

ПОТЕНЦІАЛ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ У ПОЗИТИВНІЙ ДИНАМІЦІ ОСОБИСТІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Дослідження присвячене виявленню внутрішніх (усвідомлених та неусвідомлених) ресурсів трансформацій особистості у позитивній динаміці. Зазначено, що внутрішнім ресурсом позитивних трансформацій особистості, який людина здатна усвідомити, є зростання самооцінки, гармонійності, можливостей самореалізації і самовизначення особистості, що вибудовується на основі готовності до змін у житті. Визначено, що механізми психічного захисту відіграють подвійну роль: можуть бути і ресурсом, і антиресурсом позитивної динаміки особистісних трансформацій.

Ключові слова: внутрішня ресурсність, потенціал, трансформація особистості, позитивна динаміка, самоставлення, психічний захист.

Постановка проблеми. Життєвий шлях людини супроводжується постійними трансформаціями її особистісної сфери, які можуть мати різноспрямовану динаміку. У психологічній літературі значна увага приділяється негативним змінам, пов'язаним з подоланням кризових станів. Проте, якщо людина орієнтується на позитивне мислення, її внутрішні сили спрямовуються на позитивну динаміку трансформацій. У результаті особисте життя може стати більш конструктивним і результативним.

У цьому зв'язку постає питання внутрішньої ресурсності осіб, які схильні до позитивної динаміки трансформацій особистості. Джерела цієї ресурсності можуть бути різні, їх доцільно розглядати на двох рівнях: усвідомленому та неусвідомленому. Усвідомлений значною мірою пов'язаний зі самоставленням людини; неусвідомлений – з механізмами психічного захисту, які починають активізуватись у разі загрози стійкості Я-концепції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема внутрішньої (психологічної) ресурсності дедалі більше привертає увагу науковців. У цих дослідженнях (О. Штепа) психологічну ресурсність виокремлено як контекстуальну властивість постмодерної ідентичності та встановлено види особистісно-екзистенційних ресурсів [1], узагальнено філософсько-психологічний зміст поняття психологічних ресурсів і ресурсності особистості (В. Казібекова) [2] тощо. Потенціал внутрішньої ресурсності особистісних трансформацій акумулюється на різних рівнях людської психіки: свідомому і несвідомому. На свідомому рівні принципове значення має самоусвідомлення людиною своїх можливостей, готовність до зміни самоставлення задля загальної результативності життя. Ресурсність несвідомої сфери, на нашу думку, полягає в активізації доцільних у конкретній ситуації механізмів психічного захисту особистості.

Б. Бернс самоставлення розглядає як афективний складник Я-концепції [3]; М. Розенберг [4] – як стійку особистісну рису, практично незалежну від ситуації та віку людини; В. Столін [5] – як відображення в свідомості особистісного смислу «Я» залежно від об'єктивної позиції суб'єкта в соціумі. У нашому дослідженні самоставлення розглядається як цілісне та універсальне утворення, що виражає міру позитивного ставлення індивіда до образу власного «Я». У структурі самоставлення, за С. Пантілеєвим, виділяють дві підсистеми: оцінну та емоційно-ціннісну. До оцінної відносять самоповагу, почуття компетентності, почуття ефективності; до емоційно-ціннісної – аутосимпатію, почуття власної гідності, самоцінність, самоприйняття [6].

У нашому дослідженні увага зосереджена на механізмах психічного захисту як імовірних неусвідомлених людиною ресурсах особистісних трансформацій. У сучасному трактуванні, як стверджує В. Долгова [7], психічний захист особистості – це спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, яка спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги і дискомфорту, які виникають у зв'язку з усвідомленням нею внутрішнього чи зовнішнього конфлікту. За умови гнучкості і помірного використання психічний захист може мати суто адаптивне значення для функціонування особистості. Іншу думку мають представники гуманістичного напрямку (А. Маслоу): людина, яка прагне до самоактуалізації, відмовляється від психічного захисту, адже тільки так вона може розкрити свої потенційні можливості та віднайти ціль свого життя [8].

