). Таким чином шкала Е/І значимо корелює з 82,6% основних шкал усередині методики ОДЕС. 55 показників вищеперелічених методик шкала Е/І значно корелює з 11, що становить 8% (табл. 2).

Таблиця 2.

**Кореляції шкали Есенціальність /інфернальність (Е/І)
зі шкалами поза методикою ОДЕС**

Шкалі	Е/І			Відповідність гіпотезі
	τ	p	N	
Загальна вольова саморегуляція	,306 *	,010	40	+
Наполегливість	,326 **	,007	40	+
Самоконтроль	,285 *	,019	40	+
Витиснення/компенсації	,259 *	,040	35	-
рг – (аскетичність, обмеження собі у споживанні)	,490 **	,003	24	+
ad - (Прагнення еволюціонувати до богоподібної сутності, до духовного зростання, до піднесення собі як особистості над людською масою)	-,442 **	,006	24	?
р г (Примат прагнення створювати для себе максимально комфортні умови, прагнення, не шкодуючи грошей, доставляти собі максимально можливе задоволення)	-,468 **	,003	24	?
a d (Готовність поступатися, йти на компроміси)	,394 *	,011	24	+
l (Прагнення отримувати згоду на свої бажання, досягати консенсусу на вигідних умовах)	,383 *	,014	24	+
Особистісний ріст	,127 *	,048	128	+
Психологічний добробут	,131 *	,038	129	+

[авторська розробка]

Примітки: ** - кореляція значна лише на рівні 0,01 (двостороння); * - кореляція значна лише на рівні 0,05 (двостороння); N – кількість обстежуваних; "+" - ознака відповідає гіпотезі; «-» - ознака відповідає гіпотезі; "?" - ознака неоднозначно відповідає гіпотезі.

Гіпотеза 1. Для валідизації шкали Е/І необхідно сформулювати гіпотезу. Якщо шкала Е/І в результаті емпіричного дослідження поведеться прогнозовано і відповідно до очікувань, то можна буде визнати її валідність. Згідно з очікуваннями шкала Е/І повинна мати позитивні значущі кореляції зі шкалами, що відображають ресурси самоактуалізації та мати значну зворотну кореляцію зі шкалами – антиресурсами самоактуалізації людини. До ресурсних шкал методики ОДЕС відносяться 6 шкал: Е = (Емоційний оптимум), К = (Рівноправний діалог), П1 = (Гідність), П2 = (Рішучість), П3 = (Подяка) та П4 = (Наполегливість). Інші шкали,

крім Сж відносяться до антиресурсних.

Як видно з таблиці 3, шкала Е/І поводить ся повністю відповідно до очікувань за критерієм знака коефіцієнта кореляції: має прямий кореляційний зв'язок зі шкалами-ресурсами та зворотний – зі шкалами-антиресурсами. За рівнем значущості, як було зазначено вище, збіг з очікуваннями становив 82,6 %. Таким чином можна стверджувати, що шкала Е/І (Есенціальність /Інфернальність) ведеться відповідно до очікувань дослідників усередині методики ОДЕС. Отже, полюс «есенціальне» шкали Е/І також можна віднести до ресурсних шкал, тоді як полюс «інфернальне» - до антиресурсні їх.

Розглянемо, як шкала Е/І поводить ся з іншими методиками. І тому сформулюємо гіпотезу 2.

Гіпотеза 2. Шкала Е/І повинна прогнозуватись значно корелювати зі шкалами та показниками інших наведених вище тестів. Враховуючи, що сумарно шкал і показників, з якими ми корелюємо шкалу Е/І на цьому етапі 130, складно спрогнозувати як повинна поводитися шкала, що валідізується. Тому обмежимося емпіричними результатами та оцінімо шкалу за фактом.

