

УДК 159.923.2

ВЕРИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ ЗДІЙСНЕННЯ ЕВЕНТУАЛЬНОСТІ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Штепа О.С., к. психол. н.,
доцент кафедри психології філософського факультету
Львівський національний університет імені Івана Франка

З позицій неklasичної психології обґрунтовано значущість і доцільність розробки прийомів самоактуалізування ресурсів та навчіння їм особистості. Представлено результати емпіричної верифікації техніки евентуальності – авторського прийому поживлення ресурсів. Встановлено, що результатом застосування техніки здійснення евентуальності є підвищення рівня вміння особи оперувати власними ресурсами.

Ключові слова: *техніка евентуальності, актуалізація ресурсів, ресурсна особистість, робота з ресурсами особистості, саморозвиток.*

С позиций неклассической психологии обоснованы значимость и целесообразность разработки приемов самоактуализации ресурсов и обучения им личности. Представлены результаты эмпирической верификации техники эвентуальности – авторского приема оживления ресурсов. Установлено, что результатом применения техники реализации эвентуальности является повышение уровня умения личности оперировать собственными ресурсами.

Ключевые слова: *техника эвентуальности, актуализация ресурсов, ресурсная личность, работа с ресурсами личности, саморазвитие.*

Shtepa O.S. VERIFICATION OF TECHNOLOGY OF REALISATION OF THE EVENTUALITY REGARDING THE PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE PERSONALITY

From the standpoint of non-classical psychology is substantiated the importance and usefulness of developing techniques of self-actualization resources and training personality. Is presents the results of empirical verification techniques of the eventuality (possibility) – of the author's reception of recovery resources. It is established that the result of applying the implementation techniques of eventuality is improve to the ability of the individual to operate with their own resources.

Key words: *technique of realization of the eventuality (possibility), actualization of resource of the person, resourceful person, work with the resources of person, self-developed.*

Постановка проблеми. З погляду психологічної герменевтики підтримання людиною авторської позиції в життєвому дискурсі є одним із головних завдань особистості. З авторською суб'єктною позицією щодо власного досвіду пов'язують здатність особи створювати дискурси, а не підкорюватись їм чи репродуктивно відтворювати. Наявна авторська позиція дає змогу охарактеризувати людину як дискурсивного суб'єкта [8, с. 21], головною характеристикою якого є здібність мати доступ до власних ресурсів, тобто актуалізувати їх. Науковці слушно вказують, що актуалізування реалізується лише шляхом самоактуалізації. Водночас ідеться про значущість не спонтанного поживлення ресурсів людини, а їх свідомої актуалізації особистістю, що пов'язують із самоздійсненням та саморозвитком особи [1, с. 3]. Актуалізування особою власних ресурсів може бути ускладнене наявним стагнующим досвідом [8, с. 15], наслідком чого може стати деавторизація.

Проблема, на нашу думку, полягає в тому, що сьогодні психологічна практика більшою мірою застосовує техніки актуалі-

зації ресурсів людини психологом, не надаючи ініціативу самій особі. Вважаємо, що у вимірах неklasичної психології, яка визнає значущість саморозвитку особистості та зазначає, що сучасна особа існує в ситуації невизначеності [12, с. 3], актуальним є вміння особистості вчасно й самостійно отримувати доступ до власних ресурсів. Результатом опанування особою таких технік стане «здатність жити й діяти в умовах невизначеності, не прагнучи (марно) уникати помилок, реагуючи на них розвитком» [3, с. 59]. Тому актуальним стає розроблення прийомів самоактуалізування ресурсів та навчіння їм особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ресурсами людини найчастіше вважають особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватись до стресових ситуацій і долати їх (самоповагу, професійні вміння, самоконтроль, життєві цінності) [15]. Водночас ресурс визначають і як стан, що характеризується відчуттям щастя, упевненості, необхідними для розв'язання проблем, а також чуттям свободи [4, с. 16]. В означенні



ресурсу як можливості й засобу досягнення мети розглядають такі його види: життєвий досвід, підтримку близьких людей, мудрість [9, с. 198–205]. Науковці схильні визначати ресурси саме як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного додання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вважають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу [7].

