



Институту психології імені Г.С. Костюка. Київ: НАУ, 2012. Том X. Вип. 21. С. 155–166.

14. Пригожин И. Определено ли будущее? Ижевск: ИКД, 2005. 240 с.

15. Рыбкин И. Коучинг Социального Успеха. Москва: Изд-во «Институт общегуманитарных исследований», 2005. 224 с.

16. Соловьева С. Ресурсы личности. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. № 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)

17. Соціологічна енциклопедія / Укладач: В. Городяненко. Київ: Академвидав, 2008. 456 с.

18. Спенсер Г. Социальная статика. Изложение социальных законов, обуславливающих счастье человечества / пер. с англ. М. Бойченко. Киев: Гама-Принт, 2013. 496 с.

19. Суспільна трансформація: концептуалізація, тенденції, український досвід: наукове видання / За

ред. В. Танчера, В. Степаненка. Київ: ТОВ «Поліграфічний центр «Фоліант»», 2004. 244 с.

20. Тоффлер Э. Шок будущего (Future Shock). Москва: АСТ, 2008. 560 с.

21. Українська національна ідея і сучасність / Під заг. ред. проф. Г. Гончарука. Одеса: Астропринт, 1999. 256 с.

22. Фромм Э. Бегство от свободы. Минск: Харвест, 2004. 384 с.

23. Шайгородський Ю. Поняття «трансформація» як інструмент аналізу соціальних змін. Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. 2010. № 10. С. 51–53.

24. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 240 с.

25. Штомпка П. Социология: анализ современного общества / Пер. с польского С. Червонной. Москва: Логос, 2005. 664 с. + 32 с. цв. вкл.

УДК 616.89-008.442.6

НАРЦИСИЧНІ ШЛЯХИ САМОЗДІЙСНЕННЯ

Клименко М.Р., аспірант
кафедри психології

Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті теоретично та емпірично досліджено зв'язок нарцисичної саморегуляції із особистісним самоздійсненням, обґрунтовано роль нарцисичної саморегуляції – чинника переживання людиною екзистенційної сповненості. Виявлено, що «здоровий» нарцисизм існує в прямому зв'язку із здатністю особи до самотрансценденції, переживанням особистісної свободи, персональністю (відкритістю до світу й до себе) та екзистенційністю (відповідальною включеністю в існування). Чинниками сповненості у контексті нарцисичної саморегуляції є такі: переживання Self, наявність ідеалу самодостатності, сила Self, менша схильність до обезцінювання об'єктів та прагнення мати інтеріоризований чи зовнішній об'єкт, який би надихав особистість та у її фантазіях був близьким до ідеалу. Емпірично підтверджено припущення, що самоцінність – основа переживання особистості як цілісної та узгодженої структури психічних активностей, спрямованих на екзистенційну зміну.

Ключові слова: нарцисизм, нарцисична саморегуляція, самоздійснення, Self-система, самоцінність.

В статье теоретически и эмпирически исследована связь нарцисической саморегуляции с самоосуществлением, обоснована роль нарцисической саморегуляции – фактора переживания человеком экзистенциальной наполненности. Выявлено, что «здоровый» нарцисизм существует в прямой связи со способностью к самотрансценденции, переживанием личной свободы, персональностью (открытости к миру и себе) и экзистенциальностью (ответственным включением себя в существование). Факторами наполненности в контексте нарцисической саморегуляции являются такие: переживания Self, наличие идеала самодостаточности, сила Self, меньшая склонность к обезценению объектов и стремление иметь интериоризированные или внешний объект, который бы вдохновлял личность и в ее фантазиях был близок к идеалу. Эмпирически подтверждено предположение, что самоценность – основа переживания личности как целостной и согласованной структуры психических активностей, направленных на экзистенциальное изменение.

Ключевые слова: нарцисизм, нарцисическая саморегуляция, самореализации, Self-система, самоценность.

Klymenko M.R. NARCIAL WAYS OF EXCLUSION

In the article, the connection between narcissistic self-regulation and personal self-fulfillment was investigated. The role of narcissistic self-regulation as a factor of the human's experience of existential completeness was substantiated as well. It was revealed that "healthy" narcissism exists in direct connection with the person's ability to self-transcendence, experience of freedom, personal openness to the world and Self, existentiality (inclusion in existence). The factors of self-fulfillment in the context of narcissistic self-regulation are: the meaningful sense Self, the self-sufficiency, the feeling of Self-power, a lesser tendency to devalue objects, and the desire to have an interiorized or exterior object that inspires person. It was empirically confirmed that self-value is the basis of a coherent and consistent structure of Self and total mental activities that are involved at an existential change.

Key words: narcissism, narcissistic self-regulation, self-fulfillment, Self-system, self-value.

