

ОСОБИСТІСНА РЕАЛІЗОВАНІСТЬ ЛЮДИНИ НА ЇЇ ЖИТТЄВОМУ ШЛЯХУ

Обґрунтовано введення поняття «особистісна реалізованість», розкрито його зміст та досліджено співвідношення цього феномену з іншими особистісними конструктами. Визначено, що низький рівень особистісної реалізованості пов'язаний з позитивними характеристиками здійснення людиною свого життєвого шляху: смыслом життя, суб'єктивною картиною життєвого шляху, життєвими перспективами, відповідальністю, задоволеністю життям. Встановлено, що низький рівень особистісної реалізованості пов'язаний із якостями, що забезпечують спроможність людини опиратися життєвими труднощами: життєстійкістю, толерантністю до невизначеності, конструктивним копінгом.

Ключові слова: особистісна реалізованість, життєвий шлях.

А.Н. Большакова

ЛИЧНОСТНАЯ РЕАЛИЗОВАННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НА ЕГО ЖИЗНЕННОМ ПУТИ

Обосновано введение понятия «личностная реализованность», раскрыт его смысл и исследовано соотношение этого феномена с другими личностными конструктами. Определено, что низкий уровень личностной реализованности связан с позитивными характеристиками осуществления человеком своего жизненного пути: смыслом жизни, субъективной картиной жизненного пути, жизненными перспективами, ответственностью, удовлетворенностью жизнью. Установлено, что низкий уровень личностной реализованности связан с качествами, обеспечивающими человеку возможность противостоять жизненным трудностям: жизнестойкостью, толерантностью к неопределенности, конструктивным копингом.

Ключевые слова: личностная реализованность, жизненный путь.

A.N. Bolshakova

PERSONAL REALIZATION OF THE PERSON ON ITS COURSE OF LIFE

The «personal realization» concept is founded. The sense of «personal realization» concept is revealed. The connections between personal realization and others personal constructs are investigated. It's demonstrated that low level of personal realization is correlated with positive characteristic of life course realization: sense of life, subjective picture of life course, life perspectives, responsibility and satisfaction by life. It's ascertained that low level of personal realization is correlated abilities to resist to life troubles: hardiness, tolerance to uncertainty, constructive coping.

Key words: personal realization, life course.

Постановка проблеми. Аналіз праць вітчизняних та зарубіжних психологів показує, що одним з найважливіших показників благополучного проходження людиною свого життєвого шляху є здійснення себе – реалізація особистісного потенціалу, найповніше використання психічних та фізичних ресурсів, а також

можливостей, що виникають безперервно. Найбільш відомі поняття, що використовуються для позначення тих чи інших феноменів, пов'язаних з процесом самоздійснення людини на життєвому шляху, це: самовиконання (Ш. Бюлер), самоактуалізація / самореалізація (А. Маслоу, К. Роджерс, К. Абульханова, Т. Березина, В. Бочелюк, Є. Вахромов, В. Келасьєв, Л. Коростильова, В. Муляр., Л. Рибалко, О. Суворов та ін.), досягнення успіху (В. Джемс, К. Левін, Ф. Хоппе, М. Юкнат, Д. Мак-Клелланд, Дж. Аткинсон, І. Бех, Л. Дементій, І. Єрмаков, О. Лібін, В. Циба та ін.), життєва компетентність (І. Єрмаков, І. Мартинюк, Л. Сохань, М. Степаненко, Т. Титаренко та ін.), життєздійснення (І. Єрмаков, Л. Сохань та ін.). Домінуючою ідеєю в роботах цих та інших авторів є твердження про те, що прагнення людини до реалізації закладеного потенціалу – невід'ємна передумова її повноцінного існування. В той же час, слід зазначити, що процес самореалізації може супроводжуватися або, навіть, призводити до таких негативних явищ, як криза смисловтрати, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигоряння, відсутність життєвих прагнень та планів, низький рівень мотивованості і активності, насиченості життя та ін. Для позначення сукупності таких негативних результатів в наших роботах введено поняття «особистісна реалізованість», що було визначено як психічний образ, в якому відображено суб'єктивно незадовільну оцінку результатів, перебігу та перспектив реалізації особистісного потенціалу людини. Цей образ пов'язаний із переживанням фрустрації потреби у самореалізації на трьох етапах життя: у минулому, теперішньому та майбутньому. В попередніх дослідженнях було створено методику для вивчення цього конструкту та вивчено вікову динамку його показників. Зараз цілком закономірно постає проблема вивчення зв'язку рівня особистісної реалізованості людини із характеристиками здійснення нею свого життєвого шляху.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Термін «життєвий шлях» було введено в науковий обіг та обґрунтовано Ш. Бюлер у роботі «Життєвий шлях людини як психологічна проблема» (Лейпциг, 1933 р.). Вважається, що саме ця дослідниця та її співробітники вперше здійснили системне дослідження

