

УДК 159.923.2.072

Особливості смисложиттєвих орієнтацій осіб з різним рівнем сформованості психологічної ресурсності

Штепа О. С.

У статті проаналізовано проблему надання людиною сенсу власному життю. Теоретично розглянуто зумовленість осмислення життя рівнем відповідальності, життєвими принципами та ресурсами особистості. Показано сучасні концепції персональних, особистих, екзистенційних ресурсів людини. Наведено результати емпіричного дослідження зв'язку смисложиттєвих орієнтацій людини та її психологічної ресурсності. З'ясовано особливості надання життю сенсу особами з високим та низьким рівнем психологічної ресурсності. Доведено, що психологічна ресурсність є характеристикою особистості, яка прагне сенсу, а особисте творення сенсу пов'язане з умінням людини оновлювати власні ресурси.

Ключові слова: сенс життя, осмислення життя, психологічна ресурсність

В статье проанализирована проблема поиска человеком смысла жизни. Теоретически рассмотрена обусловленность осмысления жизни уровнем ответственности, жизненными принципами и ресурсами личности. Охарактеризованы современные концепции персональных, личностных, экзистенциальных ресурсов личности. Приведены результаты эмпирического исследования связи смысловых ориентаций человека и ее психологической ресурсности. Определены особенности осмысления жизни людьми с высоким и низким уровнем психологической ресурсности. Обосновано, что психологическая ресурсность является характеристикой личности, проявляющей волю к смыслу, а личностное создание смысла связано с умением человека обновлять свои ресурсы.

Ключевые слова: смысл жизни, осмысленность жизни, психологическая ресурсность.

The article analyzes the problem of human development of their meaning of life. The grounds of understanding of life are theoretically analyzed: the level of responsibility, life principles and resources of a person. Modern conceptions of personal and existential resources of a person are highlighted. The results of empirical research of people's sense orientations and their psychological resourcefulness. The peculiarities of life meaning development by individuals with high and low levels of psychological resourcefulness are found out. It is shown that psychological resourcefulness is a characteristic of personality that seeks the meaning and personal meaning creation is connected with the ability to renovate personal human resources.

Keywords: meaning of life, understanding of life, psychological resourcefulness.

Постановка проблеми

Питання сенсу життя є одним з класичних для вершинної та гуманістичної психології.

На думку В. Франкла [13, С.21], сенс немає бути зіставлений з життям, а – випереджувати його, містити прагнення чогось поза ним. Відповідно особистості не дано досягти сенсу, вона може лише відчувати сенсовність певних подій чи вчинків. Тому можна вважати, що життєтворення зумовлене саме особистісними властивостями людини.

Згідно з В. Франклом [13, С.17], людина реалізує себе настільки, наскільки реалізує сенс. У процесі самореалізації особа формує та трансформує власне ставлення до себе, інших та життя [2, С.48]. Найповніша самореалізація особистості полягає у реалізуванні сенсожиттєвих й ціннісних орієнтацій та виявляється у самоздійсненні, самовіддачі людини [3, С.25]. На наш погляд, самовіддачу доцільно розглядати у дискурсі ресурсу. Тому ми припустили, що особистісною властивістю, яка зумовлює стратегії реалізації сенсу людиною, є психологічна ресурсність.

Характеристика того, як ресурсність зумовлює спосіб наділення людиною сенсом власного життя, дасть змогу організувати ефективний психологічний супровід особистості, яка проживає та долає кризи ідентичності, екзистенційну або мотиваційну кризи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Способи надання людиною сенсу життю, осмислення життя найповніше охарактеризовано в екзистенційній психотерапії В. Франкла, концепції відповідальності С. Бажина та А. Голинкіної, типів спрямованості особистості І. Кулагіної та В. Колюцкокого, концепції особистого досвіду суб'єкта Н. Чепелевої.

За В. Франклом, людина може зробити життя осмисленим у такі способи: 1) через те, що вона дає життя, 2) через те що вона бере від буття, 3) через визначення власної позиції щодо життєвих подій, які неможливо змінити [13, С.24]. Самовизначення людини у житті відбувається через виокремлення життєвих цінностей, а саме: творення, переживання, спілкування, долання [12, С.95].