У психології актуалізацію тлумачать у широкому значенні як відтворення наявних у людини знань, умінь, певних психічних процесів, а також переведення їх із потенційного стану в актуальну дію [10, с. 20]. За Н. Хамітовим, «актуалізація особистості – це розкриття глибинних можливостей людини у творенні свого життя», а також «творчий розвиток і взаємодія з іншими особистостями за моделлю «Я – Ти» [11, с. 252]. Актуалізація є результатом «стратегії спілкування аналітика й пацієнта на рівні світоглядного діалогу» [11, с. 252]. А. Ленгле, здійснюючи огляд персонального екзистенційного аналізу, розглядає актуалізацію в контексті буття особистості як зустріч людини із самою собою та Іншим. Екзистенційним психологом обґрунтовано, що для актуалізації буття особистості необхідний діалог (за Є. Старовойтенко [6, с. 356–382]). М. Колпаковою, автором дискурсивної психології, підкреслено, що унікальність особистості визначається наявністю внутрішнього діалогу, який актуалізується внаслідок діалогу «зовнішнього» з особою, яка зайняла позицію «домінанти на Співбесідникові» [2, с. 41, 43, 44].

Аналіз прийомів актуалізації ресурсів у напрямках гештальт-терапії, екзистенційної психотерапії, цілеорієнтованого, НЛП та інших підходів психологічного консультування дав нам змогу виокремити такі головні особливості роботи з ресурсами особистості:

1) лише сама людина має доступ до власних ресурсів. Психолог-консультант може лише ініціювати самоаналіз ресурсів;

2) показниками актуалізованості ресурсів можна вважати відчуття людиною радості та впевненості в собі;

3) ефектом актуалізування ресурсів є чутливість людини до різних можливостей розв'язання проблеми, прийняття людиною певного морального рішення та вибір нею власної життєвої позиції, чуття сенсу у зв'язку з прийнятим рішенням. Здійснений вибір та обрана життєва позиція відкладаються в особистий досвід людини та стають опертям для прийняття нею подальших рішень. Людина, яка знає про власний досвід та вміє його долучити до розв'язання проблем, може вважатись ресурсною;

4) можливість мобілізування людиною власних сил і ресурсів зумовлена її високою самооцінкою, чуттям гідності. Відповідно, розв'язання проблеми шляхом актуалізації ресурсів означатиме, що людина знайшла гідний моральний спосіб подолання труднощів. На наше переконання, доступ людини до власних ресурсів означає, що особа знає власні ресурси та вміє ними оперувати;

5) головними поняттями, що характеризують процес доступу до ресурсів, є «здійснення вибору», «життєва позиція», «морально-етична проблема», «можливість». Вказані терміни екстраполюють процес і результат доступу до ресурсів та роботи з ними в площину екзистенційної психології особистості [14].

Постановка завдання. Метою дослідження є емпірична перевірка результативності навчання дорослих осіб прийому самоактуалізації власних психологічних ресурсів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі огляду літератури щодо актуалізації особистості та методу інтерв'ю в нас виникла ідея щодо можливості екстраполювання принципу журналістики як підвищення інтересу читача до інформації під час її презентування способом інтерв'ю на застосування психологічного «актуалізуючого інтерв'ю» з метою поживлення Я-тексту особистості [13]. Ми визначили психологічне «актуалізуюче інтерв'ю» як вид напівструктурованого інтерв'ю, метою якого є організація процесу самоаналізу особистості задля здійснення нею рефлексії власного досвіду [13]. Технікою здійснення евентуальності щодо психологічних ресурсів нами визначено самостійне застосування особистістю прийому поживлення власних психологічних ресурсів, що полягає у свідомому переведенні ресурсів із потенційного стану в дієвий, актуалізований. Показником актуалізованості психологічних ресурсів ми вважаємо підвищення рівня вміння особи оперувати власними ресурсами, що характеризується знанням власних ресурсів, умінням їх оновлювати та вміщувати. Застосування техніки реалізації евентуальності відбувається в спосіб рефлексування особи щодо власного досвіду додання труднощів, сприймання певного завдання як шансу реалізувати себе, трансформування обмежень в опертя, формулювання мети виконання певного завдання як значущого для інших, постановки завдання навчіння, а не пристосування, аналізу власних психологічних ресурсів та їх підсилення, аналізу зв'язку між бажаною самозміною та виконанням завдання.