закономірностей життєвого шляху, найважливішим результатом якого було встановлення вікової періодизації психічного розвитку людини та визначення його рушійних сил. Головною рушійною силою психічного розвитку Ш. Бюлер вважала прагнення особистості до самоздійснення, яке визначалось як підсумок життєвого шляху, коли цінності та цілі, до яких прагнула людина, знайшли адекватну реалізацію.

Окрім Ш. Бюлер психологічним проблемам людського життя присвятили свої наукові дослідження багато провідних зарубіжних вчених – К.Г. Юнг, А. Адлер, Е. Еріксон, Е. Берн, А. Маслоу, Ф. Франкл, С. Мадді та ін.

В російській психології започаткування досліджень життєвого шляху пов'язують з біографічними дослідженнями М.О. Рибникова у 20-ті роки ХХ ст. Однак, фундаментальні дослідження психології життєвого шляху було розпочато в працях Б.Г. Ананьєва та С.Л. Рубінштейна

В концепції Б.Г. Ананьєва поняття життєвого шляху як основної форми розвитку особистісних властивостей людини є одним із основних: «Життєвий шлях людини – це історія формування та розвитку особистості у певному соціумі, сучасника певної епохи та однолітка певного покоління. Разом з тим, фази життєвого шляху датуються історичними подіями, зміною способів виховання, змінами образу життя та системи відносин, сумою цінностей та життєвою програмою – цілями та смислом життя, якими особистість володіє» [2, 86-87]. Б.Г. Ананьєв також вперше ввів поняття суб'єктивної картини життєвого шляху [2].

С.Л. Рубінштейн запропонував концепцію людини як суб'єкта життєвого шляху. Позиція суб'єкта, на його думку, проявляється в тому, що у людини з'являється спосіб існування, тісно пов'язаний із рефлексією, яка відкриває шлях до «побудови морального людського життя на новому, свідомому підґрунті. З появою рефлексії пов'язане філософське осмислення життя» [6]. Важливим результатом рефлексії є уявлення про життєвий шлях, які мають першочергове значення для вибудовування людиною свого «Я». Наявність таких уявлень, або суб'єктивну картину життя, вчений розглядав як психологічний критерій зрілості особистості, оскільки повноцінний суб'єкт життєвого шляху має характеризуватися

наявністю здатності оцінювати, планувати та прогнозувати події, співвідносити минуле та майбутнє, приймати відповідальність за ухвалені рішення [6].

Фундаторами психології життєвого шляху також є О.М. Леонт'єв, Д.О. Леонт'єв, К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Н.А. Логінова, О.О. Кронік та ін., які вперше сформулювали та дослідили значне коло психологічних проблем, пов'язаних з процесом та результатами людського життя.