Постановка завдання. Завдання статті – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити причинно-наслідковий зв'язок нарцисичної саморегуляції з особистісним самоздійсненням; виокремити й обґрунтувати чинники самоздійснення, що функціонують у системі саморегуляції Я. А також сформулювати теоретичну модель зв'язку «здорового» нарцисизму та самоздійснення крізь призму особистісної самоцінності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Якщо виходити з розуміння конструкту саморегуляції (як механізму, що організовує психічну активність людини), то варто одразу її розділити на усвідомлювану та неусвідомлювану. Відштовхуватимось від останньої, оскільки власне до її змісту й належить нарцисична. Нарцисична саморегуляція – це універсальна і специфічна система саморегуляції, що спрямована на захист, заповнення та збереження структурної цілісності, часової стабільності й позитивного афективного забарвлення уявлення особистості про себе. Діє нарцисична саморегуляція в межах системи Self – узгодженого самодинамізму. А самодинамізм – це складне і багатофакторне визначаюче себе особистісне утворення, що існує на несвідомому рівні та формується на основі особистого досвіду «схвалення/несхвалення» особи оточуючими і спонукає її діяти так, аби уникнути пов'язаного з недовірою занепокоєння [9]. Тобто нарцисичну саморегуляцію можна назвати «здоровим» нарцисизмом, що існує в нормі саморегулюючих процесів Self.

Механізм формування «здорового нарцисизму» проходить такі етапи: оптимальні відносини з «віддзеркалюючим» Я-об'єктом сприяють формуванню нормальної ідеалізації Я-об'єкта, що приходить на зміну першопочатковому й ідеалізованому Я-грандіозному; ідеалізація завершується інтерналізацією ідеалізованого Я-об'єкта в інтрапсихічну структуру, що породжує Его-ідеал та здатність Супер-Его до самостійної ідеалізації, що формує новий тип інтерналізованої регуляції самоповаги. Загалом, система саморегуляції працює в напрямках базового задоволення чуттєво-тілесних потреб, задоволення потреби у впевненості/безпеці та в стабільній самооцінці, сенсі життя, освоєнні нових можливостей, самовираженні.

Самоздійснення – це багатогранний конструкт, визначення якого існує в сучасній психології в змістовних полях самореалізації, сенсожиттєвих орієнтацій, переживання щастя чи задоволеності життям. Незмінним у визначеннях є те, що воно дозволяє людині реалізувати духовний компонент свого

внутрішньо особистісного змісту. А. Гевірт використовує поняття «self-fulfillment» для фундаментального «тестування блага і добробуту людського життя», розмірковуючи, що самоздійснення – це процес виконання людиною своїх найглибших та найбільш автентичних прагнень [6]. На відміну від самореалізації (якщо семантично буквально трактувати зміст поняття, то людина, яка є на її шляху, але поки не дійшла до кінцевої мети – ще не є в повноті своїй «реальною», а її Self не є реалізованим повністю), самоздійснення починається від прагнення його відчувати, воно здатне віднайтись у момент та є реальною силою Self [6]. На думку О. Кокуна, особистісне самоздійснення – це індивідуальний розвиток людини, в процесі якого розкриваються її потенційні можливості у різних життєвих сферах, це стале формування власного «життєвого простору» [2].

У цій статті самоздійснення розглядається в межах екзистенційно-аналітичної парадигми, тобто глибоким розумінням себе та у світі, своїх цінностей, осмислення життя, подолання протиріч людського існування. Самоздійсненість у теорії А. Ленгле наче віднята ідентичність. «Я завжди вже є тим, ким я можу стати. Я не буду кимось більшим, ніж я є зараз. Я ніколи не стану іншим. Я залишусь собою і збережу свою ідентичність, в суті своїй не відрізнятимусь від себе теперішнього» – так, на думку вченого, мислить особа конгруентна з усіма частинами власного Я, що переживає свою самоздійсненість. Самоздійснення в екзистенційно-аналітичній теорії існує не «осягненим станом», а є процесом особистісного розвитку, що проявляє себе у динамізмі. А той, хто проживає життя, наповнене сенсом, не думає про нього, а відданий процесу його здійснення, подібно до того, як, слухаючи улюблену музику, не думає про щастя, яке зараз відчуває, а є їй повністю відданим [3]. Таким чином, життя, наповнене сенсом, цілком може бути неусвідомленим, бо усвідомлення приходить лише в разі втрати сенсу. Щоб не було підміни понять, варто зазначити, що А. Ленгле також вживає аналогічне до «самоздійснення» поняття «сповненість». Міра переживання сповненості – це те, наскільки наповнена змістом екзистенція особистості. А необхідною умовою осмисленого існування (А. Ленгле продовжує ідею В. Франкла) є втілення цінностей: переживання, творчості та особистісних життєвих установок. Якщо особистість знаходить сама себе й автентичність, свою самоповагу, то сума цих знань є її самоцінністю, найглибшою цінністю того, чим є сама особистість



[3]. Лише крізь переживання особистісної самоцінності людина може бути відкритою до світу, переживати себе екзистенційно, бути скерованою на сенси та цінності буття.

