Шиліна А. А., *кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та прикладної психології, навчально наукового інституту права та масових комунікацій Харківського національного університету внутрішніх справ (м. Харків)*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОГИ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Розглянуто теоретичні основи самоактуалізації та тривоги в психології, напрями в дослідженні цих проблем. Проаналізовано показники самоактуалізації жінок середнього віку з різним рівнем тривоги, а також показано взаємозв'язок показників самоактуалізації з тривогою в групах жінок з низькою та високою тривогою.

Рассмотрены теоретические основы самоактуализации и тревоги в психологии, а также основные направления в исследовании этих проблем. Проанализированы показатели самоактуализации женщин среднего возраста с разным уровнем тревоги и показана взаимосвязь этих показателей с тревогой в группах испытуемых женщин.

The theoretical foundations of self-actualization and anxiety in psychology, and also the basic directions in research of these problems are considered. Parameters of self-actualization middle-aged women with different levels of anxiety are analysed and the interrelation of these indicators with concern to the groups of tested women is shown.

Проблема самоактуалізації особистості є однією з головних проблем людського розвитку. Її вивчення ведеться з позицій декількох наук, перш за все, психології, філософії, соціології та культурології.

Як вільна істота людина відповідальна за реалізацію як можна більшого вибору можливостей, вона живе по справжньому якісним життям, тільки як що виконає цю умову. Пошук якісного існування потребує чогось більшого, ніж задоволення біологічних потреб. Люди відмовляються від становлення, відмовляються рости; вони не усвідомлюють, що в них самих закладені всі можливості повноцінного людського існування, такі люди обмежують свої життєві можливості. Вони бачать сенс свого життя сліпому підкоренню, очікуванню суспільства, про таких людей кажуть, що вони живуть не справжнім життям. Вони вибирають надіятися на те, що одобрюється друзями, сім'єю, вчителями, релігією, соціальними установками або суспільством в цілому. Люди повинні прийняти на себе відповідальність за вибір і направленість своєї долі. Отже, самовдосконалення є основною темою життя людини [1; 3, С. 149; 6].

Приблизно одна четверта життя людини витрачається на те, що вона дорослішає, і три четвертих – на те, що людина старіє. Багато трудів присвячено вивченню дитинства та юнацтва і мало вивченню людей середнього віку.

Ананьєв Б. Г. вказував на необхідність проведення фундаментальних досліджень зрілості і дорослості відмічаючи, що це найбільш важливі періоди життя розвитку особистості, для яких характерна висока і творча соціальна активність [16, С. 82].

Тривога – одне із загальних емоційних переживань, знайомих кожній людині. Вона зустрічається в маленьких дітей і дорослих людей, у психічно здорових і психічно хворих в екстремальних і звичайних, буденних життєвих ситуаціях. Зріст рівня тривоги є незмінним атрибутом кризових процесів в суспільстві і виявляється в вигляді почуття нестабільності і хвилювань в значної частини населення, невпевненості в завтрашньому дні, відсутності почуття безпеки, в стресових станах, іноді – явній невротизації і психопатизації [2; 4; 8].

На думку таких авторів (Антонян Ю. М., Самовічев Є. Д., Лангмейер Й., Матєйчік З. й ін.) [7, С. 231] тривожність породжує загальну невпевненість людини в своєму соціальному існуванні, місті в житті, в своїй соціальній приналежності, може служити в якості однієї із пояснювальних схем причин присутньої поведінки.

Проблема тривожності притягувала і притягує пильну увагу вітчизняних і зарубіжних авторів (Фрейд З., Фрейд А., Юнг К., Хорні К., Айзенк Х., Мей Р., Ізард К., Еберлейн І., Захаров А. І., Левітов Е. Д., Прихожан А. М. й ін.). Вивчені причини і форми тривожності, її психологічна сутність, роль тривоги в розвитку захворювань, відпрацьовані способи управління нею і її подолання [1; 2; 4; 8].

Але, не дивлячись на довготривалі і багатогранні дослідження в цій області, недостатньо вивченими на сьогодні залишаються питання, пов'язані з проблемою

самоактуалізуючих тривожних людей середнього віку. Знання цих питань дозволить здійснювати більш адекватну і ефективну психологічну допомогу тривожним особистостям.