В рамках цього психологічного напрямку вивчається значна кількість психічних феноменів, що є відображенням процесу регуляції, здійснення людиною свого життєвого шляху:

– смисл життя – «більш або менш адекватне переживання інтенційної спрямованості власного життя» [5, 249], яке «представляє собою описову характеристику найбільш стрижневої та узагальненої динамічної смислової системи, що відповідає за загальну спрямованість життя суб'єкта як цілого» [5, 250];

– суб'єктивна картина життя – «психічний образ, у якому відбиті соціально обумовлені просторово-часові характеристики життєвого шляху (минулого, сьогодення й майбутнього), його етапи, події та їх взаємозв'язки. Цей образ виконує функції довгострокової регуляції й узгодження життєвого шляху особистості з життям інших, насамперед, значущих для неї, людей» [4, 149-150];

– життєві перспективи – «цілісна картина майбутнього в складному, суперечливому взаємозв'язку подій, що програмуються та очікуються, від яких, на думку індивіда, залежить його соціальна цінність та смисл життя» [3, 266-267];

– відповідальність – «забезпечення самою особистістю і способу дії, і результату своїми силами при встановленому нею рівні складності діяльності і часі досягнення результату, при будь-яких несподіванках...» [1, 112];

– задоволеність / незадоволеність життям – «складне, але завжди узагальнене відчуття життя, що склалося або не склалося, є успішним або неуспішним» [8, 12].

До того ж, увагу дослідників привертають психічні властивості людини, що забезпечують її успішність у подоланні перешкод на життєвому шляху:

– життєстійкість – система установок людини на залучення до життя, контроль за подіями та прийняття виклику і ризику, яка характеризує здатність особистості

витримувати стресові ситуації;

– толерантність до невизначеності – здатність приймати рішення та розмірковувати над проблемою, навіть якщо невідомі всі факти та можливі наслідки, відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, багатозначних ситуаціях; витримувати напругу, кризових, проблемних ситуацій;

– копінг – спосіб взаємодій особистості із складними або кризовими обставинами, призначенням якої є вирішення, пом'якшення, звикання, ухилення або запобігання проблеми ситуації, подолання стресу, усунення загрози.

Саме ці характеристики здійснення людиною свого життєвого шляху мають вивчатися у зв'язку з показниками особистісної реалізованості.

Мета статті – обґрунтувати введення поняття «особистісна реалізованість», розкрити його зміст та провести емпіричну валідацію. Реалізація мети дослідження передбачає співвідношення цього феномену з іншими, досить відомими та обґрунтованими конструктами, що характеризують особливості здійснення людиною свого життєвого шляху.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні прийняли участь 586 осіб віком від 17 до 78 років.

Завданням першого етапу дослідження було вивчення впливу рівня особистісної реалізованості на перебіг життєвого шляху людини. Було визначено найважливіші характеристики самоздійснення людини на життєвому шляху та підібрано відповідні методики для їх вивчення:

– смисл життя – опитувальник смисложиттєвих орієнтації (СЖО) Д.О. Леонтєва;

– суб'єктивна картина життя – методика «Оцінювання п'ятирічних інтервалів» (Є. Головаха, О. Кронік, Р. Ахмеров);

– життєві перспективи (плани та цілі) – методика «Психологічна автобіографія» (О. Коржова),

– відповідальність за своє життя – опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Дж. Ротер, в адаптації Є.Бажина зі співавторами);

– емоційне ставлення до життя (задоволення / незадоволення життям) –

опитувальник «Індекс якості життя» (Р. Еліот, в адаптації Н. Водоп'янової).

Діагностику рівня особистісної реалізованості було проведено за допомогою показників «Опитувальника особистісної реалізованості» (власна розробка).

