

ШТЕПА О.С.,
доцент кафедри психології
Львівського національного
університету імені Івана Франка,
м. Львів

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті проаналізовано особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. Наведено результати емпіричного дослідження компонент психологічного ресурсу осіб 20-79 років.

Ключові слова: дорослість, Я-концепція, психологічна ресурсність

В статье проанализированы особенности психологической ресурсности людей зрелого возраста. Представлены результаты эмпирического исследования компонент психологического ресурса людей 20-79 лет.

Ключевые слова: взрослость, Я-концепция, психологическая ресурсность

In article a represented results of analyst the particularly of a resource's personality of adult persons. In empirical is a ground the components of psychology resources of a person 20-79 ages.

Key words: adult, self-concept, resource's personality

Постановка проблеми
Психологічні особливості осіб дорослого віку дослідники аналізують, як правило, за напрямками особливості Я-концепції та конструктивність проживання нормативної кризи. Так, у період ранньої дорослості – 20–40 років (вікова періодизація за А. Реан [6, С.44–45]), що згідно з Е. Еріксоном супроводжується конфліктом «чуття інтимності–ізолюваність» (Е. Еріксон, за У. Крейн [3, С.375–376]), в особистості формується константне ядро Я-концепції, яке містить відкритість для досвіду, раціональність, персональну відповідаль-

ність, чуття власної гідності [6, С.95]. У цей віковий період формується тип життєвої спрямованості особистості, а саме: гедоністичний та егоїстичний, що характеризують особистість незрілу, або духовно-моральний, що свідчить про гармонійність особи [4, С.381–385]. На думку Б. Лівехуд [11, С.99], саме у 20–40 років людина отримує доступ до власних духовних сил, тобто може саморозвиватися.

У віці середньої дорослості (40–60 років) нормативна криза полягає у розв'язанні конфлікту «продуктивність – стагнація» (Е. Еріксон, за У. Крейн [3, С.376–377]). У цей віковий пе-

© Штепа О.С., 2012

ріод Я-концепція особистості характеризується формуванням концептуального ядра особистості, що відображає здатність особистості до особистісного самопроорокування щодо цілей та сенсу життя, позитивної або негативної самооцінки [6, С.186]. Після прожитої кризи середини життя, екзистенційної кризи для особистості важливо знайти нові шляхи та засоби самоактуалізування, щоб самостійно та відповідально розв'язувати духовні завдання, які пов'язані з професійним самореалізуванням та чуттям власної необхідності іншим [10, С.403].

У віці пізньої дорослості (60 років і далі) за конструктивного розв'язання конфлікту «цілісність его – відчай» (Е. Еріксон, за У. Крейн [3, С.377-378]), Я-концепції особистості характеризується конгруентністю [6, С.260]. У цьому віковому періоді життя людина може стати мудрою та цілісною, вона розуміє відносність цінностей та життєвих шляхів, є важливим збереження власного чуття гідності [10, С.412], уміє поважати себе та інших, тому характеризується духовною зрілістю [11, С.141].

Отже, у період дорослості в Я-концепції людини формується певна духовна константа, концепт, що зумовлює цілісність та просоціальність особистості навіть після екзистенційної кризи. Ми припустили, що таким концептом є психологічна ресурсність особистості.

Метою статті є презентування результатів емпіричного дослідження особливостей психологічної ресурсності осіб віку дорослості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми

Ініціативність, відповідальність, прагнення до сенсу – внутрішні сили, які необхідні для конструктивного додання кризи життя – В. Розенберг [7] називає ресурсами. С. Хобфолл називає ресурсами те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій [13]. Є. Рязанцева вважає, що внутрішнім екзистенцій-

ним ресурсом, який допомагає людині некризово долати складні життєві ситуації, є віра [9, С.223-224]. І. Рибкіним виокремлено рівні психологічних ресурсів особистості: вищий рівень, що характеризують самооцінка, самоактуалізація, ідентичність життєвий сенс, та базовий рівень – емоційна врівноваженість, впевненість та лідерство, автономність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність та психологічна гнучкість [8, С.55-60]. На погляд Л. Завалкевич, ресурсність є показником мотивації «можливостей» [2, С.24].