Мета статті полягає у виявленні внутрішніх (усвідомлених та неусвідомлених) ресурсів трансформацій особистості у позитивній динаміці. Завдання дослідження: по-перше, виявити особливості конструктивності та самоставлення

особистості, напруженості механізмів психічного захисту осіб, схильних до позитивної динаміки трансформацій; по-друге, порівняти ресурсні можливості осіб з позитивною динамікою з огляду на їхню схильність до більш-менш позитивного самоставлення, окресливши роль провідних механізмів психічного захисту.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для діагностування схильностей до позитивних/негативних трансформацій особистості використана методика «Особистісна біографія» О. Моткова, яка дає змогу виявити загальну конструктивність і гармонійність особистості, яскравість її самореалізації, чіткість життєвого самовизначення. Для виявлення усвідомлених людиною внутрішніх ресурсів трансформацій застосована методика самоставлення особистості В. Століна і С. Пантисєва, яка вимірює такі модальності самоставлення: закритість, самовпевненість, самокерування, дзеркальне Я, самоцінність, самоприйняття, внутрішня конфліктність, самоприв'язаність, самозвинувачення, самоповага, аутосимпатія та самоприниження; для діагностування неусвідомлених ресурсів – тест-опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика і Х. Келлермана, який виявляє рівень напруженості основних захисних механізмів (заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення).

У дослідженні взяли участь 297 осіб, чоловіки та жінки віком від 21 до 90 років. Виявлено, що 62,9% (187 осіб) від загальної кількості досліджуваних – це особи, трансформація особистості яких спрямована на позитивну динаміку. Їхнє життєве кредо – «Сьогодні краще, ніж була вчора». Середній вік – 41,8 року. Більшість з них (58,3%) віком ранньої дорослості, майже кожен четвертий (24,1%) – пізньої дорослості, решта (17,6%) – віком середньої дорослості. 28,3% (84 особи) спрямовані на негативну динаміку трансформацій («Вчора було краще, ніж сьогодні»). Середній вік досліджуваних з негативною динамікою трансформацій особистості – 59,5 року, більшість досягли пізньої дорослості (65,5%), майже кожен п'ятий (21,4%) – віку ранньої дорослості, решта (13,1%) – віком середньої дорослості. Для 8,8% (26 осіб) з нейтральною динамікою трансформацій у теперішньому житті порівняно з минулим практично нічого не змінилось. Середній вік для цієї групи респондентів склав 44,7 року, з яких 50% (13 осіб) – віку ранньої дорослості, 19,2% (5 осіб) – середньої дорослості, 30,8% (8 осіб) – пізньої дорослості.

Для підтвердження статистичної достовірності отриманих даних використані математико-статистичні методи: порівняльний аналіз (t-тест Стьюдента), кореляційний аналіз (r-Пірсона при $p < 0,05$) і факторний аналіз – метод головних ком-

понент з Варімакс обертанням (при факторних навантаженнях $> 0,500$).

Перший етап дослідження: виявлення особливостей конструктивності та самоставлення особистості і напруженості механізмів психічного захисту осіб, схильних до позитивної динаміки трансформацій. Показники конструктивності, гармонійності, самореалізації та самовизначення цих осіб перебувають на високому рівні (M у діапазоні від 3,65 до 3,93). Модальності самоставлення – в межах середньої норми. Найбільш вираженою для цієї групи є самоцінність ($M = 7,65 \pm 1,74$), що свідчить про зацікавленість особи у власному «Я», відчуття цінності власної особистості для себе та інших. З механізмів психічного захисту найбільш вираженим є механізм заперечення наявної реальності (рівень напруженості 67,1%) – ігнорування потенційно тривожної інформації, ухиляння від неї.

