

певтичної роботи із жінками в стані дезадаптації. Систематизовано й узагальнено методи роботи з особистісною реконструкцією символів із метою отримання нових змістів, визначено особливості їх застосування. Результати експериментального дослідження довели, що застосування вищезначених моделей реконструкції сприяє кращому розумінню змісту особистісних символів. Якісна та змістова робота із символом, на наш погляд, можлива лише в разі комплексного підходу, що передбачає застосування різних методів його реконструкції. Виокремлено такі механізми реконструкції, як отримання «вторинного» (кінцевого) змісту символу, фіксування послідовної «трансформації» символу та знаходження «ключача» щодо інтерпретації зображення. Стверджується, що комплексна робота із застосуванням різних видів реконструкції символів під час їх змістової

інтерпретації веде до усвідомлення внутрішніх особистісних процесів, що сприяють відновленню стану адаптації в жінок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баер У. Творческая терапия – терапия творчеством. М.: Класс, 2013. 552 с.
2. Барден Н., Уильямс Т. Слова и символы. Язык и коммуникация в терапии. Х.: Гуманитарный центр, 2012. 180с.
3. Кляйн М. Значение символаобразования в развитии Эго. Психодинамические труды: в 6 т. Ижевск: Ergo, 2007. Т. 2: Любовь, вина и репарация. 386 с.
4. Назаревич В., Борейчук І. Метафора. Психология зображення. К.: WISEBEE, 2017. С. 60.
5. Теория и практика глубинной психокоррекции / С. Аврамченко и др.; под ред. Т. Яценко. Донецк: ДИПиП, 2008. 268 с.
6. Юнг К. Аналитическая психология: теория и практика. Тавистокские лекции. СПб.: Азбука-классика, 2007. 240 с.

УДК 316.614.6:376.1–056.262

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

Майструк В.М.,
аспірант кафедри загальної і соціальної психології та соціології
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті проаналізовано наукові підходи до вивчення феномена самоприйняття сучасної жінки. Визначено чіткі методологічні засади комплексного дослідження цього феномена на теоретичному й емпіричному рівнях у руслі теорії реляційних фреймів і раціонально-емотивного поведінкового підходу.

Ключові слова: самоприйняття сучасної жінки, теорія реляційних фреймів, раціонально-емотивний підхід, рівні методології.

В статье проанализированы научные подходы к исследованию феномена самопринятия современной женщины. Определены методологические основы комплексного исследования этого феномена на теоретическом и эмпирическом уровнях в русле теории реляционных фреймов и рационально-эмотивного поведенческого подхода.

Ключевые слова: самопринятие современной женщины, теории реляционных фреймов, рационально-эмотивный поведенческий подход, уровни методологии.

Maistruk V.M. METHODOLOGICAL BASIS FOR MODERN WOMAN'S SELF-ACCEPTANCE STUDY

The main approaches to modern woman's self-acceptance study are highlighted in the article. The main methodological basis for research of self-acceptance is introduced. The methodological basis is represented by relational frame theory and emotive rational behavior theory.

Key words: self-acceptance, modern woman, relational frame theory and emotive rational behavior theory.

Постановка проблеми. У сучасній психології спостерігається стрімка тенденція переорієнтації різних галузей на дослідження психічного здоров'я: психологічного добробуту і щастя особистості, психічного здоров'я в організаціях, суб'єктивного соціального благополуччя тощо. Предме-

том нашого дослідження є безумовне самоприйняття сучасної жінки, яке, на наш погляд, слугує потужним чинником її психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Традиція дослідження самоприйняття у філософській думці й історії психології



пов'язує самоприйняття з ідеєю прощення в християнстві, ідеєю прийняття і активного споглядання в буддизмі, ідеєю евідемонізму в грецькій філософії, ідеєю самопізнання і самоприйняття мікрокосму Г. Сковороди й ідеєю безкінечності і варіативності стимульних асоціативних зв'язків у теорії реляційних фреймів [2; 5; 6]. Ці ідеї є важливим методологічно-теоретичним обґрунтуванням дослідження концепту самоприйняття і можуть визначити подальші етапи емпіричного дослідження цього феномена. У контексті самоприйняття ці реляційні фрейми зіставляються зі ставленням до себе та образом Я.