Виявилося, що шкала Е/І має значні кореляції за такими методиками: 1) є прямий кореляційний зв'язок зі всіма 3 шкалами опитувальника вольового самоконтролю (ВСК); 2) є значні кореляції з проєктивними методиками – показниками за кольоровим тестом М. Люшера та портретного тесту В. Джоса; 3) є прямий кореляційний зв'язок із окремими шкалами тест у психологічного благополуччя Р і фф. Що ж до перших двох пунктів, то внаслідок невеликої вибірки та обстежуваних, які пройшли ці методики – від 24 до 40 осіб, то важко робити серйозні висновки з цих результатів. Можна лише відстежити деякі тенденції. Водночас значно якіснішими висновки можна зробити у зв'язку зі шкалою Е/І та шкалою особистісного зростання та психологічного благополуччя. Хоча рівень значущості і невеликий, але достатній ($0,05 > p > 0,01$), а обстежуваних 128 і 129 відповідно (табл. 3). В цілому це добре узгоджується з даними Kushlev K., Radosic N., Diener E., які показали, що задоволеність життям та позитивні емоції сприяють просоціальній поведінці [7]. Тенденції вибирати висловлювання, у яких кількість есенціальних ознак більше, ніж інфернальних можна розглядати як ознак у особистісного зростання, психологічного добробуту, здатності долати труднощі і вибудовувати пріоритети. Подальшої перевірки на більшій вибірці заслуговують на результати кореляції шкали Е/І з векторами багатства, гуманізації та ментальності тесту В. Джоса. Можна сформулювати припущення, що ознакою есенціальності у тесті Джоса може бути така формула: $pr-$, $ad+$, $l+$. Це відповідає поєднанню трьох спонукальних команд: 1. «Заощаджуй!» ($pr-$), 2. «Пристосуйся, жертвуючи несуттєвим!» ($ad+$) 3. «Покажи людям хто ти є!» ($l+$). Можливо, йдеться про реалізацію сутнісного у людині на конкретному етапі адаптації. У складних економічних та соціальних умовах самореалізація може бачитись як необхідність жорстко контролювати наявні ресурси та намагатися проявити себе з кращого боку. Можливо, в іншій ситуації ці спонукальні команди для реалізації тенденції до самоактуалізації були б інші. Загалом і гіпотезу 2 вважаємо підтвердженою.

Гіпотеза 3. Шкали методики ОДЕС можуть бути не тільки статистично пов'язаними зі шкалою Е/І, а й бути її предикторами.

З метою перевірки цієї гіпотези проведемо аналіз методом множинної лінійної регресії ANOVA. Для цього на першому етапі ми побудували модель, до якої як можливі предиктори увійшли всі шкали методики ОДЕС, а шкала Е/І виступила як залежна змінна. Далі ми по черзі виключали з предикторів шкали, які мали незначну

статистичну значущість і дійшли до наступної моделі (табл. 3).

Таблиця 3.

Модель предикторів шкали Е/І

Шкали ОДЕСУ	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знач.
	B	Стандартна помилка	Бета		
Е- (Апатія)	-,220	,085	-,106	-2,594	,010
К+- (Нерівноправний діалог)	-,211	,085	-,105	-2,481	,013
П1- (Замоприниження)	,232	,063	,153	3,662	,000
П3 = (Дякуємо)	,472	,092	,194	5,162	,000
П3- (Самодеструкція)	-,211	,067	-,140	-3,165	,002
П4+ (Упертість)	-,252	,071	-,127	-3,542	,000
П4 = (Наполегливість)	,215	,096	,088	2,241	,025

[авторська розробка]

Примітка: Знач. – значущість.

У нашу модель як предиктори тенденції вибирати висловлювання з великою кількістю ознак есенціальності увійшли 7 шкал з 23 основних шкал. При цьому коригування R^2 даної моделі є найвищим у порівнянні з іншими можливими моделями і становить 0,149.

Розрахунки показали високий рівень значущості моделі ($p < 0,01$), критерій Дарбіна — Вотсона становить 1,886, що говорить про незначний ефект автокореляції та допустимість інтерпретації моделі, отриманої на основі ANOVA.