Для виявлення особливостей внутрішніх ресурсів осіб, схильних до позитивної динаміки трансформацій, ця група досліджуваних ($N = 187$) порівнювалась з контрастною групою – особами, схильними до негативною динаміку трансформацій ($N = 84$). Основні відмінності стосуються конструктивності особистості: ті, хто схильні до позитивної динаміки, мають вищі показники, ніж ті, хто схильні до негативною (p у межах від 0,000 до 0,005). Відмінними є також деякі модальності самоставлення: самоцінність ($t = 3,06$ при $p = 0,002$), закритість ($t = -2,45$ при $p = 0,014$), самоприв'язаність ($t = -4,85$ при $p = 0,000$), внутрішня конфліктність ($t = -3,11$ при $p = 0,002$) і самоприниження ($t = -2,05$ при $p = 0,04$) (рис. 1).

У респондентів з позитивною динамікою менш вираженими є такі механізми психічного захисту: реактивне утворення ($t = -3,49$ при $p = 0,000$), інтелектуалізація ($t = -2,77$ при $p = 0,006$), проєкція ($t = -2,07$ при $p = 0,038$) і загальне напруження механізмів захисту ($t = -2,01$ при $p = 0,045$) (рис. 2).

Особи, які вважають, що в їхньому житті відбуваються позитивні зміни (переважно віком 21–39 років), вище оцінюють свою життєву самореалізацію і самовизначення, гармонійність своєї особистості і життя у цілому. Порівняно з особами з негативною динамікою вони значно більше цінують свою індивідуальність, більш рефлексивні і критичні стосовно себе, менше схильні до внутрішньої конфліктності, почуття провини і самоприниження. Особливо помітною є різниця у прагненні до змін у своєму житті: особи з позитивною динамікою з більшою легкістю приймають ці зміни. Головне, що відрізняє їх від групи з негативною динамікою, – це менша напруженість механізмів проєкції, інтелектуалізації й особливо реактивного утворення. Якщо людина вбачає у своєму житті позитивні зміни, вона значно рідше порівняно з тими, хто акцентує увагу на негативних

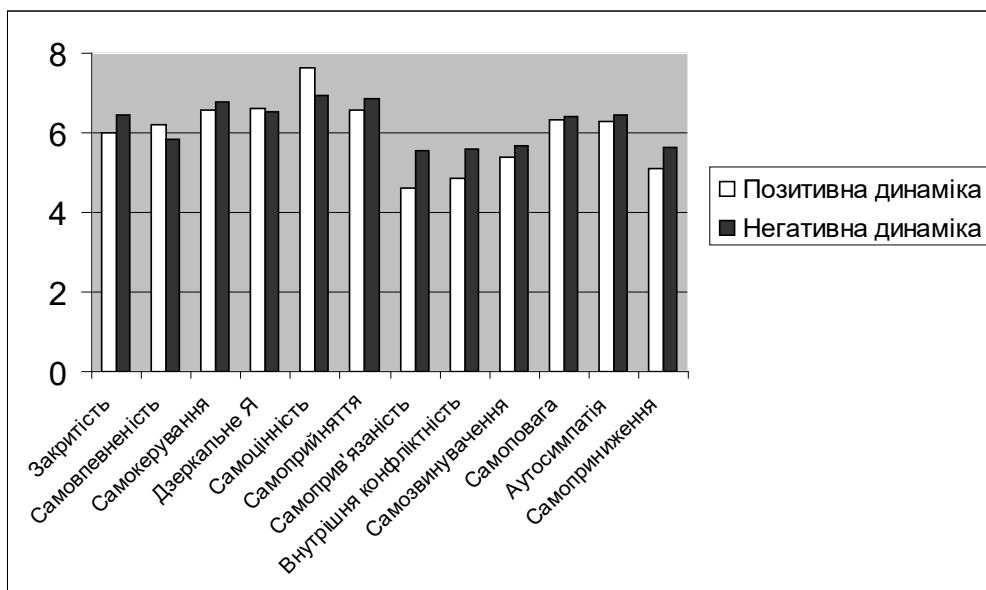


Рис. 1. Середні значення модальностей самоставлення для осіб з позитивною та негативною динамікою трансформацій особистості