З метою емпіричної перевірки ефективності техніки реалізації евентуальності

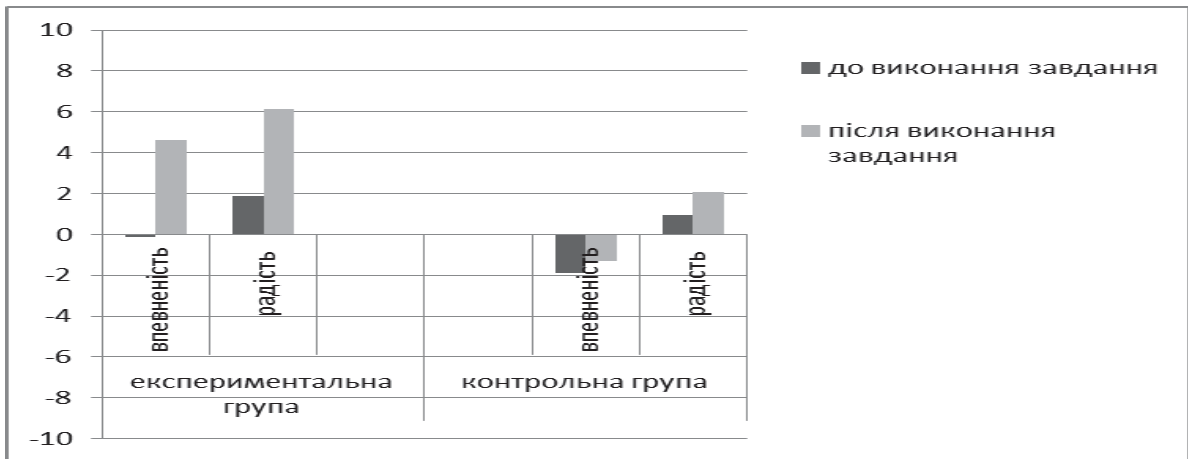


Рис. 1. Зміни суб'єктивної оцінки рівня впевненості та радості у зв'язку з поставленим і виконаним завданням в учасників експериментальної та контрольної груп