Загалом, самоздійсненість людини проявляється через її цілісність. Цілісність зумовлена особливістю розвитку індивіда – самокерованої та саморегульованої системи [4]. Self (як центральний само динамізм) є тим укріплюючим і регулюючим базисом, що робить особистість відносно стабільною, проте відкритою до змін [9]. Тому можна говорити про деяку тотожність цілісності та системності людини. Становлення та підтримування цілісності визначається здатностями до рефлексивної діяльності, самоуправління – розвитку суб'єктності[4].

За допомогою теоретичного аналізу й узагальнень виявлено, що нарцисична саморегуляція має тісну дотичність до процесів формування самоствавлення, підтримування афективної рівноваги, позитивного уявлення про себе та особистісної цінності й цілісності. Самоствавлення особистості, у структурі якого провідну роль відіграють емоції людини, є смисловим відображенням дійсності (як зовнішньої, так і внутрішньої). Тому крізь призму ставлення до себе ми сприймаємо навколишнє середовище (через рівень інтересу, емоційні реакції та бажання), що може містити безліч цінностей. Цінності в екзистенційно-аналітичній теорії – це особистісне благо, що зачіпає конкретну особистість, це прийняття рішень, можливість для людини втілювати себе у чомусь. Цінності – це результат чуттєвого сприйняття певного об'єкта чи суб'єкта, їх не можна «думати», адже вони притягують людину, спонукають її до діяльності, захоплюють. Відчуття цінності здійснюється за умов здорової здатності до переживання, духовної відкритості, переживання внутрішньої подібності, спорідненості (саме ця, а не інша річ викликає відголосок у моїй душі). Сукупність усіх цих умов увінчує «ставлення» до цінності. Констатація фактичного буття іншої людини чи об'єкта тільки тоді перетворюється в переживання цінності, коли має значення для персонального буття, яке переживає суб'єкт. Лише на основі виникнення такої взаємодії можна говорити про цінність або нецінність чогось для людини. Отже, якщо будь-яке переживання цінності починається зі ставлення людини до власного буття, то фундаментальна цінність (позиція щодо власного життя) є мірилом життєвої осмисленості, передумовою переживання самоздійсненості. А цінність власної особистості, цінності світу – сферами, в яких

людина у нормі людина залишається чутливою протягом усього її існування.

Самоцінність наче грає роль індикатора роботи регулятивних процесів. А висока та адекватна самоцінність, яку потрібно кристалізувати внутрішньо й утвердити зовнішньо – джерела переживання Я (як цілісної та узгодженої структури психічних активностей, спрямованих на екзистенційну зміну).

Емпіричне дослідження здійснювалось для зв'язування зв'язку нарцисичної саморегуляції та переживання людиною особистісного самоздійснення, виявлення чинників почуття особистісної самоздійсненості. Обстежено 90 осіб віком від 18 до 21 року (юнацький вік та період ранньої дорослості) – 44 хлопці і 46 дівчат, що є студентами львівських вищих навчальних закладів. Методики дослідження: тест оцінки нарцисизму «Self» (Ф. Денеке та Б. Хільгеншток), «Шкала Екзистенції» (А. Ленгле), опитувальник «Задоволеність життям» (Е. Дінер).

Дані, отримані у результаті дослідження групи, опрацьовані за допомогою програм Excel та Statistica 8.0. Використано такі методи статистичного аналізу: кластерний, порівняльний, кореляційний та регресивний.

Оглядаючи загальні кореляційні зв'язки в усій вибірці, для нас важливим є звернути увагу лиш на найяскравіші акценти зв'язків нарцисизму та сили Self-системи з показниками особистісної здійсненості:

нарцисизм існує у прямому зв'язку із самотрансцендентністю ($r = 0,52$), свободою ($r = 0,46$), відповідальністю ($r = 0,44$), персональністю ($r = 0,49$), інтегративними показниками екзистенційності ($r = 0,47$) та сповненості ($r = 0,52$);

віддалення індексу функціонування системи Self від показників сильної особистості пов'язані зі зниженням задоволеності життям ($r = -0,39$), здатності до самодистанціювання ($r = -0,34$), переживання особистісної свободи ($r = -0,38$), відповідальності ($r = -0,31$), персональності ($r = -0,35$) та екзистенційності ($r = -0,37$) з відповідальністю ($r = -0,39$) загалом;

висока сповненість переживається за умов сили Self ($r = -0,62$), меншої схильності втрачати контроль над емоціями та прагненнями ($r = -0,32$), їй менш властива постійна захисна втеча психіки у дереалізацію та деперсоналізацію ($r = -0,48$), значущість Self є необхідною ($r = -0,66$), тілесний образ у свідомості є більш позитивним ($r = -0,50$), соціальна ізоляція не несе деструктивного характеру ($r = -0,35$), потреба в регресії до архаїчного догляду не є необхідною тотальністю в небезпеках для цілісності Self ($r = -0,37$), нарцисич-

ний гнів проявляється рідше ($r = -0,36$), а обезцінення об'єктів є менш властивим ($r = -0,41$). Схожі показники зафіксовані й для особистісної екзистенційності.