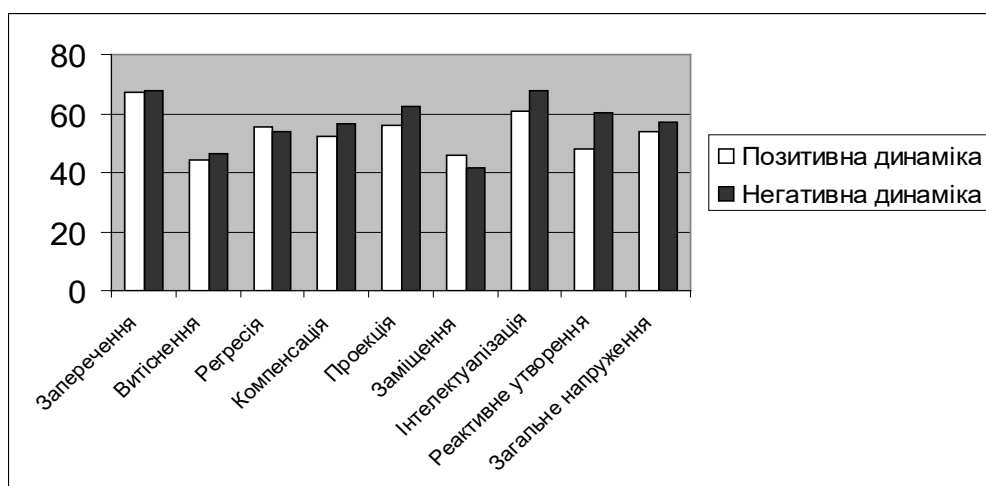


Рис. 2. Середні значення механізмів психічного захисту для осіб з позитивною та негативною динамікою трансформацій особистості

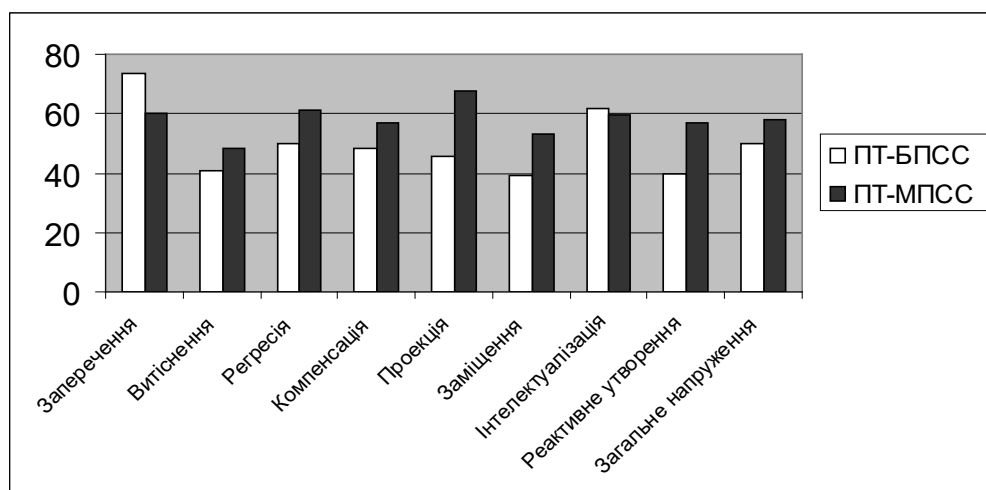


Рис. 3. Середні значення механізмів психічного захисту для осіб з більш (ПТ-БПСС) та менш (ПТ-МПСС) позитивним самоставленням у позитивній трансформації особистості

змінах, буде підміняти неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, приписувати іншим неприйнятні для себе думки, почуття, мотиви, бажання або підміняти справжнє переживання почуттів роздумами про них.