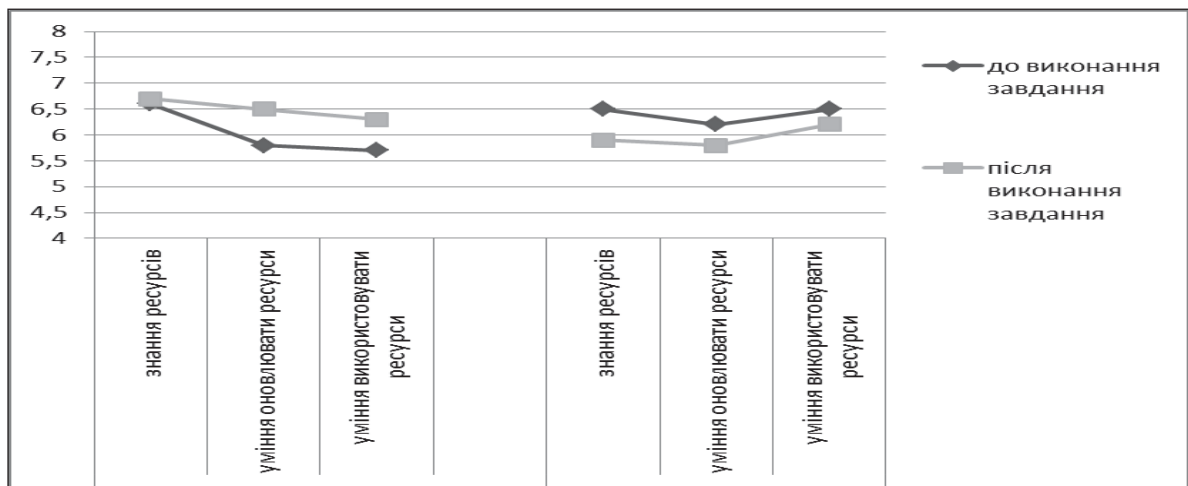


Рис. 2. Показники вміння оперувати власними психологічними ресурсами в учасників контрольної та експериментальної груп (за t-критерієм Ст'юдента)

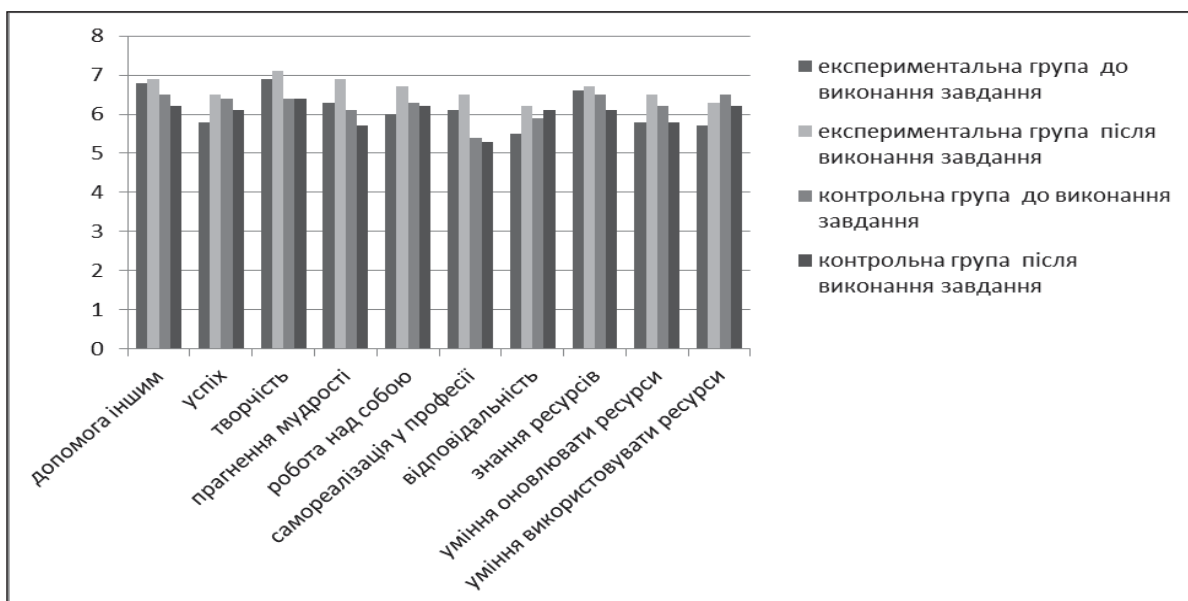


Рис. 3. Особливості психологічної ресурсності учасників контрольної та експериментальної груп (за t-критерієм Ст'юдента)



щодо психологічних ресурсів нами було проведено експеримент, у якому взяли участь 96 осіб віком 22–63 роки (студенти-психологи старших курсів, учителі, асистенти вчителів в інклюзивному класі), з них 58% – жінки. Експериментальну групу склали 56 осіб, контрольну – 40 осіб.