Регресійний аналіз зв'язку нарцисичної саморегуляції та особистісного самоздійснення. Для визначення зв'язку особистісного самоздійснення з функціонуванням системи нарцисичної саморегуляції було застосовано метод множинної регресії, де незалежними змінними обрано такі особистісні характеристики, як показники регуляції системи Self (показники «сили» особистості, які зафіксовані у значущих кореляційних зв'язках із сповненістю у загальній вибірці). Залежною змінною обрано сповненість та особистісну екзистенційність.

Загалом, регресійний аналіз був спрямований на виявлення чинників переживання людиною самоздійсненності, що лежать у сфері несвідомих динамічних саморегулятивних процесів Self. **Постановка завдання.** Завдання статті – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити причинно-наслідковий зв'язок нарцисичної саморегуляції з особистісним самоздійсненням; виокремити й обґрунтувати чинники самоздійснення, що функціонують у системі саморегуляції Я. А також сформулювати теоретичну модель зв'язку «здорового» нарцисизму та самоздійснення крізь призму особистісної самоцінності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Якщо виходити з розуміння конструкту саморегуляції (як механізму, що організовує психічну активність людини), то варто одразу її розділити на усвідомлювану та неусвідомлювану. Відштовхуватимось від останньої, оскільки власне до її змісту й належить нарцисична. Нарцисична саморегуляція – це універсальна і специфічна система саморегуляції, що спрямована на захист, заповнення та збереження структурної цілісності, часової стабільності й позитивного афективного забарвлення уявлення особистості про себе. Діє нарцисична саморегуляція в межах системи Self – узгодженого самодинамізму. А самодинамізм – це складне і багатофакторне визначаюче себе особистісне утворення, що існує на несвідомому рівні та формується на основі особистого досвіду «схвалення/несхвалення» особи оточуючими і спонукає її діяти так, аби уникнути пов'язаного з недовірою занепокоєння [9]. Тобто нарцисичну саморегуляцію можна назвати «здоровим» нарцисизмом, що існує в нормі саморегулюючих процесів Self.

Механізм формування «здорового нарцисизму» проходить такі етапи: оптимальні

відносини з «віддзеркалюючим» Я-об'єктом сприяють формуванню нормальної ідеалізації Я-об'єкта, що приходить на зміну першопочатковому й ідеалізованому Я-грандіозному; ідеалізація завершується інтерналізацією ідеалізованого Я-об'єкта в інтрапсихічну структуру, що породжує Его-ідеал та здатність Супер-Его до самостійної ідеалізації, що формує новий тип інтерналізованої регуляції самоповаги. Загалом, система саморегуляції працює в напрямках базового задоволення чуттєво-тілесних потреб, задоволення потреби у впевненості/безпеці та в стабільній самооцінці, сенсі життя, освоєнні нових можливостей, самовираженні.

Самоздійснення – це багатогранний конструкт, визначення якого існує в сучасній психології в змістовних полях самореалізації, сенсожиттєвих орієнтацій, переживанні щастя чи задоволеності життям. Незмінним у визначеннях є те, що воно дозволяє людині реалізувати духовний компонент свого внутрішнього особистісного змісту. А. Гевірт використовує поняття «self-fulfillment» для фундаментального «тестування блага і добробуту людського життя», розмірковуючи, що самоздійснення – це процес виконання людиною своїх найглибших та найбільш автентичних прагнень [6]. На відміну від самореалізації (якщо семантично буквально трактувати зміст поняття, то людина, яка є на її шляху, але поки не дійшла до кінцевої мети – ще не є в повноті своїй «реальною», а її Self не є реалізованим повністю), самоздійснення починається від прагнення його відчувати, воно здатне віднайтись у момент та є реальною силою Self [6]. На думку О. Кокуна, особистісне самоздійснення – це індивідуальний розвиток людини, в процесі якого розкриваються її потенційні можливості у різних життєвих сферах, це сталі формування власного «життєвого простору» [2].

У цій статті самоздійснення розглядається в межах екзистенційно-аналітичної парадигми, тобто глибоким розумінням себе та у світі, своїх цінностей, осмислення життя, подолання протиріч людського існування. Самоздійсненість у теорії А. Ленгле наче віднайдена ідентичність. «Я завжди вже є тим, ким я можу стати. Я не буду кимось більшим, ніж я є зараз. Я ніколи не стану іншим. Я залишусь собою і збережу свою ідентичність, в суті своїй не відрізнятимусь від себе теперішнього» – так, на думку вченого, мислить особа конгруентна з усіма частинами власного Я, що переживає свою самоздійсненність. Самоздійснення в екзистенційно-аналітичній теорії існує не «осягненим станом», а є процесом