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників Опитувальника особистісної реалізованості з характеристиками самоздійснення на життєвому шляху

		Показники опитувальника особистісної реалізованості			
		Поточний момент	Перспектива	Ретроспектива	Загальна оцінка
СЖО	Цілі	-0,405	-0,578	-0,450	-0,542
	Процес	-0,601	-0,644	-0,645	-0,719
	Результат	-0,405	-0,657	-0,633	-0,709
	Локус контролю-Я	-0,405	-0,620	-0,548	-0,654
	Локус контролю-життя	-0,405	-0,561	-0,561	-0,607
	Загальний рівень	-0,594	-0,681	-0,654	-0,733
ОПІ	Оцінка минулого			-0,322	
	Оцінка теперішнього	-0,377	-0,385		-0,436
	Оцінка майбутнього	-0,266	-0,489	-0,317	-0,403
	Оцінка життя в цілому			-0,336	-0,258
	Очікувана тривалість життя	-0,376	-0,227	-0,288	-0,338
	Розрахована реалізованість	0,479	0,457	0,411	0,509
	Оцінка реалізованості	-0,422	-0,213	-0,328	-0,365
	Психологічний вік	0,249	0,394	0,271	0,344
	Коефіцієнт дорослості	0,315	0,234	0,305	0,376
Авто-біографія	Кількість подій майбутнього	-0,326	-0,321	-0,505	-0,331
	Середній час антиципації	-0,268	-0,387		-0,259
РСК	1. І досягнення	-0,342	-0,335	-0,396	-0,342
	2. І невдачі	0,292		0,302	0,234
	3. І сім'я	-0,278			
	4. І виробництво	-0,437	-0,424	-0,275	-0,324
	5. І міжособові стосунки	-0,221			
	6. І здоров'я	-0,289	-0,307		-0,261
	7. І загальна	-0,329	-0,265	-0,267	-0,254
Рівень суб'єктивної якості життя		-0,421	-0,231	-0,294	-0,301

Для оцінки взаємозв'язку показників «Опитувальника особистісної реалізованості» з результатами названих методик було проведено кореляційний аналіз, в результаті якого з'ясувалося, що показники особистісної реалізованості

за всіма вимірами утворюють статистично значущі зв'язки з більшістю характеристик самоздійснення людини на життєвому шляху. Статистично значущі коефіцієнти кореляції Пірсона наведені в табл. 1.

Смисл життя

Дані, наведені в табл. 1, показують, що оцінки за Опитувальником особистісної реалізованості утворюють статистично значущі зворотні кореляції з усіма шкалами та загальним показником опитувальника смисложиттєвих орієнтацій. Тобто, можна дійти висновку, що значна особистісна реалізованість пов'язана із низьким рівнем загальної осмисленості життя. До того ж, дані наведені в табл. 1, дозволяють дійти деяких окремих висновків:

1. З усіма показниками особистісної реалізованості зворотно корелюють оцінки досліджуваних за шкалою «ціль» опитувальника СЖО (табл. 1). Отже, для осіб, що незадоволені результатами і актуальним перебігом процесу самореалізації, а також мають песимістичні прогнози щодо подальших перспектив, характерною є відсутність в житті цілей на майбутнє, які б мали надавати життю осмисленість, спрямованість та часову перспективу. Подібні результати досить очікувані, оскільки незадоволеність рівнем власних досягнень, низький рівень активності, переживання вичерпаності особистісного потенціалу не можуть сприяти життєвому плануванню та активному цілепокладанню.

2. Встановлено значущі зворотні кореляційні зв'язки між оцінками особистісної реалізованості та оцінками досліджуваних за шкалою «процес» методики СЖО. Таким чином, суб'єктивно задовільна оцінка результатів, перебігу та перспектив власної самореалізації притаманна людям, що сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та сповнений смислом. Вони щиро вважають, що сам факт існування вже наповнює життя певним смислом. Високі оцінки особистісної реалізованості навпроти, цілком природно пов'язані з незадоволеністю життям, принаймні, у теперішньому.

3. Статистично значущі зворотні кореляції встановлено також між показниками особистісної реалізованості та балами досліджуваних за шкалою «результат» опитувальника смисложиттєвих орієнтацій. Подібний зв'язок є

досить зрозумілим та пояснюється неможливістю високо оцінювати продуктивність та осмисленість прожитої частини життя при незадоволенні перебігом та результатом процесу реалізації особистісного потенціалу.