Для вирішення задач дослідження використовувались наступні методики: методика виміру рівня тривоги Тейлора (адаптація Т.А. Нємчінова) [9] ; самоактуалізаційний тест САТ, методика діагностики ступеня задоволення основних потреб та методика діагностики реалізації потреби в саморозвитку.

Вибірка складає 50 осіб жіночої статі, віком від 25 до 55 років, всі працюють в дошкільних навчальних закладах ясла – садках. Дослідження ступені вираженності тривожності за методикою Ж. Тейлор [9, С. 56] дозволило розділити всіх випробуваних на 2 групи в залежності від рівня її виявлення. Нас цікавили досліджувані тільки з високим та низьким рівнем тривоги, а тому спочатку дослідження, численно вибірка була більше, але в подальшому прийняли участь тільки ті жінки, у яких було виявлено високий та низький рівень тривоги. Таким чином, вибірку досліджуваних склали: групу з високим рівнем тривоги склала – 21 особа і в дослідженні позначається – I група; групу з низьким рівнем тривоги складає 29 осіб, в дослідженні позначається – IIгрупа.

Особливості самоактуалізації жінок з високим та низьким рівнем тривоги було досліджено за допомогою самоактуалізаційного тесту (САТ) на основі опитувальника особистісних орієнтацій Е. Шосторма [10] .

Таблиця 1.

Показники складових самоактуалізації у груп жінок з високою та низькою тривогою.

Шкали САТ	Група з високою тривогою		Група з низькою тривогою		t	p
1 Шкала орієнтації в часі	9,12	3,09	11,95	2,6	2,04	0,05
2 Шкала підтримки	44,33	13,16	41,06	16,57	0,62	-
3 Шкала ціннісної орієнтації	12,67	3,87	11,75	5,54	0,54	-
4 Шкала пластичної поведінки	11,68	4,11	14,88	4,08	2,11	0,05
5 Шкала сензитивності	6,73	2,43	6,81	2,66	0,08	-
6 Шкала непередбачіністі	7,27	2,28	7,63	3,01	0,37	-
7 Шкала самоповаги	7,47	3,46	7,58	3,79	0,02	-
8 Шкала самосприйняття	10,17	5,04	11,38	5,21	0,05	-
9 Шкала уявлень про природу людини	6,13	3,7	5,75	1,98	0,23	-
10 Шкала синергії	3,67	1,5	4,13	1,78	0,78	-
11 Шкала прийняття агресії	7,07	2,66	6,96	2,46	0,12	-
12 Шкала контактності	8,43	3,7	8,31	5,35	0,05	-
13 Шкала пізнавальної потреби	6,47	2,45	5,63	3,07	0,84	-
14 Шкала креативності	5,73	2,81	7	3,41	1,13	-

Із результатів представлених в таблиці 1. можна зробити наступні висновки. Порівняльний аналіз особливості самоактуалізації показав, що жінки з високим та низьким рівнем тривоги практично не відрізняються за показниками складових самоактуалізації. Нами було виявлено достовірні відмінності лише за двома складовими самоактуалізації.

По шкалі орієнтації в часі, особи, що склали I групу (більш тривожні) в більшій мірі можуть заглиблюватись в минулі переживання, більш схвильовані і невпевнені в собі, більш емоційні і менш об'єктивні в своєму сприйнятті і дозволяють надіям і страхам впливати на свою оцінку, очікують тривогу, стереотипи, бояться проблем, які не мають однозначних і правильних рішень.

Представники II групи (менш тривожні) більше схильні відчувати безперервність минулого, теперішнього і майбутнього, що свідчить про більшу схильність до самоактуалізації. Вони менш емоційні, не дозволяють страхам впливати на свою оцінку, не бояться проблем, бо можуть приймати рішення, перебувають в процесі діяльності, а не очікуванні тривоги. Можливо, більш висока тривожність заважає жити теперішнім моментом, сприяє виникненню незадоволеності власним сучасним життям і як психозахисний механізм виникає або туга за минулим, «життя минулим», або мрії про щасливе майбутнє. В обох групах показник за цією шкалою виявлений на середньому рівні.