особистісного розвитку, що проявляє себе у динамізмі. А той, хто проживає життя, наповнене сенсом, не думає про нього, а відданий процесу його здійснення, подібно до того, як, слухаючи улюблену музику, не думає про щастя, яке зараз відчуває, а є їй повністю відданим [3]. Таким чином, життя, наповнене сенсом, цілком може бути неусвідомленим, бо усвідомлення приходить лише в разі втрати сенсу. Щоб не було підміни понять, варто зазначити, що А. Ленгле також вживає аналогічне до «самоздійснення» поняття «сповненість». Міра переживання сповненості – це те, наскільки наповнена змістом екзистенція особистості. А необхідною умовою осмисленого існування (А. Ленгле продовжує ідею В. Франкла) є втілення цінностей: переживання, творчості та особистісних життєвих установок. Якщо особистість знаходить сама себе й автентичність, свою самоповагу, то сума цих знань є її самоцінністю, найглибшою цінністю того, чим є сама особистість [3]. Лише крізь переживання особистісної самоцінності людина може бути відкритою до світу, переживати себе екзистенційно, бути скерованою на сенси та цінності буття.

Загалом, самоздійсненість людини проявляється через її цілісність. Цілісність зумовлена особливістю розвитку індивіда – самокерованої та саморегульованої системи [4]. Self (як центральний само динамізм) є тим укріплюючим і регулюючим базисом, що робить особистість відносно стабільною, проте відкритою до змін [9]. Тому можна говорити про деяку тотожність цілісності та системності людини. Становлення та підтримування цілісності визначається здатностями до рефлексивної діяльності, самоуправління – розвитку суб'єктності [4].

За допомогою теоретичного аналізу й узагальнень виявлено, що нарцисична саморегуляція має тісну дотичність до процесів формування самоставлення, підтримування афективної рівноваги, позитивного уявлення про себе та особистісної цінності й цілісності. Самоставлення особистості, у структурі якого провідну роль відіграють емоції людини, є смисловим відображенням дійсності (як зовнішньої, так і внутрішньої). Тому крізь призму ставлення до себе ми сприймаємо навколишнє середовище (через рівень інтересу, емоційні реакції та бажання), що може містити безліч цінностей. Цінності в екзистенційно-аналітичній теорії – це особистісне благо, що зачіпає конкретну особистість, це прийняття рішень, можливість для людини втілювати себе у чомусь. Цінності – це результат чуттєвого сприйняття певного об'єкта чи

суб'єкта, їх не можна «думати», адже вони притягують людину, спонукають її до діяльності, захоплюють. Відчуття цінності здійснюється за умов здорової здатності до переживання, духовної відкритості, переживання внутрішньої подібності, спорідненості (саме ця, а не інша річ викликає відголосок у моїй душі). Сукупність усіх цих умов увінчує «ставлення» до цінності. Констатація фактичного буття іншої людини чи об'єкта тільки тоді перетворюється в переживання цінності, коли має значення для персонального буття, яке переживає суб'єкт. Лише на основі виникнення такої взаємодії можна говорити про цінність або нецінність чогось для людини. Отже, якщо будь-яке переживання цінності починається зі ставлення людини до власного буття, то фундаментальна цінність (позиція щодо власного життя) є мірилом життєвої осмисленості, передумовою переживання самоздійсненості. А цінність власної особистості, цінності світу – сферами, в яких людина у нормі людина залишається чутливою протягом усього її існування.

Самоцінність наче грає роль індикатора роботи регулятивних процесів. А висока та адекватна самоцінність, яку потрібно кристалізувати внутрішньо й утвердити зовнішньо – джерела переживання Я (як цілісної та узгодженої структури психічних активностей, спрямованих на екзистенційну зміну).

Емпіричне дослідження здійснювалось для зв'язування зв'язку нарцисичної саморегуляції та переживання людиною особистісного самоздійснення, виявлення чинників почуття особистісної самоздійсненості. Обстежено 90 осіб віком від 18 до 21 року (юнацький вік та період ранньої дорослості) – 44 хлопці і 46 дівчат, що є студентами львівських вищих навчальних закладів. Методики дослідження: тест оцінки нарцисизму «Self» (Ф. Денеке та Б. Хільгеншток), «Шкала Екзистенції» (А. Ленгле), опитувальник «Задоволеність життям» (Е. Дінер). Дані, отримані у результаті дослідження групи, опрацьовані за допомогою програм Excel та Statistica 8.0. Використано такі методи статистичного аналізу: кластерний, порівняльний, кореляційний та регресивний.