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 [5, 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. Водночас, вважаємо, що для ефективної консультативної роботи, психологічного забезпечення та супроводу особистості необхідно з'ясувати вікові особливості психологічних ресурсів.

Основний матеріал дослідження

За результатами проведеного нами дослідження [12] з'ясовано, що саморозвиток, особистісний потенціал та компетентність є складовими психологічного ресурсу особистості. Саморозвиток ми визначили як прагнення людини сформувати у себе певні властивості, за наявності яких, на її думку, вона зможе більш повно розкрити свій потенціал. Особистісний потенціал, на наш погляд, – це неактуалізовані психологічні можливості людини, що за її самоактуалізування виявляються як зв'язок обов'язку, віри та сенсу. Психологічні можливості розкриваються у здатності людини мати або бути, а їхнє реалізування зумовлює автентичність буття особистості. Ком-

петентність – це здатність особистості успішно розв'язувати проблемні ситуації, що зумовлене її здібностями, інтересом до діяльності та вмінням ефективно взаємодіяти з іншими. [12].

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. У структурі особистості головні компоненти психологічного ресурсу особистості утворюють «Я-екзистенційне» – конструкт, що відображає уявлення людини про себе, як про людину, яка прагне сенсу та здатна саморозвиватися [12].

Отримані дані надали змоги точніше та обґрунтованіше охарактеризувати поняття «психологічні ресурси» та «психологічна ресурсність» особистості. На наш погляд, психологічними ресурсами особистості є індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовизначення.

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, вміння оновлювати та використовувати свої психологічні ресурси.

За результатами дослідження нами було складено опитувальник психологічної ресурсності особистості (методика пройшла відповідну перевірку надійності, що дало змогу використовувати її у якості діагностичного інструментарію), за допомогою якого було виокремлено особливості психологічної ресурсності осіб віку ранньої, середньої та пізньої дорослості.

У дослідженні взяли участь 355 осіб віком 20–79 років (студенти, аспіранти, лікарі, волонтери, вчителі, викладачі, приватні підприємці, вихователі, домогосподарки, пенсіонери), 65% дослід-

жуваних мали вищу освіту. Відповідно до мети дослідження, загальну групу досліджуваних було розділено за віковим критерієм, а саме: до першої групи зачислено осіб віку ранньої дорослості (20–40 років), до другої – осіб віку середньої дорослості (41–60 років), до третьої – осіб віку пізньої дорослості (від 61 року і старше).

Результати дослідження отримали обґрунтування за допомогою методів багатофакторного, регресійного та порівняльного аналізу, а також методу аналізу причин та ефектів.

За результатами багатофакторного аналізу з'ясовано, що у групі осіб 20–40 років психологічна ресурсність пояснюється шестифакторною моделлю. До першого фактора, який пояснює 35% дисперсії даних у групі, увійшли шкали власне ресурсності «знання власних психологічних ресурсів», «уміння оновлювати власні психологічні ресурси», «уміння використовувати власні психологічні ресурси». До другого фактора, який пояснює 14% дисперсії даних у групі, увійшли шкали психологічних ресурсів «творчість», «робота над собою», «самореалізування у професії». За даними регресійного аналізу встановлено почерговість компонентів психологічної ресурсності, яка є такою: 1) уміння використовувати власні психологічні ресурси, 2) самореалізування у професії, 3) доброта до людей, 4) впевненість у собі, 5) робота над собою, 6) допомога іншим, 7) любов, 8) прагнення до мудрості, 9) творчість, 10) віра у добро. Аналіз причин та ефектів за Ішикава виявлено, що ефектом психологічної ресурсності осіб 20–40 років є творчість.