С. Бажин та А. Голинкіна вважають, що осмисленість чи результативність життя людини визначається рівнем її відповідальності. Відповідно головними характеристиками рівня надання життю сенсовності є такі: мета, яка зумовлює спрямованість та часову перспективу; інтерес, який відображає емоційну насиченість; локус контролю, що характеризує уявлення особистості про себе, як таку, яка має свободу вибору; задоволеність особи самореалізацією; переконаність людини у здатності керувати власним життям (за А. Реан [7, С.170-171]).

На думку І. Кулагіної та В. Колюцкокого, цінності людини генералізуються у головному життєвому принципі особистості, який має мотиваційний характер. Життєвий принцип, своєю чергою, зумовлює відповідний тип спрямованості особистості. Дослідниками виокремлено такі типи спрямованості особистості за критерієм життєвого принципу: гедоністична (принцип задоволення), егоїстична (принцип реальності), духовно-моральна (принцип цінності), буттєва (принцип сенсовності) [4, С.79-

110]. На погляд А. Ленгле, прагнення сенсу є одним з типів особистісно-екзистенційної мотивації. Зокрема, автор вважає, що особистість, яка характеризується базовим прагненням до сенсу, уміє створювати ідеї, які, зазвичай, стосуються ідеалів людських взаємин та наукових пошуків. Її саморозвиток полягає у формуванні у себе умінь неупередженого сприймання дійсності. Якщо особистість, яка характеризується базовим прагненням до сенсу, перестає саморозвиватися, вона стає цинічною: активно намагається дискредитувати моральні основи людських взаємин та життєвих екзистенцій, стверджуючи, що люди більше не здатні бути порядними [5, С.202-206].

Н. Чепелева трактує осмислення життя як інтерпретацію людиною життєвих подій, яка стає можливою з набуттям людиною досвіду. У такому контексті смисл стає одиницею досвіду особистості. «При цьому якість вираження досвіду залежить від того, наскільки людям доступні інтерпретаційні ресурси, здатні забезпечити <...> децю, що пов'язує та узгоджує події життя [14, С.288].

Відповідно ретроспективна оцінка людиною подій власного життя, як значущих, таких, що надають йому сенсовності, зумовлена її ресурсами.

Прагнення сенсу, ініціативність та відповідальність, на думку В. Розенберга є внутрішніми силами чи ресурсами, які необхідні для конструктивного долавання кризи життя [8].

У моделі SKORE (Symptoms, Causes, Outcomes, Resources, Effects) (відповідно симптоми, причини, результати, ресурси, ефекти) – структурній моделі психологічного аналізу проблем, яку розробили Р. Ділтс та М. Епштейн (за Ф. Майленовою [6, С. 13-16]), компонента ресурсів є чи не найважливішою. Автори переконані, що ресурсом є усе, що може призвести до відчуття людиною щастя, сили, впевненості, необхідних для розв'язання проблем.

С. Хобфолл характеризує як ресурси, те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. На основі концепції С. Хобфолла Н. Водоп'яною та М. Штейном було розроблено опитувальник персональних ресурсів, до яких зачислено ресурси матеріальні (рівень доходів) та нематеріальні (бажання та переконання), зовнішні (соціальні) та внутрішні (самоповага, життєві цілі) (за Н. Водоп'яною [1, С.304 – 305]).

І. Рибкіним виокремлено особистісні ресурси людини: висока самооцінка, емоційна рівноваженість, впевненість та лідерство, автономність та інтернальність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність та психологічна гнучкість [9, С.55-60].

Є. Рязанцевою проаналізовано екзистенційні ресурси особистості, які авторка розглядає як складні інтегративні індивідуально-психологічні утворення, що відображають ставлення особистості до головних екзистенційних позицій. Науковиця емпірично виокремила такі екзистенційні ресурси: ресурс свободи, ресурс сенсу, ресурс самотрансценденції, ресурс милосердя, ресурс прийняття, ресурс віри [10, С.69].

Теоретично можна припустити, що людина, наділена ресурсами, сприймає життя, яке сама творить, більш сенсовним, ніж особа з нестачею ресурсів. Але і «малоресурсна» людина по-своєму інтерпретує життєві події, а значить, також наділяє власне життя певним сенсом. Водночас людині для того, щоб осмислити власне життя, необхідно взяти на себе відповідальність, а значить, її ресурсність підвищиться.

Постає питання щодо детермінованості сенсовності життя ресурсністю його суб'єкта. Тому метою статті висвітлення результатів емпіричного дослідження зв'язку сенсожиттєвих орієнтацій та психологічної ресурсності особистості.