Таким чином, основними предикторами есенціальності чи тенденції вибирати висловлювання з більшим числом ознак есенціальності є емоційні, комунікативні та поведінкові компоненти есенціальної саморегуляції. Подяка, наполегливість і самоприниження сприяють тенденції вибирати висловлювання з більшим числом ознак есенціальності, а впертість, самодеструкція, апатія і нерівноправний діалог наоборот – сприяють тенденції вибирати висловлювання з більшою кількістю ознак інфернальності. Несподіванкою стало включення до моделі предиктора – шкали П1- («Самоприниження»). Очевидно, здатність наполегливо йти до мети, вміння приймати та цінувати результати своєї діяльності в поєднанні з можливістю упокорити своє його є головним ресурсом есенціального вибору. Схильність ж виправдовуватися чи тиснути на комунікації, бути впертим, знецінювати себе і ставати емоційно неуразливим, навпаки впливає на інфернальний вибір людини.

Висновки:

1. Шкала Есенціальність /Інфернальність (Е/І) спрямована на оцінку здатності людини про брати комунікативні послання, у яких більше ознак істинної самоактуалізації, ніж викривленої.

2. Незважаючи на те, що шкала Е/І сконструйована на основі практичних завдань на відміну від інших шкал, побудованих на основі тверджень, вона тісно пов'язана з іншими шкалами методики діагностики есенціальної саморегуляції ОДЕС, а саме: прямо корелює з ресурсними шкалами з антиресурсними шкалами есенціальної саморегуляції (системи, що забезпечує регулювання реалізації тенденції до самоактуалізації).

3. Шкала Е/І пов'язана з вольовою саморегуляцією, особистісним зростанням та психологічним благополуччям. Тобто. люди, які вміють долати складнощі, вибудовувати пріоритети, особистісно розвиватися і створювати в своїй житті добробут також схильні вибирати висловлювання з переважанням ознак есенціальності. Очевидно, що вибір на користь есенціального висловлювання

(есенціальний вибір) це також вольовий акт вибудовування пріоритетів справжньої самоактуалізації над спотвореною (інфернального вибору). Це і відбивається в результаті і на життя і людини.

4. Предикторами есенціального вибору виступають емоційні, комунікативні та поведінкові компоненти есенційної саморегуляції. Насамперед це здатність цінувати наявні ресурси, можливість відмовитися від йогоїстичних домагань і рухатися до досягнення самоактуалізаційних цілей.

Таким чином, ми можемо визнати шкалу Е/І здатною діагностувати схильність людини вибрати істинний шлях самоактуалізації або її іскажений варіант.

Список використаних джерел:

1. Кочарян, І.О. (2017) Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція: монографія / І. А. Кочарян. - 2-ге вид., Випр. -Х.: ХНУ ім. В.М. Каразіна, 2017. – 288 с.
2. Кочарян, О. С. (2016) Етапи розвитку клієнт-центрованої психотерапії. The Journal of VN Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology», (59), 75-85. Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6041>, 2(1-2), 202-220. вилучено із <https://periodicals.karazin.ua/psychotherapy/article/view/5501>.
3. Kaufman, SB (2023) Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. Journal of Humanistic Psychology, 63 (1), 51-83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>.
4. Maunz, LA, Glaser, J. (2023) Does Being Authentic Promote Self-actualization at Work? Розробка Links Between Work-Related Resources, Authenticity at Work, and Occupational Self-actualization. J Bus Psychol 38, 347-367 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09815-1>.
5. Кочарян, І. О. (2019) Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань / І.О. О. Кочарян, В. В. Сервінський // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія Вип. 60. Харків: ХНПУ, 2019. - С. 209 - 230.
6. Hobfoll, SE (2002) Social and psychological resources and adaptation. Review of General Psychology, 6 (4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>.
7. Kushlev, K., Radosic, N., & Diener, E. (2022) Subjective Well-Being and Prosociality Завжди Globe: Happy People Give Більше їхнього часу і грошей до інших. Social Psychological and Personality Science, 13 (4), 849-861. <https://doi.org/10.1177/19485506211043379>.