Відповідно до класичних уявлень У. Джеймса, Я як об'єкт самопізнання містить чотири аспекти: духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я і тілесне Я [5]. Отже, реляційні фрейми експліцитного й імпліцитного характеру в самоприйнятті будуть стосуватися цих чотирьох сфер. Важливою основою емпіричного дослідження самоприйняття з позиції реляційних фреймів є принципи інтерактивності, функціонального контекстуалізму та нейропластичності, принцип похідних (імпліцитних) стимульних відношень. Водночас, на наш погляд, вони важко піддаються емпіричній операціоналізації і стають на заваді комплексного експериментального дослідження самоприйняття.

У вітчизняній літературі центральним поняттям до самоприйняття є поняття «самоствавлення». Започатковане ідеями культурно-історичної теорії Л. Виготського що будь-яка зовнішня подія чи об'єкт буде впливати на особистість, якщо вони пропускатимуться крізь її індивідуальність. Пізніше ця ідея була розвинута в поняття про смислову сферу особистості. Будь-які події зовнішнього світу переломлюються крізь психіку особистості і крізь уявлення її про себе. Самоствавлення є визначальним чинником ставлення до інших і до світу. Вітчизняний науковець Д. Гошовська визначає самоприйняття як складник самоствавлення і досліджує цей феномен з допомогою понять Я-концепції, Я-образу [3]. Оскільки ці конструкти важливі в підлітковому й юнацькому віці, саме ці вікові періоди потрапляють у фокус уваги вітчизняних учених.

Самоакцептація особистості, на думку Д. Гошовської, має різні потенціали й активи. Наприклад, пізнавальний, ціннісний, комунікативний, креативний, естетичний та інші потенціали. Усі ці потенціали формуються поетапно і розвиваються від елементарних самовідчуттів і емоційних переживань до самосприймання, далі – до самоуявлення, до саморозуміння і до за-

гального самоприйняття загалом. Науковець зазначає, що самоакцептація реалізується завдяки тісній взаємодії когнітивних, мовленнєвих, перцептивних, мотиваційно-поведінкових дій людини.

У нашому дослідженні ми тлумачимо самоприйняття на основі теорії самоприйняття Л. Шепарда [8], водночас наше визначення самоприйняття містить деякі уточнення з урахуванням закордонного і вітчизняного досвіду. Ми тлумачимо самоприйняття як складник психологічного благополуччя людини, що ґрунтується на саморозумінні, реалістичному, хоча й суб'єктивному усвідомленні своїх сильних і слабких властивостей. Самоприйняття значною мірою збігається з позитивним ставленням до себе як до унікальної індивідуальності, супроводжується гарним самопочуттям і є необхідним чинником психічного здоров'я. У клінічній психології самоприйняття є основою для різних психотерапевтичних практик і передбачає толерування себе в сукупності своїх позитивних і негативних сторін [1].

Враховуючи відсутність чітких методологічних засад вивчення самоприйняття на теоретичному й емпіричному рівнях, вважаємо за необхідне їх визначення.

Постановка завдання. Метою дослідження є конструювання методологічної бази в сукупності всіх рівнів методології загальної психології для комплексного дослідження феномена самоприйняття сучасної жінки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для ґрунтовного вивчення безумовного самоприйняття жінок нами обрано раціонально-емотивний поведінковий підхід, який слугує теоретичною основою однойменної терапії А. Елліса [6] та теорії прийняття і зобов'язання С. Хейса [7]. Як зазначає основоположник цього підходу А. Елліс, цей напрям виник як опозиційна відповідь психодинамічному підходу З. Фрейда, що зводив більшість психологічних проблем до конкретних патернів взаємодії дитини із зовнішнім світом у дитинстві. Водночас А. Елліс уводить поняття «ірраціональні вірування», які не заперечують впливи дитячих дисфункційних схем на подальше психологічне благополуччя особистості, але зазначав, що не може все зводитися лише до цього. Вибір раціонально-емотивного поведінкового підходу як методологічної основи дослідження обґрунтовується нами тим фактом, що раціонально-емотивна поведінкова в сукупності з когнітивно-поведінковою терапією за сучасними протоколами, рекомендованими Всесвітньою організацією охорони здоров'я, є терапіями першого показання для

зменшення проявів різних психічних і психологічних проблем особистості.