Основний матеріал

Психологічні ресурси особистості нами визначено як індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовизначення [16]. Компонентами психологічного ресурсу особистості є такі: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізування у професії, відповідальність [15]. Відповідно психологічна ресурсність особистості – це здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим. Характеристиками психологічної ресурсності є знання людиною власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати свої психологічні ресурси.

У дослідженні взяли участь 125 осіб 20 – 55 років (з них 68 жінок та 57 чоловіків). Діагностичний інструментарій дослідження: тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптація Д. Леонтьєва) [11, С. 252-255] та авторський опитувальник психологічної ресурсності особистості [17, С. 317-321].

Гіпотези дослідження: 1) особи з високим рівнем психологічної ресурсності характеризуються високим рівнем чуття сенсовності життя; 2) жінкам, які характеризуються високим рівнем психологічної ресурсності, властивий вищий рівень чуття сенсовності життя, ніж чоловікам з високим рівнем психологічної ресурсності; 3) високий рівень чуття сенсовності життя пов'язаний з умінням людини використовувати власні ресурси, а низький – з невмінням їх оновлювати; 4) чуття сенсовності життя є ефектом психологічної ресурсності особистості.

Перевірка гіпотези 1 була здійснена за допомогою порівняльного аналізу, який виявив, що особи з високим рівнем психологічної ресурсності характеризуються вищим рівнем сформованості усіх психологічних ресурсів, вищим загальним рівнем чуття сенсовності життя та таких компонент смисложиттєвих орієнтацій, як «процес життя», «результативність життя», «локус контролю Я». Водночас рівень сформованості компоненти смисложиттєвих орієнтацій «цілі у житті» є вищим у осіб з низьким рівнем ресурсності (рис.1).

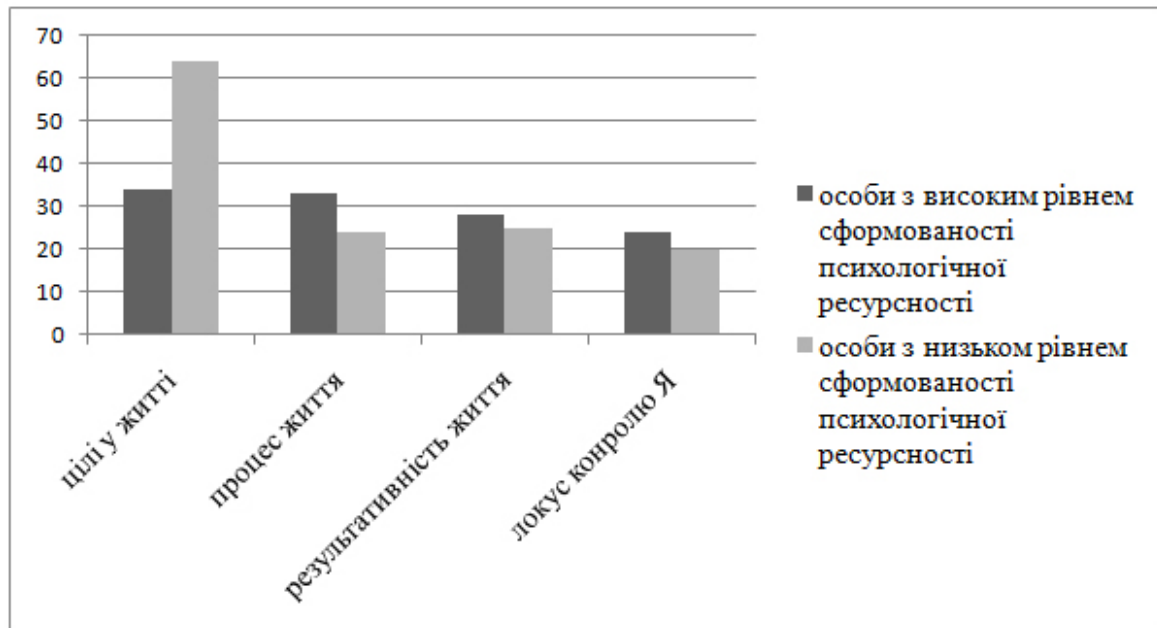


Рис.1. Особливості рівня сформованості смисложиттєвих орієнтацій у осіб з різним рівнем психологічної ресурсності (дані наведено на основі результатів порівняльного аналізу)

Не виявлено значущих відмінностей між особами з високим та низьким рівнем сформованості психологічної ресурсності за показником «локус контролю життя».

