

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.4

А. М. Большакова

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Харківська державна академія культури

РОЗВИТОК ЖИТТЄТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ ВИЧЕРПАНОСТІ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Досліджено умови та механізми подолання та попередження особистісної реалізованості – суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу. Показано, що розвиток життєтворчих здібностей є чинником психологічної корекції особистісної реалізованості та сприяє позитивній динаміці особистості як суб'єкта творчого самоздійснення на життєвому шляху.

Ключові слова: суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу, особистісна реалізованість, життєтворчість, життєтворчі здібності, психокорекція.

Постановка проблеми. Найважливішим завданням суб'єкта життєвого шляху в процесі особистісного самоздійснення є самореалізація як найбільш повне та конструктивне використання закладеного в людині потенціалу. Зазвичай самореалізація розглядається як цілком позитивне явище. Водночас самореалізація та досягнення важливих життєвих цілей не завжди приводять до психологічного благополуччя, оскільки можуть мати такі негативні наслідки, як криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, зупинка в особистісному зростанні, особистісне вигорання та ін. До того ж чинником психічного неблагополуччя може бути не тільки переживання вичерпаності власних ресурсів після досягнення значних життєвих успіхів, але й незадоволення людини самим перебігом процесу самореалізації та оцінкою досягнутих результатів. На позначення сукупності таких негативних проявів у наших попередніх роботах було введено, а також теоретично обґрунтоване й емпірично верифіковане поняття «особистісна реалізованість». Проведені нами дослідження дозволили довести наявність цього феномена як психічної реальності, описати систему його особистісних корелятивів, дослідити вікову динаміку. Визначена низка негативних наслідків особистісної реалізованості зумовлює потребу вивчення теоретичних основ і методологічних підходів до її психологічної корекції.

Аналіз досліджень і публікацій. Здійснення суб'єкта на його життєвому шляху є не тільки невпинним позитивним процесом, пов'язаним із реалізацією особистісного потенціалу. Досягання важливих життєвих цілей не завжди приводить

до психологічного благополуччя, оскільки може супроводжуватися виникненням низки складних екзистенційних проблем, як-от:

– смисложиттєва криза, що руйнує систему смислової регуляції життєвого шляху, блокує подальший саморозвиток особистості та загрожує її психічному благополуччю;

– обрання дефектних методів задоволення потреби в смислі життя: недійсних, помилкових смислів життя, які не відповідають внутрішнім потребам і можливостям людини, побудова «реліктової» концепції смислу життя, яка залишилася від попередніх етапів розвитку людини та не відповідає його актуальному стану [6];

– негативні психічні наслідки досягання життєвого успіху: «гедоністичний вакуум», «тупиковий успіх» – переживання невизначеності щодо подальших дій; збитки від реалізації ефективних дій – успіх, який спричиняє виникнення серйозної проблеми [4].

На позначення сукупності цих та інших негативних проявів процесу та результатів самоздійснення особистості як суб'єкта життєвого шляху в наших попередніх роботах було введено нове психологічне поняття – «особистісна реалізованість», визначене як «психічний образ, в якому відображено суб'єктивно незадовільну оцінку результатів, перебігу та перспектив реалізації особистісного потенціалу людини. Цей образ є суб'єктивним уявленням про вичерпаність власного особистісного потенціалу та пов'язаний зі стагнацією процесів самоздійснення на трьох етапах життя: у минулому, теперішньому та майбутньому». Проведені дослідження дозволили

довести наявність цього феномена як психічної реальності, визначити низку його емпіричних індикаторів і особистісних корелятивів, дослідити вікову динаміку, створити надійну та валідну методику психологічної діагностики [2].

Отже, наступним завданням наукового пошуку має бути визначення теоретичних основ і методологічних підходів до подолання та попередження особистісної реалізованості – суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу.

Для попередження виникнення особистісної реалізованості та її негативних наслідків людина має бути творчою, активною, соціально відповідальною, високорозвинутою тощо. Особливою, вищою формою цих здатностей і прояву творчої природи особистості, що забезпечує ефективність вирішення життєвих проблем, є життєтворчість.

Вперше серйозне наукове обґрунтування поняття «життєтворчість» було здійснено колективом українських дослідників на чолі із Л. Сохань. Вони запропонували розглядати життя як творчий процес та здійснили системне дослідження проблем життєтворчості [3]. Центральним положенням розроблюваної ними концепції є уявлення про людину як суб'єкт життя, в основі існування якого полягає життєтворчість – «особлива й вища форма прояву творчої природи людини. Це духовно-практична діяльність, що спрямована на творче планування, проектування та здійснення життєвого проекту» [5, с. 158]. Найзначущим результатом життєтворчості є оволодіння найвищим мистецтвом – мистецтвом жити, що визначається як «особливе вміння і висока майстерність у побудові особистістю свого життя, що базується на глибокому знанні життя, розвиненій самосвідомості й володінні системою засобів, методів, технологій програмування, конструювання і здійснення життя як індивідуально-особистісного життєвого проекту» [5, с. 158].