За шкалою підтримки в досліджуваних групах не було виявлено достовірних відмінностей. В обох групах показник за шкалою підтримки виявлено на середньому рівні, але більш виражений показник за цією шкалою реєструється в групі жінок з високим рівнем тривоги. Тобто в нашому дослідженні не виявлено розбіжності у потребі в підтримці зовнішнього оточення, суспільного схвалення осіб з різними рівнем тривожності.

За шкалою ціннісних орієнтацій в обох групах показник виявлено на середньому рівні. Тобто в нашому дослідженні не виявлено розбіжностей у ступені розділення цінностей, притаманних самоактуалізуючим людям. В досліджуваних групах особи не залежно від рівня тривожності розділяють цінності самоактуалізації на середньому рівні.

За шкалою пластичності поведінки в групі ІІ випробувані більш схильні реалізувати свої цінності в поведінці, з оточуючими людьми, швидко і адекватно реагують на ситуацію, яка змінюється, ніж випробувані, що складають І групу. Більш тривожні особи(І група) важче пристосовуються до умов, які змінюються, можливо, прагнуть більшої стабільності. Можливо, підвищена тривожність заважає особистості бути гнучкою у різних змінних ситуаціях, зміни для тривожної особистості створюють ситуацію загрози. Якщо співзіставити цей результат з отриманим вище результатом за шкалою орієнтації у часі, то можна припустити, що тривожна особистість у меншій ступені приймає теперішній момент і тому не сприймає, або дуже тяжко переживає зміни.

За шкалою непередбаченості в досліджуваних групах достовірних відмінностей не виявлено. А обох групах показник шкали непередбаченості виявлено на середньому рівні. Тобто в нашому досліджені не виявлено розбіжностей у потребі природного виявлення в поведінці усвідомлених відчуттів.

За шкалою самоповаги в досліджуваних групах достовірних відмінностей не виявлено. В обох групах показник шкали самоповаги виявлено на середньому рівні. Тобто в нашому дослідженні не виявлено розбіжності у потребі більше чи менше оцінювати свої переваги, позитивні якості характеру. За шкалою самосприйняття в досліджуваних групах достовірних відмінностей не виявлено. В обох групах показник шкали самосприйняття достатньо високий, але більш виражений цей показник в групі жінок з низьким рівнем тривоги. Це говорить про те, що випробувані сприймають себе такими, якими вони є, не в залежності від оцінки своїх переваг і недоліків. Що є показником потягу до самоактуалізації, які на середньому рівні більш виражений в групі з низькою тривогою..

За шкалою уявлень про природу людини в досліджуваних групах достовірних відмінностей не виявлено. В обох групах показник шкали уявлень про природу людини на середньому рівні. Тобто в нашому дослідженні не виявлено розбіжності у потребі сприймати людину в цілому як позитивну і не рахувати дихотомії мужності – жіночності і ін.

За шкалою синергії в випробуваних групах достовірних відмінностей не виявлено. В обох групах показник шкали синергії виявлено на середньому рівні. Тобто в нашому дослідженні не виявлено розбіжності у потребі людини до цілісного сприйняття світу і людей, розуміння пов'язаності протилежностей.

За шкалою прийняття агресії в випробуваних групах достовірних відмінностей не виявлено. В обох групах показник шкали підтримки виявлено на середньому рівні. Тобто в нашому дослідженні не виявлено розбіжностей у потребі сприймати свою роздратованість, гнів і агресивність як природний вплив людської природи.

За шкалою контактності в випробуваних групах достовірних відмінностей не виявлено. В обох групах показники нижчі за середній рівень. Тобто це говорить про те, що випробувані обох груп не схильні до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно – насичених контактів з людьми. Можна припустити, що присутня тривожність впливає на здатність легко спілкуватись, людям властива обособленість, існування в індивідуальному мікрокліматі, до якого адаптувались.

Отже, у жінок з низькою та високою тривогою було виявлено наступні результати за показниками самоактуалізації, виявлені розбіжності за показниками двох шкал:

- шкала орієнтування в часі – жінки з низькою тривожністю мають більшу властивість об'єднувати плинність часу і жити наповненим життям, що характеризує їх як більш схильних до самоактуалізуючих осіб;
- результати за шкалою пластичність поведінці показали, що жінки з низькою тривожністю можуть легше володіти ситуацією, ніж досліджувані з високою тривожністю;
- шкала самоповаги виявила високий показник в обох групах, що свідчить про те, що люди на достатньо високому рівні оцінюють свої переваги, уміння;
- шкала контактності виявила занижений показник в обох групах, що свідчить про те, що люди не встановлюють глибокі і тісні контакти;
- за шкалами підтримки, ціннісних орієнтацій, сенситивності, непередбаченості, самоповаги, уявлень про природу людини, синергії, прийняття агресії, пізнавальних потреб, креативності – показники відповідають середньому рівню і достовірних розбіжностей не виявлено.