4. Кореляції, подібні до вже описаних, встановлено і між рівнем особистісної реалізованості та шкалами, що характеризують локус контролю досліджуваних («локус контролю-Я» та «локус контролю-життя»). Тобто низький рівень особистісної реалізованості, задоволення досягнутими життєвими успіхами, відчуття ще невикористаного потенціалу притаманні людям, що відчують себе господарями власного життя, вірять у наявність свободи вибору та впевнені в тому, що їм дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та перетворювати їх в життя. Високий рівень особистісної реалізованості із притаманною йому незадоволеністю результатами, перебігом та перспективами самореалізації, навпроти, характеризує людей, яким притаманна зневіра у власних можливостях контролювати життя та фаталізм.

Суб'єктивна картина життя

Дані, наведені в табл. 1, показують наявність великої кількості статистично значущих зв'язків між оцінками особистісної реалізованості та характеристиками суб'єктивної картини життя, діагностованими за допомогою методики «Оцінювання п'ятирічних інтервалів». Зворотні кореляції визначено із оцінками минулого, теперішнього, майбутнього та життя в цілому, очікуваною тривалістю життя, власною оцінкою реалізованості. Прямі кореляції встановлено із розрахованою оцінкою реалізованості, психологічним віком та коефіцієнтом дорослості. Отже, низькі оцінки особистісної реалізованості притаманні людям, які оцінюють всі етапи свого життя як насичені важливими подіями. Вони очікують на довге та продуктивне життя, відрізняються «психологічною молодістю» та відчуттям ще нереалізованого потенціалу. Особи із значною особистісною реалізованістю характеризуються низькими оцінками насиченості життя, «психологічною старістю». До того ж, вони мають високі показники виконаності життєвого шляху (реалізованість, що вираховується) при досить низькій суб'єктивній обсягу реалізованого потенціалу (власна оцінка

реалізованості).

Життєві перспективи

Для вивчення життєвих перспектив в даному дослідженні використовувалася «Психологічна автобіографія». Ця методика має досить велику кількість показників, але в даному випадку враховувалася тільки кількість побудованих образів майбутнього (названих очікуваних подій), яка вказує на продуктивність, багатство психологічного часу, наявність життєвих планів та перспектив. Додатково оцінювався середній час антиципації, який вказує на віддаленість, розповсюдження у майбутнє життєвих прогнозів та планів.

Дані, наведені в табл. 1, свідчать про наявність статистично значущого зворотного зв'язку особистісної реалізованості із показниками життєвих перспектив, діагностованими за допомогою «Психологічної автобіографії». Досліджуваних, що задоволені результатами, перебігом та прогнозами щодо процесу самореалізації, можна охарактеризувати як спрямованих у майбутнє, оптимістичних, активних у побудові життєвих планів, сповнених відчуттям власної потенційності. Високий рівень особистісної реалізованості, навпроти, пов'язаний з бідністю психологічного майбутнього, відсутністю планування та розвиненої усвідомлюваної життєвої перспективи.

Відповідальність за життя

В результаті дослідження з'ясовано, що тип атрибуції відповідальності за життя досить тісно пов'язаний із рівнем особистісної реалізованості (табл. 1.).

Особам із високим рівнем суб'єктивного контролю над позитивними подіями та зверненнями (інтернальність в галузі досягнень) цілком очікувано притаманна висока суб'єктивна оцінка досягнутих життєвих успіхів (шкала «Ретроспектива» опитувальника особистісної реалізованості), задоволеність власною активністю з самореалізації в актуальному часі (шкала «Поточний момент») та оптимістичні прогнози на майбутнє (шкала «Перспектива»). Людям, які не вважають, що самостійно досягли всього позитивного у власному житті, навпаки, притаманні фрустрація потреби у досягненні життєвого успіху, незадовільна оцінка власної активності та енергійності у теперішньому,

переживання вичерпаності власного потенціалу та можливостей.