За результатами багатофакторного аналізу з'ясовано, що у групі осіб 41–60 років психологічна ресурсність пояснюється чотирифакторною моделлю. До першого фактора, який пояснює 39% дисперсії даних у групі, увійшли шкали «допомога іншим», «творчість», «прагнення до мудрості», «самореалізування у професії». До другого фактора, який пояснює 15%

дисперсії даних у групі, увійшли шкали «любов» та «відповідальність». За даними регресійного аналізу встановлено почерговість компонентів психологічної ресурсності, яка є такою: 1) допомога іншим, 2) самореалізування у професії, 3) любов, 4) впевненість у собі, 5) віра у добро, 6) успіх, 7) робота над собою, 8) творчість. Аналіз причин та ефектів за Ішикава виявлено, що ефектом психологічної ресурсності осіб 41–60 років є любов.

За результатами багатофакторного аналізу з'ясовано, що у групі осіб 60 років і старше психологічна ресурсність пояснюється чотирифакторною моделлю. До першого фактора, який пояснює 37% дисперсії даних у групі, увійшли шкали «доброта до інших», «допомога іншим», «віра у добро». До другого фактора, який пояснює 16% дисперсії даних у групі, увійшли шкали «успіх», «любов» та «відповідальність». За даними регресійного аналізу встановлено почерговість компонентів психологічної ресурсності, яка є такою: 1) віра у добро, 2) допомога іншим, 3) любов, 4) творчість, 5) впевненість у собі, 6) прагнення до мудрості, 7) робота над собою, 8) самореалізування у професії, 9) доброта до інших, 10) відповідальність, 11) успіх. Аналіз причин та ефектів за Ішикава виявлено, що ефектом психологічної ресурсності осіб старше 60 років є віра у добро.

Порівняльний аналіз дав змогу з'ясувати, що особи віком 40–60 років характеризуються вищим рівнем сформованості психологічних ресурсів «успіх», «любов», «віра у добро», «робота над собою», порівняно з особами віком 20–40 років. У осіб старше 60 років вище рівень сформованості психологічних ресурсів «любов» та «віра у добро», ніж у осіб 20–40 років.

Результати дослідження ми проінтерпретували у контексті психологічного супроводу та мотивування особистості.

Люди різного віку переконані, що їхнім головним ресурсом є впевне-

ність у собі, натомість результати дослідження стверджують, що головним психологічним ресурсом особистості є любов, що виявляється в умінні сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях, співрадіти її успіхам, а також у відкритості до взаємин та життя. З віком для людини ресурси самореалізування у професії та успіх перестають бути значущими, водночас віра у добро та допомога іншим набувають більшої значущості.

Особи віку ранньої дорослості вбачають своє щастя головню у самореалізуванні у професії – задоволенні та успіху у самостійно обраній та цікавій роботі за покликанням, умінні скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству. Їхнім шляхом вияву та оновлення психологічних ресурсів є творчість, що як психологічний ресурс означає здатність чинити по-своєму у ситуаціях, які потребують адаптації, відмову від типових життєвих сценаріїв. Відповідно ситуації стресу та кризи є найбільш критичними для осіб 20–40 років (класифікація критичних життєвих ситуацій за Ф. Василюком [1, С.4–18]), адже за неуспіху у професії вони можуть відчувати труднощі самоактуалізування. Тому їх необхідно навчати прийомам самоорганізування, а також у них необхідно актуалізовувати резервну мотивацію, щоб виявити й інші шляхи досягнення успіху, окрім творчості.