За тиждень до експерименту учасники експериментальної й контрольної груп опрацювали опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа, 2012 р.) та були індивідуально ознайомлені з його результатами. Опитувальник психологічної ресурсності особистості дає змогу визначити психологічні ресурси людини та рівень умінь особи оперувати ними, тобто знати власні ресурси, уміти їх оновлювати й використовувати. Психологічні ресурси характеризуються як мотиваційний динамічний стан уможливлення сутності людини [13].

Показники актуалізованості ресурсів ми визначили такі: 1) суб'єктивні – упевненість у собі та радість у зв'язку з виконанням певного завдання; 2) об'єктивні – підвищення рівня психологічних ресурсів і вміння ними оперувати, тобто знати, вміти оновлювати та вміщувати.

Учасники експериментальної й контрольної груп до та після експерименту суб'єктивно оцінили рівень власної впевненості в собі та радощів у зв'язку з очікуваним і наявним результатом виконання завдання за шкалою -10 – +10, а також опрацювали шкалу рефлексивності (О. Штепа, 2004 р.). Експериментальним завданням, за допомогою якого ми мали на меті встановити особливості вкладання людиною власних ресурсів у певну справу (підтримка інших, професійний проект тощо), було написання авторської притчі. Інструкція для учасників експериментальної й контрольної груп була такою: «Напишіть притчу, що підтримає та надихне інших. Якщо вам знадобиться приклад того, що таке притча, скажіть експериментатору, і вам запропонують зразок. Коли виконаєте завдання, прочитайте вашу притчу в групі». Водночас учасники експериментальної групи перед виконанням завдання мали відповісти на запитання психологічного «актуалізуючого інтерв'ю», застосовуючи техніку реалізації евентуальності щодо психологічних ресурсів. Далі учасники експериментальної й контрольної груп склали авторські притчі, тобто вони мали не пригадати притчу, а саме скласти власну. Після складання притчі учасники експериментальної й контрольної груп за власним бажанням прочитали свої притчі вголос та отримали уточнюючі запитання щодо змісту притчі від інших учасників групи й надали їм власні відповіді. Без-

посередньо після експерименту учасники експериментальної та контрольної груп дали суб'єктивну оцінку впевненості в собі та радості у зв'язку з виконанням завдання – складеною авторською притчею – і повторно відповіли на питання опитувальника психологічної ресурсності. Результати експерименту було піддано математико-статистичному аналізу з використанням порівняльного аналізу за тестом Шеффе та t-критерію Ст'юдента, аналізу процесів за методом Cause-and-Effect Ішикава, кластерному аналізу за k-means.

За t-критерієм Ст'юдента було виявлено, що до експерименту учасники контрольної групи характеризувались вищим рівнем ресурсу «успіх» ($p < 0,01$), а також вищим рівнем умінь оновлювати ($p < 0,05$) і вміщувати власні ресурси ($p < 0,01$). За результатами тесту Шеффе встановлено, що в учасників експериментальної групи до виконання завдання був вищий рівень впевненості в собі у зв'язку з поставленим завданням, рівнем радості учасники експериментальної та контрольної груп не відрізнялись. За показниками рефлексивності досліджувані двох груп не відрізнялись на рівні статистичної значущості ($p < 0,05$). В експериментальній групі 83,3% учасників виконали завдання (написали авторську притчу), з них 2 учасники не мали бажання озвучити власні притчі; у контрольній групі 25% учасників виконали завдання, з них 6 осіб не озвучували власні притчі.

Після експерименту рівень суб'єктивної оцінки рівня впевненості в собі та радості у зв'язку з виконанням завданням зріс в учасників як експериментальної групи, так і контрольної (див. рис. 1).

Водночас упевненість у собі учасників експериментальної групи набула позитивної валентності. Встановлено відмінності між учасниками експериментальної групи та контрольної за таким показником рефлексивності, як лабільність, що розкриває здатність особи вибудовувати альтернативні гіпотези. Зокрема, в учасників експериментальної групи рівень лабільності зріс після застосування техніки реалізації евентуальності, а в учасників контрольної групи – знизився ($p < 0,05$). За допомогою методу «причин та ефектів» Ішикава (Cause-and-Effect) визначено, що саме впевненість у собі, а не радість у зв'язку з виконанням завдання є ефектом умінь використовувати ресурси.