Інтернальність досліджуваних в галузі невдач прямо корелює з оцінками особистісної реалізованості у вимірах теперішнього та минулого. Тобто, високий рівень відповідальності стосовно неприємних подій життя пов'язаний з відчуттям пасивності та низької продуктивності дій з реалізації особистісного потенціалу. До того ж, відчуття власної провини у невдачах та помилках призводить до неможливості знайти у минулому основи для майбутніх життєвих досягнень та переживання «втрачених можливостей».

Статистично значущий зворотний зв'язок утворюють результати досліджуваних за шкалою «Інтернальність у сімейних відносинах» з оцінками особистісної реалізованості у актуальному часі. Отже, локалізація відповідальності щодо побудови сімейних стосунків притаманна активним та енергійним людям, що сповнюють своє існування значущими справами та подіями.

Результати досліджуваних за шкалою «Інтернальність в галузі виробничих відносин» зворотно корелюють з усіма оцінками особистісної реалізованості. Для людей, задоволених поточними підсумками життя, активних, спрямованих на досягнення важливих життєвих результатів, більшою мірою притаманна схильність вважати себе значним фактором успішності своєї професійної діяльності, кар'єрного зростання та міжособистісних відносин з колегами. Особи із особистісною реалізованістю, відчуттям вичерпаності особистісних ресурсів схильні приписувати більш важливе значення зовнішнім умовам – прихильності керівництва, допомозі співробітників, випадку, везінню та ін.

Статистично значущі зворотні зв'язки утворюються між результатами досліджуваних за шкалою «Інтернальність в галузі міжособових відносин» та оцінками реалізованості у вимірі теперішнього. Подібний зв'язок дозволяє стверджувати, що відчуття відповідальності за ефективність відносин з оточуючими, впевненість в можливості контролювати свої формальні та неформальні стосунки, викликати повагу та симпатію більшою мірою притаманні активним, енергійним та цілеспрямованим досліджуваним. Пасивність,

відсутність в житті важливих справ та завдань, навпроти, властиві особам, що не бажають активно формувати коло друзів та знайомих, схильні очікувати ініціативи у створенні стосунків від партнерів за спілкуванням.

Інтернальність досліджуваних стосовно здоров'я на статистично значущому рівні зворотно корелює із особистісною реалізованістю у вимірах теперішнього та майбутнього. Впевненість у можливості впливати на стан свого здоров'я, прийняття власної відповідальності за виникнення та розвиток хвороб чи прискорення одужання пов'язане із оптимістичними прогнозами та сприятливими перспективами на майбутнє, значною особистісною потенційністю.

Загальний показник інтернальності досліджуваних за результатами кореляційного аналізу (табл. 1) на статистично значущому рівні виявився пов'язаним із всіма оцінюваними показниками «Опитувальника особистісної реалізованості». Отже, дані, наведені в табл. 1, дозволяють стверджувати, що для низького рівня особистісної реалізованості (задоволення результатом та перебігом процесу самоактуалізації, відчуття наявних особистісних ресурсів, значних життєвих перспектив) притаманний високий рівень суб'єктивного контролю над більшістю значущих життєвих ситуацій, відповідальність за перебіг життя, схильність вважати події результатом власних дій, переконання у можливості керувати обставинами. Відчуття особистісної реалізованості, незадоволеність рівнем життєвого успіху, збіднені перспективи, песимістичне ставлення до майбутнього, навпроти, властиві особам із загальною екстернальністю (низьким рівнем суб'єктивного контролю, відчуттям нездатності контролювати зв'язок між власною поведінкою та значущими подіями).

Емоційне ставлення до життя

Результати кореляційного аналізу очікувано виявили зворотний зв'язок між результатами, отримуваними за «Опитувальником особистісної реалізованості» та методикою «Індекс якості життя». Ці кореляції вказують на те, що високі позитивні оцінки результатів, перебігу та перспектив самореалізації пов'язані із позитивним емоційним ставленням до життя, задоволеністю його якістю у всіх сферах та проявах.