Особи віку середньої дорослості черпають духовну силу не тільки у самореалізуванні у професії, а й у можливості допомагати іншим (домінування цінностей співпраці й толерантності; уміння підтримувати та надихати, надавати впевненості у собі) та прагненні до мудрості (прагнення за допомогою знань побудувати свою картину світу та стати більш освіченим, зрозуміти сенс через прагнення до істини). Любов та відповідальність як психологічні ресурси дають їм змогу бути щасливими у сім'ї. Їхнім шляхом вияву та оновлення психоло-

гічних ресурсів є успіх, що як психологічний ресурс означає здатність організовувати ситуації, що сприятимуть найбільш повному саморозкриттю. Для них найкритичнішими є ситуації конфлікту та кризи, оскільки неприйняття іншими їхньої допомоги, відповідальності та порад, вони можуть болісно сприйняти як натяк на те, що вони непотрібні. Тому через актуалізування ресурсу прагнення до мудрості їм слід обґрунтувати важливість саморозвитку, адже людина, яка є цікавою для себе, є авторитетною і для інших.

Особи віку пізньої дорослості вбачають можливість долати проблеми та бути щасливими у ресурсах віри у добро (переконаність у наявності справедливості та уміння бути милосердним, віра у Бога та уміння сподіватися; відсутність відчаю та амбівалентності у сприйманні життя, себе та людей, а також уміння співстраждати, розділяти та зменшувати горе близьких людей), допомоги іншим і любові. Їхнім шляхом вияву та оновлення психологічних ресурсів є віра у добро. Відповідно для осіб після 60 років найкритичнішими є ситуації фрустрації та конфлікту. Тому важливо допомогти їм вийти з стану демотивованості шляхом актуалізування резервної мотивації та ресурсів віри у добро й любові. Людям віку мудрості важливо відчувати толерантність та повагу до себе,

тоді вони можуть бути конгруентними.

Отже, у період зрілості людини її психологічна ресурсність трансформується від значущості самореалізування у професії до цінності віри у добро.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Відповідно психологічна ресурсність особистості – це здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим. Психологічна ресурсність осіб ранньої дорослості характеризується здатністю до творчого самореалізування у професії, осіб середньої дорослості – здатністю відповідати за інших та допомагати їм, осіб пізньої дорослості – здатністю підтримувати інших власною вірою у добро.

З'ясування вікових особливостей психологічної ресурсності особистості є важливим для консультативної роботи психолога, саморозвитку особистості. Психологічна ресурсність особистості, на наш погляд, є вектором зрілості та принципом інтегративної психології. Науковий інтерес можуть становити подальші розвідки щодо гендерних особливостей психологічної ресурсності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василюк Ф. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с.
2. Завалкевич Л. Е. Развитие психологической гибкости как фактор эффективности менеджерской деятельности / Л. Завалкевич // Практична психологія та соціальна робота. – №1. – 2004. – С. 15-29.
3. Крэйн У. Теории развития. Секреты формирования личности / У. Крэйн [пер. с англ.]. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 512с.
4. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И. Кулагина, В. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 464с.
5. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416с.

6. Психология развития личности. Средний возраст, старение, смерть [под ред. А. Реана]. – М.: АСТ; СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 384с.
7. Розенберг В. Как найти достойный выход / В. Розенберг // *Psychologies*. – №72. – 2012. – С.124.
8. Рыбкин И. В. Коучинг Социального Успеха / И. Рыбкин. – М. : Изд-во "Институт общегуманитарных исследований", 2005. – 224с.
9. Рязанцева Е. Ю. Вера как экзистенциальный ресурс личности в преодолении кризиса / Е. Рязанцева // *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / [за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі]. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 4. – Ч.2. – С. 218-225.
10. Сапогова Е. Е. Психология развития человека / Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 460с.
11. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость / О. Хухлаева. – М.: Изд-ий центр «Академия», 2002. – 208с.
12. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості / О. Штепа // *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / [за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі]. – Київ, 2011. – Том 11. – Вип. 4. – Ч.2. – С. 335-361.
13. McPadden K. S. Hobfoll COR-theory / К. McPadden // <Доступно з <http://wfnetwork.bc.edu/encyclopedia_entry.php> [дата відвідування 25.11.2011].