Окрім того, за словами Д. Вестбрука та ін., сучасна когнітивно-поведінкова терапія і раціонально-емотивна поведінкова терапія – це не монолітний підхід, а велика науково-емпірична структура і широкий рух, який постійно розвивається, містить безліч різних течій і напрямів [1].

Раціонально-емотивний поведінковий підхід походить від трьох фундаментальних течій психології, які представлені раціональною і поведінковою парадигмами, а також теорією релятивних фреймів С. Хейса [7].

Поведінкова терапія виникла як реакція проти фрейдистської психодинамічної парадигми і проголошувала відтворення зв'язків між видимими подіями: між стимулами (зовнішніми подіями чи обставинами в навколишньому середовищі) і реакціями (емпірично операціоналізованими реакціями). Незважаючи на значну ефективність поведінкових експериментів і експозицій у психологічній допомозі за різних проблем особи, у науковій літературі висвітлювалося невдоволення чистим поведінковим підходом. Адже різні психічні процеси: думки, переконання, інтерпретації, образи як потужна частина психічного життя не піддавалися науковому вивченню.

Тому розвиток когнітивно-поведінкового підходу зіставляється з когнітивною революцією в 70-х рр. XX ст. Когнітивна революція, або «Хомськіанська революція» (за ім'ям відомого лінгвіста Н. Хомського), означає перехід від властивого для біхевіоризму вивчення поведінки до вивчення психічного, свідомого життя людини. Як зазначає Л. Засекіна, ця революція дала поштовх до вивчення психічних проблем людини не просто як автоматизованих поведінкових реакцій, а складного психічного феномена, що є невід'ємною складовою частиною пізнавальної сфери особистості [4; 9].

Тому в раціонально-емотивному поведінковому підході, подібно до когнітивно-поведінкового підходу, визначається низка теоретичних принципів, які й послугують вихідними положеннями теоретико-емпіричного дослідження безумовного самоприйняття сучасної жінки.

1. Ірраціонально-емотивний принцип передбачає, що різні ірраціональні вірування (негативні ірраціональні настанови, диспозиції, деструктивні припущення) впливають на емоції і детермінують стійкі емоційні стани, серед них багато негативних: тривожність, фрустрація, страх, дистрес, пригнічений настрій тощо. Такі ірраціональні вірування часто називають

ірраціональними спотвореннями і пов'язують зі значеннями, які надаються конкретним ситуаціям, особам чи явищам. Ідея спотворених ірраціональних вірувань має глибоке філософське коріння і належить теорії Епіктета 200 р. н. е., який зазначав, що люди реагують не на події, а на значення, які вони надають цим подіям. У нашому дослідженні ірраціонально-емотивний принцип є одним із провідних і обумовлює предмет нашого дослідження. Відповідно до цього принципу, ми вважаємо, що безумовне самоприйняття супроводжується і підтримується конкретними віруваннями і настановами, заснованими на позитивному ставленні до себе. Визначення ірраціональних спотворених вірувань у самоставленні приведе до розуміння особистісних проблем, які перешкоджають психологічному благополуччю особистості та високої якості життя в кожному індивідуальному випадку, і налагодження ефективної психологічної роботи, спрямованої на розвиток безумовного самоприйняття. Вважаємо, що психолінгвістичні методи автонаратива можуть фіксувати провідні думки людини, які підтримують низький рівень самоприйняття. На наш погляд, визначення ірраціональних спотворених вірувань кожного індивідуального випадку є базою як для теоретико-емпіричних узагальнень, так і для психологічної і психотерапевтичної роботи в разі низької якості життя і психологічного неблагополуччя.