Гіпотеза підтверджена частково.

Способом порівняльного аналізу було здійснено перевірку гіпотези 2. За його результатами не виявлено значущих статевих та вікових відмінностей у смисложиттєвих орієнтаціях осіб з високим рівнем сформованості психологічної ресурсності. У осіб з низьким рівнем сформованості психологічної ресурсності не виявлено статевих відмінностей у смисложиттєвих орієнтаціях. Водночас з'ясовано, що чим старшими за віком є особи, які характеризуються низьким рівнем сформованості психологічної ресурсності, тим вищою є сформованість у них такого психологічного ресурсу, як самореалізація у професії. Гіпотеза не підтверджена.

Кореляційний аналіз, застосований для перевірки гіпотези 3, дав змогу стверджувати, що високий рівень чуття сенсовності життя пов'язаний з умінням людини оновлювати власні ресурси. Водночас не виявлено значущих зв'язків між низьким рівнем сформованості психологічних ресурсів та умінням їх оновлювати чи використовувати. Гіпотеза є непідтвердженою.

З метою перевірки гіпотези 4 було використано аналіз причин та ефектів за Ішикава, регресійний та кластерний аналіз. Аналіз причин та ефектів виявив, що ефектом високого рівня чуття сенсовності у людини є її уміння оновлювати власні ресурси та високий рівень сформованості ресурсу «допомога іншим». Водночас така компонента смисложиттєвих орієнтацій, як «результативність життя», є ефектом високого рівня сформованості психологічної ресурсності. З метою розв'язати цю колізію ми задіяли регресійний аналіз. За результатами регресійного аналізу встановлено, що за включення до структурного аналізу загального рівня осмисленості життя компонент смисложиттєвих орієнтацій та компонент психологічної ресурсності, головними складовими загального рівня осмисленості життя є усі компоненти смисложиттєвих орієнтацій, а також ресурс «любов». Водночас за включення до структурного аналізу загального рівня осмисленості життя лише компонент психологічної ресурсності, головними складовими загального рівня осмисленості життя є ресурси «впевненість у собі» та «уміння оновлювати власні ресурси». Перевірка компонент психологічної ресурсності виявила, що за включення до структурного аналізу загального рівня психологічної ресурсності компонент психологічної ресурсності та компонент смисложиттєвих орієнтацій, головними складовими загального рівня психологічної ресурсності є лише психологічні ресурси. Водночас за включення до структурного аналізу загального рівня психологічної ресурсності лише компонент смисложиттєвих орієнтацій, головною складовою загального рівня психологічної ресурсності є «локус контролю життя». За даними кластерного аналізу, з'ясовано, що компоненти смисложиттєвих орієнтацій та компоненти психологічної ресурсності утворюють окремі кластери, а загальний рівень чуття сенсовності життя та загальний рівень психологічної ресурсності утворюють один кластер. Гіпотеза не підтверджена.

Емпіричне дослідження дало змогу встановити, що психологічна ресурсність є критерієм здатності особистості наділяти власне життя сенсом, а саме: особи з високим рівнем психологічної ресурсності, тобто ті, які саморозвиваються, уміють бути компетентним у життєвих та професійних питаннях, прагнуть аналізу особистісного потенціалу, автономні у прийнятті рішень, самодостатні у долатті складних життєвих ситуацій, уміють підтримувати та надихати інших, дійсно будують життя

відповідно до власних цінностей та сприймають його, як цікаве, оскільки бачать як досягнуті результати, так і перспективи розвитку. Особи з низьким рівнем психологічної ресурсності ставлять перед собою професійні та життєві цілі, за реалізацію яких не готові нести персональної відповідальності, тобто їх життєву стратегію можна охарактеризувати, не як автентичну, а як споживацьку.

Парадоксально, але осмисленість життя пов'язана не з умінням людини використовувати власні ресурси (тобто здатністю самостійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати у цьому іншим, здатністю створювати – професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах, умінням реалізовувати власні життєві, творчі та професійні плани покладаючись на себе), а з умінням оновлювати власні ресурси, яке виявляється у знанні способів зменшення та позбавлення напруги та умінні їх задіювати з метою заспокоїтись та відчувати внутрішню рівновагу, умінні поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

Важливо що за низького рівня психологічної ресурсності людина не розкривається в інтеракції з життям, тобто і не віддає, і не бере від життя досвід чи мудрість. Прагнення такої людини до сенсу, ймовірно, не реалізується через чуття відчаю. Тому за психологічного супроводу важливо актуалізувати психологічні ресурси особистості.