За допомогою кореляційного аналізу за критерієм Спірмена ($p < 0,05$) встановлено зв'язок між шкалами «знання власних ресурсів» та «впевненість у собі у зв'язку з виконанням завдання» на рівні $r = 0,59$;

зв'язок між шкалами «знання власних ресурсів» і «радість у зв'язку з виконанням завдання» – на рівні $r=-0,42$; зв'язок між шкалами «уміння використовувати власні ресурси» та «впевненість у собі у зв'язку з виконанням завдання» – на рівні $r=-0,31$, «радість у зв'язку з виконанням завдання» – на рівні $r=-0,25$. За допомогою кластерного аналізу (K-means clustering/Cases) встановлено, що в учасників експериментальної групи можна виокремити три типи актуалізації ресурсів.

Головними типами актуалізації ресурсів в учасників експериментальної групи за критеріями «вміння оперувати власними ресурсами» та «впевненість у собі та радість у зв'язку з виконанням завдання» є такі: тип 1 (кластер 1) характеризується високим рівнем знання власних ресурсів і високим рівнем суб'єктивної оцінки впевненості в собі у зв'язку з виконанням завдання; тип 2 (кластер 2) – високий рівень уміння оновлювати ресурси та низький рівень суб'єктивної оцінки радості у зв'язку з виконанням завдання; тип 3 (кластер 3) – середній рівень уміння оперувати ресурсами та високий рівень суб'єктивної оцінки радості у зв'язку з виконанням завдання.

За t-критерієм Ст'юдента ($p<0,05$) встановлено зростання рівня умінь оновлювати і вмщувати власні ресурси в учасників експериментальної групи, а рівень знань власних ресурсів значущо не змінився (див. рис. 2). Доцільно звернути увагу на більш гармонійне співвідношення вміння оновлювати та вмщувати власні ресурси в учасників експериментальної групи після експерименту, зокрема, рівень оновлення ресурсів дещо вищий за рівень їх вмщення. Саме таке співвідношення, на нашу думку, можна проінтерпретувати як вияв ресурсності особи, готовності до розкриття особистісного потенціалу. За допомогою t-критерію Ст'юдента в учасників експериментальної групи після експерименту підтверджено зростання рівня ресурсів «успіх» ($p<0,01$), «любов» ($p<0,05$), «відповідальність» ($p<0,01$), а також зростання рівня вміння оновлювати власні ресурси ($p<0,01$) і рівня вміння вмщувати власні ресурси ($p<0,05$), зростання загального рівня психологічної ресурсності ($p<0,05$).

За допомогою порівняння за t-критерієм Ст'юдента даних контрольної й експериментальної груп після експерименту встановлено, що учасники експериментальної групи характеризуються вищим рівнем ресурсів «допомога іншим» ($p<0,01$), «успіх» ($p<0,05$), «творчість» ($p<0,01$), «прагнення мудрості» ($p<0,01$), «робота над собою» ($p<0,01$), «самореалізація в професії»

($p<0,01$), «відповідальність» ($p<0,05$), «уміння оновлювати власні ресурси» ($p<0,05$), загального рівня психологічної ресурсності ($p<0,01$) (див. рис. 3).