Ми припустили, що тривожність є тією особистісною якістю, яка стоїть на шляху до самоактуалізації, ускладнює і уповільнює цей

процес. Для підтвердження цього припущення ми дослідили особливості взаємозв'язку самоактуалізації виділених груп, осіб з високою та низькою тривогою. Результати дослідження представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Показники взаємозв'язку тривожності та складових самоактуалізації у груп з різним рівнем тривоги.

Шкали САТ	Група з високою тривогою	Група з низькою тривогою
1 Шкала орієнтації в часі	- 0,05	- 0,02
2 Шкала підтримки	- 0,04	- 0,27*
3 Шкала ціннісної орієнтації	0,11	0,03
4 Шкала пластичної поведінки	- 0,09	- 0,13
5 Шкала сензитивності	0,39**	0,17
6 Шкала непередбачіністі	- 0,03	0,02
7 Шкала самоповаги	0,17	0,19
8 Шкала самосприйняття	-0,27*	0,29*
9 Шкала уявлень про природу людини	0,31**	- 0,02
10 Шкала синергії	0,13	0,04
11 Шкала прийняття агресії	- 0,26*	- 0,13
12 Шкала контактності	- 0,07	0,1
13 Шкала пізнавальної потреби	- 0,33**	0,26*
14 Шкала креативності	0,24*	- 0,11

$P < 0,1$*, $P < 0,05$**

Виходячи з данних які наведені в таблицы 2.були виявлені значимі кореляції.

За шкалою підтримки виявлена негативна кореляція в групі досліджуваних жінок з низькою тривогою, тобто чим нижче рівень тривоги у досліджуваних, тим більше людина незалежна від оточуючого середовища, має більше можливостей приймати самостійні рішення і діяти незалежно. Підвищення рівня тривожності може сприяти тому, що для особи в ситуації яку вона сприймає як стресову стає важливим підтримка та схвалення оточуючих.

Значима позитивна кореляція за шкалою сензитивності у досліджуваних з високою тривогою.

Чим більш особистість тривожна, тим більше вона рефлексує свої потреби та почуття, або, можливо, навпаки, чим більше особистість рефлексує свої потреби та почуття, тим більш вона тривожна.

За шкалою самосприйняття були виявлені значущі кореляції в обох групах досліджуваних. У групі з високою тривогою виявлена негативна кореляція, тобото чим більше люди схильні проявляти тривожність, тим в більшій мірі вони вони незадоволені собою. А в групі жінок з низькою тривогою реєструється позитивна кореляція, що свідчить про те що чим менше людина тривожна, тим більше вона схильна приймати себе такою, яка є.

Значуща позитивна кореляція у досліджуваних з високою тривожністю зі шкалою уявлень про природу людини дає змогу зробити висновок, що чим більше особа виявляє тривожність, тим в більшій мірі вона схильна вважати людей взагалі добрими та хорошими, позитивно відноситись до природи людини в цілому. Можливо, така віра в людей допомагає особистості долати власну тривожність.

За шкалою прийняття агресії виявлено значущу негативну кореляцію у осіб з високою тривожністю. Чим у більшій мірі особистості притаманна тривожність, тим у меншій ступені особа схильна приймати прояви своїх негативних, соціально не схвальних почуттів – роздратованості, гніву і т. ін..Чим більше людина особистісно тривожна, тим скоріше вона буде відчувати провину за свої гнів, агресивність, роздратованість і т. ін..

За шкалою пізнавальної потреби виявлені значущі кореляції в обох групах досліджуваних. В групі з високою тривогою реєструється негативна значуща кореляція, тобто чим вище тривожність, тим більше знижується у випробуваних ступінь цілеспрямованості до накопичення знань. Вони схильні керуватись досвідом, раніше накопиченими знаннями, а не прагнути до нових знань, що є перешкодою до самоактуалізації. Цілеспрямоване накопичення знань може викликати загрозу і потребу в адаптації до нового, що є важким для тривожної особистості. В групі з низькою тривогою виявлена позитивна кореляція, чим менше особистість тривожна, тим в більшій мірі вона цілеспрямована до накопичення знань.