Психологічна ресурсність людини є ефектом осмисленості життя. Надання людиною сенсу власному життю відбувається через ресурс «любов», який розкривається в умінні людини сприяти саморозвитку близьких, підтримувати їх у складних ситуаціях та співрадіти їхнім успіхам, здатністю особи бути відкритою до взаємин та життя, у відсутності у неї заздрощів до інших. Ресурс «любов» актуалізує такий життєвий принцип людини, як альтруїзм, що пов'язаний з цінностями співпраці й толерантності. Своєю чергою, вказані принцип та цінності зумовлюють особливості життєвої філософії особистості. Відповідно саме психологічна ресурсність являє собою індивідуальні можливості людини, у яких розкривається її життєва місія, екзистенційне призначення, дає людині змогу самореалізуватися.

Висновки та перспективи дослідження

Психологічна ресурсність особистості – це здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим.

За високої психологічної ресурсності особистість відчуває власне життя насиченішим та змістовнішим. Водночас саме ресурсність зумовлює розуміння людиною того, що не усе у житті залежить від неї самої. Ймовірно, така життєва позиція пов'язана з актуалізуванням віри як способу пояснення себе та буття.

За низького рівня психологічної ресурсності людина не готова до життєвого самовизначення.

Психологічна ресурсність є ефектом осмисленості життя людиною, що виявляється у прагненні особистості саморозвиватися.

Отже, психологічна ресурсність дає змогу охарактеризувати, як людина робить власне життя осмисленим віддає підтримку, творчість та любов, приймає досвід та виклик, а її позиція щодо життєвих подій, які неможливо змінити, зумовлена здатністю вірити.

Важливо з'ясувати вікові особливості психологічної ресурсності з метою характеристики нормативних криз у дискурсі ресурсу особистості.

Список використаних джерел

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.
2. Коростылева Л. А. Особенности стратегий самореализации и стили человека / Л. Коростылева // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып. 4 [под ред. Е. Рыбалко, Л. Коростылевой]. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2000. – С.47-61.
3. Коростылева Л. А. Уровни самореализации личности / Л. Коростылева // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып. 4 [под ред. Е. Рыбалко, Л. Коростылевой]. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2000. – С.21-46.
4. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [учеб. пос.] / И. Кулагина Ю., Колуцкий В. Н. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 464с.
5. Лэнгль А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгль [пер. с нем.]. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 332с.
6. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416с.
7. Психология развития личности. Средний возраст, старение, смерть [под ред. А. Реана]. – М.: АСТ; СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 384с.
8. Розенберг В. Как найти достойный выход / В. Розенберг // Psychologies. – №72. – 2012. – С.124.
9. Рыбкин И. В. Коучинг Социального Успеха / И. Рыбкин. – М.: Изд-во “Институт общегуманитарных исследований”, 2005. – 224с.
10. Рязанцева Е. Ю. Вера как экзистенциальный ресурс личности в преодолении кризиса / Е. Рязанцева // Актуальные проблемы психологии: Психология особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 4. – Ч.2. – С. 218-225.
11. Слотина Т. В. Психология личности [учеб. пос.] / Т. Слотина. – СПб.: Питер, 2008. – 304с.
12. Столяренко Л. Д. Психология личности / Л. Столяренко, С. Самыгин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 575с.
13. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл [пер. с англ.]. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во

ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368с.

14. Чепелева Н. В. Особистий довід суб'єкта у контексті психологічної герменевтики / Н. Чепелева // У кн.: Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії [за заг. ред. В. О. Татенка]. – К.:Либідь, 2006. – С.280-302.

15. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості / О. Штепа // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 4. – Ч.2. – С. 335-361.

16. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності жінок / О. Штепа // Соціальна психологія. – №1-2 (51-52). – 2012. – С.145-152.

17. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / О. Штепа // У кн.: Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник] / О. Штепа. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.

18. McPadden K. S. HobfollCOR-theory / К. McPadden // Назва з вікна сайту <Доступно з <http://wfnetwork.bc.edu/encyclopedia_entry.php> [дата відвідування 25.11.2011].