Головними змінами в психологічній ресурсності учасників експериментальної групи є зростання рівня ресурсу «успіх» та вміння оновлювати власні ресурси. Зростання рівня ресурсу успіху означає, що учасники експериментальної групи виявили вміння організовувати життєву ситуацію так, щоб вона сприяла найбільш повному їх саморозкриттю. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси означає знання способів зменшення й позбавлення напруги та вміння їх використовувати з метою заспокоїтись і відчувати внутрішню рівновагу, уміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

Висновки з проведеного дослідження. Емпірична верифікація техніки реалізації евентуальності щодо психологічних ресурсів дає змогу зробити такі висновки:

1) дорослі люди можуть навчитись актуалізації власних ресурсів, тобто вміню їх вкладати у виконання певного завдання;

2) впевненість у собі у зв'язку з виконанням завдання є головним показником актуалізованості ресурсів людини. Особи, які вміють вкласти власні ресурси у виконання певного завдання, насамперед добре знають власні ресурси. Імовірно, знання власних можливостей трансформується в унікальний життєвий досвід, який дає людині змогу бути ресурсною. Водночас уміння докласти власні ресурси за відсутності радості у зв'язку з виконанням завдання можна інтерпретувати як відпрацювання людиною певної технології. При цьому оновлення ресурсів не відбувається, людина виснажується. Високий рівень радості особи у зв'язку з виконанням завдання в поєднанні з її середнім рівнем умінь оперувати власними ресурсами свідчить більше про те, що актуалізація ресурсів людини відбулась як резонанс на актуалізовані ресурси психолога-консультанта;

3) актуалізація ресурсів дає змогу встановити «новий, конструктивний баланс духовної напруги», цитуючи Р. Мея [16, с. 58, 64].

Техніка реалізації евентуальності щодо психологічних ресурсів є доступною для самостійного застосування дорослими людьми в ситуаціях, що потребують вмщення людиною власних ресурсів у виконання важливого завдання. Результати експерименту показали, що актуалізація ресурсів за допомогою техніки реалізації евентуальності супроводжується таким ефектом, як підвищення рівня ресурсів прагнення мудрості, роботи над собою, самореалізації в



професії. Вказане дає підстави простежувати зв'язок актуалізації психологічних ресурсів людини з повнотою її самоздійснення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокун О. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології / О. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 9. – С. 1–5.
2. Колпакова М. Введение в диалогическую психологию / М. Колпакова. – М. : Канон+ ; РООИ «Реабилитация», 2013. – 256 с.
3. Леонтьев Д. Личностные изменения как результат жизнетворческой работы / Д. Леонтьев, А. Миюзова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 1. – С. 44–63.
4. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М. : КСП+, 2002. – 416 с.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй. – пер. с англ. – М. : Институт Общегуманитарных исследований ; Апрель Пресс, 2010. – 224 с.
6. Психология индивидуальности: новые модели и концепции / под науч. ред. Е. Старовойтенко и В. Шадрикова. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2009. – 384 с.
7. Розенберг В. Как найти достойный выход / В. Розенберг // Psychologies. – 2012. – № 72. – С. 124.
8. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : [монографія] / за ред. Н. Чепелевої. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.
9. Рубштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Н. Рубштейн. – М. : Эксмо, 2009. – 224 с.
10. Современный психологический словарь / под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 490 с.
11. Хамітов Н. Історія філософії. Проблема людини та її меж : [навч. посібник] / Н. Хамітов, Л. Гармаш, С. Крилова. – К. : Наукова думка, 2000. – 271 с.
12. Чепелева Н. Розвиток особистості у контексті постнекласичного методологічного підходу / Н. Чепелева // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : зб. наук. праць. Серія 12 «Психологічні науки». – 2012. – Вип. 37(61). – С. 3–6.
13. Штепа О. Зміст і принципи психологічного «актуалізуючого інтерв'ю» / О. Штепа // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Максименка, Л. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – Вип. 34. – С. 624–636.
14. Штепа О. Характеристика прийому актуалізації психологічної ресурсності особистості (авторський підхід) / О. Штепа // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : зб. наук. праць. Серія 12 «Психологічні науки». – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 2(47). – С. 200–206.
15. Hobfoll S. Resource conservation as a strategy for community psychology / S. Hobfoll, R. Lilly // Journal of Community Psychology. – 1993. – № 21. – P. 128–148.