Виявлено значущу позитивну кореляцію між креативністю, вираженістю творчої спрямованості особистості в групі досліджуваних жінок з високою тривожністю.

Чим більше людині притаманна тривожність, тим більше вона прагне до творчості. Можливо, творчість є одним із шляхів подолання тривожності через сублімацію.

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки:

У досліджуваних жінок з високим і низьким рівнем тривоги, були виявлені достовірні розбіжності за двома показниками самоактуалізації: орієнтування в часі та пластичність поведінки. У осіб з низькою тривогою достовірно нижчи показники за цими складовими ніж у осіб з високою тривогою. Таким чином можна сказати, що люди з низькою тривожністю мають більшу властивість об'єднувати плинність часу і жити наповненим життям, що характеризує їх як більш схильних до самоактуалізуючих осіб, тоді як жінки з високою тривогою навпаки. Також випробувані з низькою тривогою більш схильні реалізувати свої цінності в поведінці, з оточуючими людьми, швидко і адекватно реагують на ситуацію, яка змінюється, ніж жінки з високою тривогою. Більш тривожні особи важче пристосовуються до умов, які змінюються, можливо, прагнуть більшої стабільності. Можливо, підвищена тривожність заважає особистості бути гнучкою у різних нестійких ситуаціях, зміни для тривожної особистості створюють ситуацію загрози.

Дослідження взаємозв'язку складових самоактуалізації у жінок середнього віку з різним рівнем тривоги показав:

- чим нижче тривога, тим більш людина незалежна від оточуючого середовища, тим в більшій мірі вони схильні приймати себе такими як є, підвищує цілеспрямованість до накопичення знань, тим менше вона рефлексує свої потреби та почуття, низька тривога підвищує у випробуваних ступінь цілеспрямованості до накопичення знань;
- чим більше людина тривожна, тим більше вона рефлексує свої потреби та почуття, більше собою незадоволена, тим більш вона схильна вважати людей добрими і хорошими, у меншій мірі особа схильна приймати прояви своїх негативних соціально осудливих почуттів, знижує у випробуваних ступінь цілеспрямованості до накопичення знань, тим більше вона прагне до творчості.

Література

1. Астахов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги/ В. М. Астахов // Психологический журнал. – 2005. –Т. 13, № 6. – С. 111 – 117.
2. Астахов В. М. Тревога как сопутствующий фактор синдрома дефицита внимания/ В. М. Астахов // Психологический журнал – 2007, № 6, С. 91 – 100.
3. Большакова А. М. Рівень самоактуалізації студентів як фактор потенційності / реалізованості життєвого шляху / А. М. Большакова // Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладах МВС України: Матеріали науково-практичної конференції. – Харків, 4 грудня 2009. – С. 149.
4. Бороздина Л. В. Увеличение индекса тревожности при расхождении самооценки и притязаний / Л. В. Бороздина, Е. А. Залухнова // Вопросы психологии. – 2005 – С. 68 – 70.
5. Клуріян М. П. Саморозвиток як основна складова самоактуалізації / М. П. Клуріян // Право і Безпека. – 2008. - № 4 (27). – С. 172-179.
6. Мєркурова Р. А. Саморозвиток особистості / Р. А. Мєркурова // Практична психологія. – 2008 - № 5 – С. 38-42.
7. Ольвинская Ю. Л. Психологические основы развития самоактуализации личности / Ю. Л. Ольвинская // Вестник Санкт - Петербургского университета, 2007. –№ 2 (ч. 1).- С. 227-234.
8. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : Психологическая природа и возрастнаядинамика / А. М. Прихожан - Московский психолого – социальный институт. – Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000 –147 с.
9. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика / Д. Я Райгородский [Методики и тесты] – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ – М» -2002 –272 с.
10. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов – М. Изд-во Института Психотерапии, 2002 – 344 с.
11. Ященко Е. Ф. Исследование ценностно - смыслового аспекта самоактуализации студентов / Е. Ф. Ященко // Вопросы психологии. –2007. – № 1.- С. 80-90