Оглядаючи загальні кореляційні зв'язки в усій вибірці, для нас важливим є звернути увагу лиш на найяскравіші акценти зв'язків нарцисизму та сили Self-системи з показниками особистісної здійсненості:

нарцисизм існує у прямому зв'язку із самотрансцендентністю ($r = 0,52$), свободою ($r = 0,46$), відповідальністю ($r = 0,44$), персональністю ($r = 0,49$), інтегративними

показниками екзистенційності ($r = 0,47$) та сповненості ($r = 0,52$);

віддалення індексу функціонування системи Self від показників сильної особистості пов'язані зі зниженням задоволеності життям ($r = -0,39$), здатності до самодистанціювання ($r = -0,34$), переживання особистісної свободи ($r = -0,38$), відповідальності ($r = -0,31$), персональності ($r = -0,35$) та екзистенційності ($r = -0,37$) з відповідальністю ($r = -0,39$) загалом;

висока сповненість переживається за умов сили Self ($r = -0,62$), меншої схильності втрачати контроль над емоціями та прагненнями ($r = -0,32$), їй менш властива постійна захисна втеча психіки у дералізацію та деперсоналізацію ($r = -0,48$), значущість Self є необхідною ($r = -0,66$), тілесний образ у свідомості є більш позитивним ($r = -0,50$), соціальна ізоляція не несе деструктивного характеру ($r = -0,35$), потреба в регресії до архаїчного догляду не є необхідною тотальністю в небезпеках для цілісності Self ($r = -0,37$), нарцисичний гнів проявляється рідше ($r = -0,36$), а обезцінення об'єктів є менш властивим ($r = -0,41$). Схожі показники зафіксовані й для особистісної екзистенційності.

Регресійний аналіз зв'язку нарцисичної саморегуляції та особистісного самоздійснення. Для визначення зв'язку особистісного самоздійснення з функціонуванням системи нарцисичної саморегуляції було застосовано метод множинної регресії, де незалежними змінними обрано такі особистісні характеристики, як показники регуляції системи Self (показники «сили» особистості, які зафіксовані у значущих кореляційних зв'язках із сповненістю у загальній вибірці). Залежною змінною обрано сповненість та особистісну екзистенційність.

Загалом, регресійний аналіз був спрямований на виявлення чинників переживання людиною самоздійсненності, що лежать у сфері несвідомих динамічних саморегулятивних процесів Self.

Таблиця 1
Регресійна модель особистісної сповненості

Сповненість	
Чинники сповненості	Beta
Незначущість Self	-0,44
Ідеал самодостатності	0,34
Безсиле Self	-0,26
Обезцінювання об'єктів	-0,22
Прагнення до ідеального Self-об'єкта	0,26

Також виявлено такі детермінанти екзистенційності, як незначущість Self ($Beta = -0,43$) та ідеал самодостатності ($Beta = 0,33$). Та детермінантами персональності є незначущість Self ($Beta = -0,33$), ідеал самодостатності ($Beta = 0,45$), прагнення до ідеального Self-об'єкта ($Beta = 0,31$) та схильність до обезцінення ($Beta = -0,30$).

За умов комплексної дії чинників, що детермінують ефективність нарцисичної саморегуляції, самоздійснення залежить від показника значущості Self (див. таблиця 1). Сильна особистість лише незначною мірою залежить від оцінки її оточуючими. Самоефективність, соціальна успішність, упевненість у своїх силах є продукованими внутрішнім стержнем – особистісною самоцінністю. Теоретично обґрунтовано, що нарцисична саморегуляція постійно має дотичність до процесів формування самоставлення, підтримування афективної рівноваги, позитивного уявлення про себе та особистісної цінності та цілісності. А самоцінність наче грає роль індикатора роботи регулятивних процесів. Висока та адекватна самоцінність, яку потрібно кристалізувати внутрішньо й утвердити зовнішньо, – джерело переживання Я (як цілісної та узгодженої структури психічних активностей, спрямованих на екзистенційну зміну). Особа, яка переживає себе чимось ще не перебільшено значним, не схильна й до максимізації негативної оцінки себе оточуючими. Вона бачить як свої прорахунки, так і прорахунки інших. Критичність – її важлива особливість, як у будь-якої психологічно й психічно здорової людини. Відчуття ж невпевненості може бути адекватним, коли супроводжує дефіцит навичок і знань за умови реалістичної оцінки. Це, до речі, має сенс і в оцінці зовнішності та фізичних особливостей, здоров'я. Загалом, ідеться про визначеність особистісної сповненості наявністю базовою довірою до себе, усвідомлення себе цінністю, а не навпаки.

Ідеал самодостатності є чинником особистісного самоздійснення, оскільки несе когнітивне уявлення про відповідальність людини перед собою, її орієнтацію на власні зусилля в досягненні цілей життя [5]. У руслі екзистенційної психології відповідальність – це здатність доводити до кінця рішення, прийняті на підставі особистих цінностей. І відповідальність точно є складником як екзистенційності, так і сповненості. Логічно, що особисті рішення та прагнення до самоздійснення визначаються власними силами та є лейтмотивом життєвої активності людини. Відповідальність співвідноситься з включеністю в буття загалом. Це те, що продукує автентичну поведінку, скеровану на цінності та смисли. Відповідальність, яка проживається,



яка розуміє силу своєї самодостатності, є основою для формування стабільної самооцінності. Також це те, що дає людині змогу «виримати» в складних ситуаціях життя.