Завданням другого етапу дослідження було вивчення зв'язків показників особистісної реалізованості з психічними властивостями людини, що забезпечують її витривалість, успішність у подоланні перешкод на життєвому шляху. Було визначено найважливіші характеристики здатності людини опиратися життєвим труднощам та підібрано відповідні методики для їх вивчення:

- життєстійкість – тест життєстійкості (ТЖС) С. Мадді в адаптації Д.О. Леонт'єва;

- толерантність до невизначеності – опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової;

- сформованість конструктивних копінг-стратегій – SACS («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла.

Для оцінки взаємозв'язку показників «Опитувальника особистісної реалізованості» з результатами цих методик було проведено кореляційний аналіз, який показав, що показники особистісної реалізованості утворюють статистично значущі зв'язки із характеристиками здатності людини опиратися життєвим труднощам. Значущі коефіцієнти кореляції Пірсона наведені в табл. 2.

Життєстійкість

Як і очікувалось, результати за «Опитувальником особистісної реалізованості» мають тісний зворотний зв'язок з усіма показниками тесту життєстійкості. Отримані результати дозволяють дійти висновку, що досліджувані із суб'єктивно незадовільними оцінками результатів, перебігу та перспектив самореалізації властивий низький загальний рівень життєстійкості. До того ж, відчуття пасивності, песимістичні прогнози на майбутнє, незадоволеність життєвими успіхами призводять до виникнення відчуття відчуженості, відстороненості від життя (пряма кореляція зі шкалою «залученість» тесту життєстійкості), переживання безпорадності та неможливості впливати на результати діяльності (зворотна кореляція зі шкалою «контроль»), небажання діяти за умов невизначеності та відсутності гарантій успіху (зворотна кореляція зі шкалою «прийняття ризику»).

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників Опитувальника особистісної реалізованості з характеристиками самоздійснення на життєвому шляху

		Показники опитувальника особистісної реалізованості			
		Поточний момент	Перспектива	Ретроспектива	Загальна оцінка
ТЖС	Залученість	-0,764	-0,786	-0,699	-0,853
	Контроль	-0,638	-0,730	-0,663	-0,771
	Прийняття ризику	-0,458	-0,564	-0,576	-0,609
	Життестійкість	-0,747	-0,818	-0,751	-0,879
ТН	Новизна	-0,230	-0,354	-0,268	0,258
	Складність	-0,260	-0,373		-0,252
	Нерозв'язність	-0,319	-0,264		-0,221
	Толерантність до невизначеності	-0,327	-0,334	-0,229	-0,237
SACS	Асертивні дії	-0,316	-0,264	-0,342	-0,315
	Вступ до соціального контакту	-0,440	-0,264	-0,392	-0,361
	Пошук соціальної підтримки	-0,344		-0,278	-0,238
	Обережні дії	0,254	0,327		0,224
	Імпульсивні дії				
	Уникнення	0,237	0,260	0,289	0,247
	Непрямі дії				
	Асоціальні дії				
	Агресивні дії	0,257	0,303		
Загальний показник	-0,332	-0,280	-0,234	-0,349	

Низький рівень особистісної реалізованості, задоволення досягнутими результатами, розвинуті життєві перспективи, відчуття наявності особистісного потенціалу, навпроти, пов'язані із розвитком життестійкості як особистісної риси, яка забезпечує успішність протистояння складним, стресовим ситуаціям в усіх сферах життєдіяльності. Такі досліджувані досить комфортно та впевнено почувають себе в ситуаціях невизначеності, можуть приймати рішення за умов відсутності гарантій успіху, позитивні так і негативні результати розглядають як джерело розвитку.