2. Поведінковий принцип передбачає, з одного боку, що поведінка відіграє важливу роль у підтримці психічних станів людини, а з іншого, також детермінується цими станами й ірраціональними віруваннями. Тому для виходу з підтримуючого циклу негативного психічного стану треба усвідомити непродуктивні (унікальні або захисні) поведінкові прояви особи з низьким рівнем сформованості безумовного самоприйняття. У нашому дослідженні ці поведінкові прояви також визначаються за допомогою автонаратива, що дозволяє виявити провідні ірраціонально-емотивні і поведінкові сполучення в кожному індивідуальному випадку.

3. Принцип «тут і тепер» передбачає, що, попри вплив раннього досвіду на формування ірраціональних вірувань і поведінки особи з низьким самоприйняттям, важливими є теперішні прояви, на які варто першочергово звертати увагу для стабілізації емоційного стану особи. У нашому дослідженні цей принцип використовується в процесі зіставлення конкретних рівнів безумовного самоприйняття, прояви яких відрізняються і потребують ґрунтового



аналізу відповідно до віку, професійно-статусних характеристик жінок, особистісних станів і властивостей, рівня самоактуалізації, специфіки якості життя та психологічного благополуччя. Також цей принцип передбачає, як минулий досвід може впливати на ірраціональні вірування і деструктивні поведінкові стратегії в теперішньому. У зв'язку із цим принципом розвивається так звана третя хвиля когнітивно-поведінкової терапії, що вивчає вплив ранніх дисфункційних схем на когнітивні і поведінкові прояви особистості, а також терапія самоприйняття і зобов'язання, яка вчить прийняттю і неопору будь-якій життєвій ситуації і теперішньому моменту. У нашому дослідженні безумовне самоприйняття є важливим чинником, що детермінує якість життя, психологічне благополуччя та може

бути використане в побудові психологічного втручання для їх корекції.

4. Принцип континууму, за Д. Вестбруком [1], передбачає, що всі психологічні проблеми і розлади треба розглядати в загальнопсихологічному вимірі, де проблеми психічного здоров'я краще вивчати як перебільшений або крайній варіант нормальних процесів, аніж як патологічні стани, які не мають пояснення й якісно відрізняються від нормальних станів і процесів. Інакше кажучи, психологічні процеси – це частина континууму, вони не існують в іншому вимірі, а тому потребують вивчення з позиції методології загальної психології.

5. Принцип інтерактивної системи полягає в тому, що психічна проблема розглядається як неперервний цикл тісної взаємодії чотирьох складових частин: когніцій,

Таблиця 1.

Методологічні засади дослідження безумовного самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки

Рівні наукової методології	Змістове наповнення рівнів	Теоретико-методологічні ідеї дослідження
1. Вищий рівень наукової методології.	Когнітивна (Н. Хомський) і поведінкова наукові парадигми, теорія релятивних фреймів (С. Хейс).	Безумовне неприйняття себе виявляється в деструктивних поведінкових проявах. Поведінкові експерименти значною мірою знижують негативні прояви психологічних проблем і сприяють підвищенню якості життя та психологічного благополуччя. Ірраціональні вірування визначають спосіб інтерпретації і надання негативних значень соціальному світові.
2. Загальнонауковий рівень.	Раціонально-емотивний поведінковий підхід.	Ірраціональні вірування детермінують зміни в емоційних станах, фізіології і поведінці. Паралельна робота з ірраціональними віруваннями і поведінковими проявами зумовлює розвиток безумовного самоприйняття.
3. Рівень конкретно-наукової методології.	Раціонально-емотивний принцип, поведінковий принцип, принцип континууму, емпіричний принцип, принцип інтерактивної системи, принцип «тут і тепер».	Ірраціональні вірування детермінують неприйняття себе, поведінка відіграє важливу роль у підтримці психічних станів людини, які перешкоджають психологічному благополуччю; психічні і психологічні проблеми варто розглядати в континуумі загальнопсихічних процесів; теоретичні узагальнення стосовно специфіки безумовного самоприйняття повинні мати науково-емпіричну доказовість; прояви безумовного самоприйняття треба розглядати в тісній взаємодії ірраціональних вірувань – емоцій – фізіології та поведінки; першочерговими є поточні прояви безумовного самоприйняття та стабілізація емоційного стану, і лише згодом – подальший розвиток психологічного благополуччя.
Рівень конкретних технік і методик дослідження.	Методики дослідження, спрямовані на визначення безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя, якості життя, особистісних рис і самоактуалізації.	Моделювання різних рівнів безумовного самоприйняття з урахуванням вікових, професійно-статусних, особистісних проявів, а також особливостей психологічного благополуччя, якості життя та самоактуалізації особистості.