Нарцисична саморегуляція через силу Self (як чинник сповненості) є засобом підтримання психічної цілісності, джерелом визначення життєвої мети (як тимчасової, так і довготривалої), це те, що також підкріплює позитивну самооцінку особи, заповнює почуття внутрішньої порожнечі, що може виникати в патологічних психологічних станах, зокрема при патонарцизмі. Здатність до саморегуляції та самоорганізації поведінки – необхідні параметри оцінки сили особистості. Сила Self – це підґрунтя більш осмисленого буття, яке здатне справлятися з тривогою та переживанням особистісної крижкості. Більш сильні особистості в цьому аспекті навіть соціальні зв'язки, схильні більш конструктивно використовувати для свого екзистенційного захисту (тобто відчувають себе включеними в життя у різноманітних його виявах) [5]. Психологічна цілісність особистості несе в собі когнітивну і емоційну доступність Self для себе і для світу. Це прояв персонального (Person у людині), її автентичності й так званої «непідробності» у ставленні до світу та до себе.

Переживанню себе особистістю, яка «сповнюється», властива менша тенденція обезцінювати оточуючих. Здатність адекватно оцінювати людей навколо та навіть мати «своїх ідеалів» – це те, що є інтегрованим у загальну структуру Self Супер-Его людини. Сюди також належить прийняття певних моральних норм, що безконфліктно зливаються з іншим «вмістом» Супер-Его. Чим «сильнішою» є особистість за цим параметром, тим вищим є її емоційний комфорт. Також сильна особистість, адекватно розуміючи, що іноді певні об'єкти все ж можуть нести загрозу, не поширює такі висновки на «увесь світ», а більш залишає для себе можливість бути безпечно відкритою як до людей, так і до цінностей [5]. Теоретично ж обезцінювання об'єктів могло б стати загрозою для вільної емоційності, крізь яку відчувається близькість до когось (чи чогось), існує здатність до співпереживання, відчувається цінність та захопленість цінністю через емоційний відгук на неї. Відповідно справедливе прийняття інших людей не має змоги бути без прийняття особистістю себе як чогось вартісного. Якщо будь-яке переживання цінності починається зі ставлення людини до власного буття, то фундаментальна цінність (позиція щодо власного життя) є мірилом життєвої осмисленості, передумовою переживання самодійсненності. Self працює над власною автономією, щоб індивідуальність у свої цінності

могла стати дійсно плідною, інтимність особистості має співвідносити себе з цінністю інших. Здається, що сторони однієї медалі, внутрішній та зовнішній стосунок повинні існувати сумісно та узгоджено.

Прагнення до ідеального Self-об'єкта (як чинник сповненості) говорить нам про важливість наявності ідеалізованого об'єкта, який у фантазії особистості був би надзвичайно «сильним». Наче ідентифікація з ним стимулюватиме людину відчувати себе більш екзистенційно наповненою. З одного боку, на думку О. Кернберга, інтерналізований важливий зовнішній об'єкт (це можуть бути батьки) стає стрижнем самоповаги та відчуття самоцінності, це те, що формує наше Супер-Его, але й адекватну любов до себе [1]. Тобто інтегрований світ і афективні спогади про люблячих нас людей підтримують наше почуття суб'єктивного благополуччя, а також інтегрована система етичних переконань підтримує самоповагу, якщо ми поведимося відповідно до обраних нами цінностей. З іншого – прагнення до ідеального Self-об'єкта може говорити про схильність шукати ідеальний об'єкт ззовні, поза інтерналізованими значущими об'єктами дитинства. Тобто прагнути до людини, що сприймається більш сильною. Ідентифікація з нею стимулює особу, компенсує можливі дефіцитарні стани. Можна припустити, що ними є культурні-суспільні реалії, які вибудовуються на ґрунті ідей колективізму. Незважаючи на те, що сучасне українське суспільство стоїть на впевненому шляху до економічної та психологічної індивідуалізації, розвивається культура прагматизму, в цьому дослідженні ми зустрічаємо ще не знівельовані колективістські уявлення про те, як приклад певного ідеалізованого авторитету здатен інтерналізуватися й дуже добре інтегруватися у внутрішню структуру осмисленого світу людини. Частково чинник прагнення до ідеального Self-об'єкта можна співвіднести з таким виміром сповненості, як відповідальність: персональна включеність та почуття обов'язку є немов об'єктивованими, а ідеальний об'єкт виконує роль компенсаторного стимулу відповідальності. Зафіксовано, що ідентифікація з «могутнім» Self-об'єктом підкріплює особистість у щоденній активності, допомагає бачити краще заради чого/кого варто жити, складає картину потреби у «хорошому батькові чи матері», які б допомогли більш упевнено з'ясувати, що саме є «добрим і важливим». Наче десь ще існує певна латентна невпевненість, що потребує підтримки та схвалення: «Ти все робиш добре». Влада авторитету (внутрішнього чи зовнішнього) досі має сенс у нашому суспільстві. Не звертаючи увагу на усе це, передумова для того, щоб перебувати в ді-

алогічному обміні зі світом і тим самим прийти до виконання своєї сутнісної структури («екзистенціальне сповнення»), існує. Життя осмислюється, проте в ньому є невід'ємна ніша для авторитету, його схвалення і підтримки. І все ж постає контраверсійне питання: наскільки особистий сенс є істинним чи в дечому запозиченим? Потяг до людини, яка окриляє тебе новими помислами, планами, є просто хорошою опорою, підтримкою переживання захопленості якоюсь цінністю, крізь яку ще краще пізнається світ чи схильність до сугестивності та сприйнятливості владі авторитетів?