Толерантність до невизначеності

У відповідності з своїми процедурними особливостями, опитувальник

толерантності до невизначеності С. Бандера, всупереч назві, визначає ступінь інтолерантності. Тобто, дані наведені в табл. 1, свідчать, що в результаті кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущих прямих зв'язків між рівнем особистісної реалізованості досліджуваних та ступенем їх нетерпимості до непередбачуваних та неконтрольованих ситуацій, рівнем стресу в умовах інформаційного перевантаження або невизначеності та недостатності. Люди, незадоволені досягнутими життєвими успіхами та перспективами на майбутнє, нездатні витримувати нову, незнайому інформацію, ефективно поводитися в нетипових, незвичних ситуаціях, відчувати себе комфортно за умов неможливості прогнозувати розвиток подій.

Копінг-поведінка

Дані, наведені в табл. 2, вказують на наявність статистично значущого зворотного зв'язку між рівнем особистісної реалізованості та оцінками досліджуваних за шкалами «асертивні дії», «вступ до соціального контакту», «пошук соціальної підтримки» та загальним індексом конструктивності за опитувальником копінг-стратегій. Із шкалами «обережні дії», «уникнення» та «агресивні дії» було визначено прямі кореляції.

Таким чином, спрямованість у майбутнє, прагнення до самореалізації, бажання використати власні здібності, бачення значущих життєвих перспектив у досліджуваних пов'язані із здатністю розглядати важкі, стресові ситуації як корисний життєвий досвід та обирати в таких обставинах успішні – активні та соціально схвальні моделі поведінки. Для досліджуваних із високим рівнем особистісної реалізованості (незадоволеністю самореалізацією, песимістичною та збідненою життєвою перспективою, відсутністю значних планів та очікувань, спустошеним майбутнім) характерним є деструктивний копінг. Їм більшою мірою притаманна пасивна поведінка (втеча від вирішення проблем, надмірна обережність) та агресивне поводження (тиск, конфронтація).

Висновки.

За результатами дослідження обґрунтовано введення поняття «особистісна реалізованість», розкрито його зміст та проведено співвідношення цього

феномену з іншими, досить відомими та обґрунтованими конструктами, що характеризують особливості здійснення людиною свого життєвого шляху.

Отримані результати дозволили встановити:

1. Значна особистісна реалізованість пов'язана із низьким рівнем загальної осмисленості життя, відсутністю в житті цілей на майбутнє, які б мали надавати життю насиченості, спрямованості та часової перспективи,

2. Особи із значною особистісною реалізованістю характеризуються низькими оцінками насиченості минулого, теперішнього, майбутнього та життя в цілому у суб'єктивній картині життєвого шляху, «психологічною старістю». До того ж, вони мають високі показники виконаності життєвого шляху (реалізованість, що вираховується) при досить низькій суб'єктивній обсягу реалізованого потенціалу (власна оцінка реалізованості).

3. Високий рівень особистісної реалізованості, навпроти, пов'язаний з відсутністю розвиненої усвідомлюваної життєвої перспективи, бідністю психологічного майбутнього, незадовільним життєвим плануванням.

4. Особистісна реалізованість (фрустрація потреби у досягненні життєвого успіху, незадовільна оцінка власної активності та енергійності у теперішньому, переживання вичерпаності власного потенціалу та можливостей) властива для людей з низьким рівнем відповідальності за власне життя, які не вважають, що самотійно досягли всього позитивного у власному житті та можуть успішно прагнути до реалізації все нових цілей.

5. Низький рівень особистісної реалізованості (високі позитивні оцінки результатів, перебігу та перспектив самореалізації) пов'язаний із позитивним емоційним ставленням до життя, задоволеністю його якістю у всіх сферах.

6. Низький рівень особистісної реалізованості пов'язаний із здатностями людини опиратися життєвим труднощам: життєстійкістю, толерантністю до невизначеності, конструктивними копінг-стратегіями.

Перспективи подальших досліджень мають полягати у розробці теоретичних основ та практичних підходів до подолання особистісної реалізованості на життєвому шляху людини.

Список літератури

- 1.Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
- 2.Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 282 с.
- 3.Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – Киев : Наукова думка, 1988. – 144 с.
- 4.Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования // Психология личности и образ жизни. – М. : Наука, 1987. – С. 149-152.
- 5.Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
- 6.Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.