емоцій, поведінки і тіла. Саме відображення цієї взаємодії, її моделювання й усвідомлення особою дозволяє побачити, як ірраціональні вірування не дають змогу розвинути безумовне самоприйняття, оскільки підтримуються всіма складниками цілісної особистості. Також визначення інтерактивної системи показує приховані проблеми безумовного самоприйняття, адже часто компенсаторна поведінка, демонстративна, наприклад, може приховувати справжні почуття й емоції людини, яка має серйозні проблеми, що перешкоджають досягненню психологічного благополуччя. Тому цей принцип може також відобразити негативні кореляційні зв'язки між різними системами особистості: когніціями, емоціями, проблемами на рівні тіла та поведінкою.

6. Емпіричний принцип передбачає, що всі теоретичні припущення потребують ґрунтовної емпіричної перевірки із представленням надійних і вірогідних результатів. Використання цього принципу в нашому дослідженні дістало висвітлення в побудові чіткої програми емпіричного дослідження безумовного самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки із залученням до предмета дослідження методичного інструментарію та методів математичної статистики.

Методологічні засади дослідження відображено в таблиці 1.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 214. 420 с.
2. Глива Є. Вступ до психотерапії. Острог; Київ: Острозька академія; Кондор, 2004. 530 с.
3. Гошовська Д. Концептуально-теоретична модель становлення особистісної самоакцептації в підлітковому віці. Психогенеза особистості: вікові та педагогічні модифікації: монографія. Луцьк: СХУ імені Лесі Українки, 2014. С. 71–91.
4. Засекіна Л., Засекін С. Психолінгвістична діагностика. Луцьк: Вежа, 2008. 188 с.
5. Gould J. Classic Philosophical Questions. Columbus: Bell and Howell Company, 1978. 671 p.
6. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart, 1962. 384 p.
7. Hayes S., Barnes-Holmes D., Roche B. Eds. Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition. New York: Plenum Press, 2001. 502 p.
8. Shepard L. Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. American Educational Research Journal. 1978. Vol. 16(2). P. 139–160.
9. Zasiiekina L. Psycholinguistic approach to diagnostics and modification of individual negative core beliefs. East European Journal of Psycholinguistics. 2005. Vol. 2. № 1. P. 151–157.

УДК 159.923.2

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЧИННИКА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Махукова В.М., аспірант

Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

У цій статті представлені результати теоретичного аналізу дослідження системної рефлексії як чинника самоствавлення особистості. Проведений теоретичний аналіз виявив, що є різноманітні погляди на визначення понять «рефлексія», «системна рефлексія», «трансформаційні ігри». На основі проведеного теоретичного дослідження було виявлено, що поняття «рефлексія» розглядається з різних точок зору, це поняття в узагальненому смислі розуміється як унікальна властивість особистості, усвідомлення себе та оточуючого світу, процес репрезентації психіці свого власного «Я». Розроблено теоретичну модель системної рефлексії з метою визначення рефлексії як сутності самоствавлення особистості та динаміки її становлення в процесі трансформаційних ігор.

Ключові слова: рефлексія, системна рефлексія, модель, трансформаційні ігри.

В данной статье представлены результаты теоретического анализа исследования системной рефлексии как фактора самоотношения личности. Проведенный теоретический анализ выявил, что существуют различные взгляды на определение понятий «рефлексия», «системная рефлексия», «трансформационные игры». На основе проведенного теоретического исследования было выяснено, что понятие «рефлексия» рассматривается с разных точек зрения, это понятие в общем смысле трактуется как уникальное свойство личности, осознания себя и окружающего мира, процесс репрезентации психике своего собственного «Я». Разработана теоретическая модель системной рефлексии с целью определения рефлексии как сущности самоотношения личности и динамики ее становления в процессе трансформационных игр.

Ключевые слова: рефлексия, системная рефлексия, модель, трансформационные игры.