Оскільки будь-який Self-об'єкт існує в психічній структурі як дещо від неї невід'ємне та велика різноманітність об'єктних відносин, що підтримують цілісність, гармонію особистісного самовизначення й самоздійснення є об'єктами, які формуються в межах культури (сім'єю, письменниками, художниками та політичними лідерами, нацією та іншими групами), до якої людина відчуває свою приналежність, то варто зупинити роздуми на культурних детермінантах чутливості до авторитетів українського суспільства, яке лише «надихається» можливістю ідеалізувати когось чи щось. Не варто ігнорувати й момент віку досліджуваних, які на зламі пізньої юності та ранньої дорослості в кризі «інтимність-ізоляція» більш відкриті до пошуку об'єкта, з яким можна було б ідентифікуватися, не втративши себе. Можливо, вікові особливості також роблять досліджуваних більш чутливими до впливу харизматичних людей, які б в афективному плані підкріплювали позитивне уявлення особи про себе.

Висновки з проведеного дослідження. Нарцисична саморегуляція є стрижневим феноменом в самодинамічній системі Self-особистості. Її прямим завданням є підтримання самоповаги та індивідуальної цінності людини, тобто адекватного самоставлення. Самоставлення ж особистості, у структурі якого провідну роль відіграють емоції та процес оцінювання, є смисловим відображенням дійсності (як зовнішньої, так і внутрішньої). І власне крізь призму ставлення до себе ми сприймаємо навколишнє середовище, що може мати в собі безліч цінностей. «Здоровий» нарцисизм (ефективна нарцисична саморегуляція) формує позитивні зв'язки майже з усіма показниками самоздійснення: персональністю (здатністю більш відкрито сприймати себе і власна відкритість буттю); самотрансцендентністю (здатністю емоційно відчувати цінності, як внутрішні, так і ті, що пропонує життя), свободою (змогою бачити різні життєві розгалуження та приймати рішення обираючи), відповідальністю (відчуттям, що

слідє за рішенням та обиранням цінностей існування), екзистенційністю (свідомим кроком назустріч волі бути включеним у світ та його зміни) та загальним осмисленням себе людиною, яка сповнюється.

Виокремлені чинники самоздійснення, що лежать у структурі саморегулятивних процесів Self, і нарцисичної саморегуляції, дають можливість зробити такі припущення: слабке відчуття власної значущості у цьому світі впливає й на оцінку власного життя, наповненого сенсом; переживання себе самодостатньою особою має велику дотичність до розуміння того, що людина втілює сенс свого життя; уявлення про себе як слабку та надмірно обмежену особистість може продукувати закритість до відчуття самоцінності та нездатність «бути зачепленим» цінностями світу ззовні; те, як індивід схильний оцінювати себе, продукує ставлення до оточуючих; схильність обезцінювати інших; наявність зовнішнього, або ж швидше внутрішнього ідеалу (що пройшов шлях інтерналізації та став основою самоповаги) допомагає кристалізувати власну сповненість. Перспективою подальших досліджень є внесення ясності у розуміння того, як саме прагнення до ідеального Self-об'єкта впливає на особистісну сповненість, а також емпіричний аналіз зв'язку прояву комплексу рис «Темна Тріада» із переживанням особистістю свого життя так, як наповненого сенсом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кернберг О.Ф. Отношения любви. Норма и патология. Класс. 2004. С. 70–105.
2. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. С. 1–5.
3. Лэнгле А. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности. Вопросы психологии. 2004. № 4. С. 3–21.
4. Селезнёва Е.В. Самоосуществление как акмеологическая категория. Мир психологии. 2007. № 1. С. 192–203.
5. Deneke F.-W. (1994) Die Regulation des Selbsterlebens bei Gesunden, psychosomatischen, psychoneurotischen und alkoholkranken Patientenein taxonomischer Forschungsansatz. Psychotherapie, Psychosomatik und medizinische Psychologie. Heft. 44. P. 260–280.
6. Gwirth A. Self-Fulfillment. Princeton University Press, 1998. P. 10–20.
7. Korulczyk T., Korulczyk M. Narcystyczne cechy osobowości a inteligencja płynna. Studia z Psychologii w KUL. 2012. № 18. S. 47–64.
8. Lasch C. Narcystyczna osobowość naszych czasów. Res Publica Nowa. № 1. S. 17–28.
9. Sullivan H.S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. Beginnings of the self-system. W.W. Norton & Company, 1953. P. 158–170.