Другий етап дослідження: порівняння ресурсних можливостей осіб з позитивною динамікою, враховуючи їхню схильність до більш-менш позитивного самоствавлення. На цьому етапі дослідження враховувались дані лише тих респондентів, які виявили схильність до позитивної динаміки трансформацій особистості (N=187). За допомогою методу К-середніх досліджуваних поділено на два кластери залежно від їхньої схильності до більш-менш позитивного самоствавлення. Дискримінантний аналіз показав, що особливу вагу для кластеризації мали шкали самоприниження, аутосимпатія, самоповага, самоприв'язаність, закритість і самозвинувачення (Wilks' Lambda: 29530 approx. $F(6, 180) = 71,593$ $p < 0,0000$). До першого кластера потрапило 98 осіб (52,4% від цієї групи), до другого – 89 осіб (47,6% від цієї групи). Коректність класифікації для першого кластера становить 100%, для другого – 98,87%.

Порівняння самоствавлення у досліджуваних з першого та другого кластерів за t-тестом Стюдента показало суттєву відмінність за всіма модальностями ($p = 0,000$): досліджувані з першого кластера продемонстрували значно позитивніше самоствавлення, ніж з другого. Особливо це стосується самоцінності ($M_1 = 8,68$; $M_2 = 6,51$; $t = 10,95$ при $p = 0,000$): представники першого кластера високо цінують неповторність та унікальність свого Я. Отож, першому кластеру можна присвоїти назву «Позитивна трансформація у більш позитивному самоствавленні» (далі – ПТ-БПСС), другому – «Позитивна трансформація у менш позитивному самоствавленні» (далі – ПТ-МПСС).

Групи ПТ-БПСС та ПТ-МПСС суттєво відрізняються за загальною конструктивністю особистості: в групі з більш позитивним самоствавленням ці показники значно вищі ($p = 0,000$). Особливо слід відзначити, що особи з більш позитивним самоствавленням більшою мірою, ніж особи з менш позитивним самоствавленням, відчують гармонійність своєї особистості та життя у цілому: більше задоволені стосунками з оточуючими; вважають, що з віком стали добрішими, мудрішими, поміркованішими тощо; багато розмірковують над духовними питаннями; відчують більшу внутрішню єдність.

У більш позитивному самоствавленні спостерігається, як правило, нижче напруження механізмів психічного захисту, крім заперечення, яке в групі ПТ-БПСС, навпаки, є значно більше вираженим і провідним (рівень напруженості 73,55%) порівняно з групою ПТ-МПСС (рівень напруженості 59,98%) ($t = 5,471$ при $p = 0,000$) (рис. 3). Саме

«позиція страуса» є характерною для групи ПТ-БПСС.

Для групи ПТ-МПСС, на загал, притаманна вища напруженість механізмів захисту (p у межах від 0,000 до 0,003). Особливо це стосується проєкції ($M_1 = 45,60\%$, $M_2 = 67,50\%$, $t = -7,12$ при $p = 0,000$), яка виявилась домінуючою для цієї групи (рис. 3). З метою самозаспокоєння власні неприйнятні бажання, почуття, риси особами з групи ПТ-МПСС приписуються іншим.

Для детальнішого аналізу внутрішніх умов, які допомагають підтримати позитивну трансформацію, побудована факторна модель, яка складається із шести факторів. Для групи ПТ-БПСС модель пояснює 62,94% від загальної дисперсії даних. Показники конструктивності особистості об'єдналися у самостійний другий фактор. Актуальний для групи ПТ-БПСС механізм заперечення увійшов до шостого фактора (0,532) й об'єднався із самокеруванням (0,638) і дзеркальним Я (0,557). Другий за мірою напруженості механізм інтелектуалізації (61,73%) опинився у третьому факторі (0,667) разом із самоповагою (0,747), самовпевненістю (0,568) і закритістю (0,663).

Кореляційний аналіз повністю підтверджує роль заперечення як ресурсу позитивної конструктивності особистості (r у межах від 0,249 до 0,392) та позитивного самоствавлення, зокрема самокерування ($r = 0,414$) і самоповаги ($r = 0,371$). З віком для цієї групи респондентів роль заперечення зменшується ($r = -0,291$). Механізм інтелектуалізації може виступати ресурсом для підвищення самоповаги ($r = 0,369$). Механізм проєкції (рівень напруженості 45,60%), навпаки, знижує ресурсність конструктивності особистості (r коливається в межах від -0,247 до -0,339) та погіршує самоствавлення, сприяючи внутрішній конфліктності ($r = 0,457$), самозвинуваченню ($r = 0,307$) і самоприниженню ($r = 0,443$). Щодо інших механізмів захисту, то їхня роль або не виявлена, або незначна.

Для групи ПТ-МПСС факторна модель пояснює 65,84% від загальної дисперсії даних. Показники конструктивності особистості об'єдналися в окремий перший фактор. Провідний для групи ПТ-МПСС механізм проєкції (0,567) у другому факторі об'єднався з механізмами реактивного утворення (0,593), компенсації (0,507), регресії (0,560), загальним напруженням механізмів захисту (0,743), а також такими модальностями самоствавлення, як самоприниження (0,889), самозвинувачення (0,787) і внутрішня конфліктність (0,781). Механізм заперечення (0,687) разом із самоповагою (0,916), самокеруванням (0,687) і дзеркальним Я (0,589) увійшов до четвертого фактора; механізм інтелектуалізації не потрапив до вагомих факторів.

Кореляційний аналіз підтверджує ці результати: встановлені статистично достовірні зв'язки

між механізмом проєкції і самоприниженням ($r=0,363$), внутрішньою конфліктністю ($r=0,362$), самозвинуваченням ($r=0,293$), а з віком схильність до проєкції для цієї групи респондентів зростає ($r=0,295$). Регресія, яка за рівнем напруженості посідає другу позицію (рівень напруженості 61,39%), також пов'язана з негативними проявами самоствавлення: самоприниженням ($r=0,321$) і внутрішньою конфліктністю ($r=0,315$). Заперечення (рівень напруженості 59,98%), навпаки, підвищує показники загальної конструктивності особистості ($r=0,316$), гармонійності ($r=0,399$), життєвої самореалізації ($r=0,269$), самоповаги ($r=0,629$), ауто-симпатії ($r=0,404$), самокерування ($r=0,472$), дзеркального Я ($r=0,473$), самоприйняття ($r=0,346$).

На основі вищенаведеного можна стверджувати, що особи з позитивною динамікою особистісних трансформацій, які схиляються до більш позитивного самоствавлення, оцінюють свій життєвий шлях як конструктивний, більше цінують свою індивідуальність і неповторність. Це сприяє зростанню симпатії до себе, однак може спровокувати ригідність Я-концепції в старших за віком осіб. У вищезазначених осіб яскраво виражене заперечення життєвих проблем. Блокування інформації, яка вступає в конфлікт з установками особистості, допомагає людині сформувати уявлення про себе як конструктивну та гармонійну особистість, готову до самореалізації і життєвого самовизначення. У людини зростає впевненість у тому, що її доля перебуває у її власних руках і що вона здатна ефективно управляти власними емоціями. Водночас у неї зміцнюється думка про те, що оточуючі схвалюють її дії. Якщо людина при цьому вдаватиметься до раціоналізації конфліктних та фруструючих ситуацій, зберігаючи певну відстороненість від оточуючих, це сприятиме зростанню її самоповаги та впевненості у свої силах.

Характерним для осіб з меншою схильністю до позитивного самоствавлення у позитивній динаміці особистісних трансформацій є проєкція свого негативу на інших і регресія на більш ранні етапи онтогенезу. Ці механізми підсилюються загальним напруженням психічного захисту, особливо підкресленим прагненням відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, спробою виправити або знайти заміну проявам своєї неповноцінності та регресією до більш ранніх стадій свого розвитку. У такому разі людина починає схилитися до негативного самоствавлення, яке виражається у самоприниженні, підвищеній готовності поставити собі у провину власні невдачі та недоліки, що у крайньому разі призводить до тривожно-депресивних станів. У активізації механізму заперечення особи з меншою схильністю до позитивного самоствавлення, навпаки, починають схилитися до більш конструктивної життєвої позиції.

Висновки і пропозиції. Схильність до позитивної динаміки особистісних трансформацій переважно мають особи віком ранньої дорослості (21–39 років), до негативної динаміки – у пізній дорослості (60 і старші). Внутрішнім ресурсом позитивних трансформацій особистості, який людина здатна усвідомити, є зростання самооцінки, гармонійності, можливостей самореалізації і самовизначення особистості, що вибудовується на основі готовності до змін у своєму житті, підвищеної схильності до рефлексивності, самокритичності і меншої схильності до негативного самоствавлення. Неусвідомленим ресурсом може виступати зниження напруженості механізмів психічного захисту, насамперед реактивного утворення і проєкції.

Провідними механізмами психічного захисту у позитивній динаміці виступають заперечення (за більш позитивного самоствавлення) і проєкція (за менш позитивного самоствавлення). Механізм заперечення можна розглядати як ресурсний для позитивної динаміки особистісних трансформацій, особливо це стосується молодших за віком осіб, схильних до більш позитивного ставлення до себе. Механізм проєкції, як правило, знижує потенціал внутрішньої ресурсності. Отож, механізми психічного захисту відіграють подвійну роль: можуть бути і ресурсом, і антиресурсом позитивної динаміки особистісних трансформацій.

Подальші дослідження пов'язані із з'ясуванням потенціалу внутрішньої ресурсності у негативній динаміці особистісних трансформацій.

Література:

1. Штепа О.С. Психологічна ресурсність як контекстуальна властивість ідентичності у філософсько-психологічному дискурсі. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2014. № 1095. Вип. 53. С. 54–58.
2. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості : філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. № 2. Т. 1. С. 120–127.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва : Прогресс, 1986. 424 с.
4. Rosenberg M. Conceiving the self. New York, 1979. 350 p.
5. Столин В.В. Самосознание личности. Москва : МГУ, 1983. 284 с.
6. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. Москва : МГУ, 1991. 110 с.
7. Долгова В.И. Психологическая защита. Москва : Перо, 2014. 160 с.
8. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. Москва : Смысл, 2002. 425 с.

Партыко Т. Б. Потенциал внутренней ресурсности при положительной динамике личностных трансформаций

Исследование посвящено выявлению внутренних (осознанных и неосознанных) ресурсов трансформаций личности при ее положительной динамике. Отмечено, что внутренним ресурсом позитивных трансформаций личности, который человек способен осознать, является рост самооценки, гармоничности, возможностей самореализации и самоопределения личности, что выстраивается на основе готовности к переменам в жизни. Определено, что механизмы психической защиты играют двойную роль: они могут быть и ресурсом, и антиресурсом положительной динамики личностных трансформаций.

Ключевые слова: внутренняя ресурсность, потенциал, трансформация личности, положительная динамика, самоотношение, психическая защита.

Partyko T. B. Inner resources potential with positive dynamics of personal transformations

This research focuses on identification of inner (conscious and unconscious) resources of transformations of a personality with its positive dynamics. It is stated that the inner resource of personal positive transformations that a person can be aware of is increase in self-evaluation, balance, opportunities of self-realization and self-determination of a personality that is formed on the basis of being prepared to life changes. It is identified that psychic defense mechanisms play a double role: they can be both resource and anti-resource of positive dynamics of personal transformations

Key words: inner resource, potential, personal transformation, positive dynamics, self-attitude, psychic defense.