За твердженням російського вченого Д. Леонтьєва, поява концепції життєтворчості ознаменувала зміну парадигми сучасної екзистенціальної психології [5]. На його думку, життєтворчість можна визначити як «особистісно орієнтовану практику розвитку та корекції відносин людини зі світом» [5, с. 108]. У результаті реалізації цієї практики досягається певний позитивний життєтворчий ефект – «розширення життєвого світу. Людина сама обирає, як буде для неї найкраще, якщо вона матиме досить широку можливість вибору, якщо в неї буде досить широка свідомість, якщо в неї буде досить повна та багатомірна картина світу і досить повна та багатомірна картина своїх відносин зі світом» [5, с. 108].

Методологічною основою систематизації життєтворчих здібностей у наших дослідженнях було обрано теоретичне уявлення про те, що в про-

цесі життєтворчості як проектування та здійснення людського життя можна виділити дві стадії. Перша стадія передбачає побудову життєвих планів та програм, формування життєвих стратегій і концепцій. Друга є реалізацією розроблених життєвих проектів. Відповідно до виділення двох названих етапів життєздійснення, у результаті теоретичного аналізу проблем життєтворчості та життєтворчих здібностей було виділено комплекс найважливіших емпіричних індикаторів життєтворчих здібностей, що забезпечують ефективність життєвого планування та здійснення: самопізнання та рефлексія як: усвідомлення стереотипів і переконань, що є бар'єрами для вільної реалізації особистісного потенціалу; розуміння власних інтересів, цінностей, моральних якостей; виявлення сильних сторін власної особистості як ресурсів побудови життєвих стратегій; виявлення слабких сторін особистості з метою розроблення програми саморозвитку та самовдосконалення; позитивна орієнтація на майбутнє з урахуванням власних можливостей і обмежень; прогнозування напрямів та змісту особистісного розвитку; оволодіння технологіями здійснення важливих життєвих виборів: від глобальних до більш конкретних; цілеспрямованість у реалізації життєвих планів; подолання тимчасових перешкод і труднощів на шляху до обраної мети; гнучкість у виборі засобів реалізації розроблених життєвих планів; вміння відмовитися від бажаної мети, якщо її реалізація є неможливою, або потребує не виправданих жертв.

Для вивчення загального рівня розвитку життєтворчих здібностей і окремих їх видів у наших попередніх дослідженнях було створено відповідну психодіагностичну методику – «Опитувальник життєтворчих здібностей» [1].

Водночас питання про можливість подолання та попередження особистісної реалізованості через розвиток життєтворчих здібностей дотепер не розглядалося, що й зумовило актуальність даного дослідження.

Мета статті – розробити і реалізувати технологію розвитку життєтворчих здібностей та оцінити її ефективність щодо подолання та попередження особистісної реалізованості – суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу.

Виклад основного матеріалу. Завданням першого етапу дослідження було вивчення взаємозв'язку рівня суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу (особистісної реалізованості) та рівня розвитку життєтворчих здібностей. У дослідженні взяли участь 586 осіб віком від 17 до 78 років.

Діагностику рівня особистісної реалізованості було проведено за допомогою «Опитувальника особистісної реалізованості» (власна розробка [2]), який дозволяє оцінити її загальний рівень та вивчити за трьома шкалами:

– «поточний момент» – ненасиченість сьогодення важливими справами; низький ступінь активності, спрямованої на досягнення важливих життєвих результатів; незадоволення повнотою використання особистісних ресурсів;

– «перспектива» – негативні прогнози людини щодо реалізації важливих планів і мрій у майбутньому; переживання вичерпаності особистісного потенціалу; відсутність значущих задумів і проєктів; слабе прагнення до особистісного зростання;

– «ретроспектива» – уявлення людини про низький рівень досягнення життєвого успіху, неповне використання особистісних ресурсів на шляху до досягнення значущих цілей, неефективність життєвого планування в минулому, низький рівень активності й енергійності в реалізації запланованого, незадоволення від процесу та вже наявних результатів самореалізації.

Загальний рівень розвитку життєтворчих здібностей людини й окремих їх видів досліджувався за допомогою «Опитувальника життєтворчих здібностей» (власна розробка) [1], який містить вісім шкал:

– «осмисленість життя» – характеризує здатності людини знаходити смисл свого існування, відчувати безумовну цінність життя, формулювати власне життєве призначення;

– «життєстійкість» – описує здібності людини, пов'язані зі здатністю протистояти життєвим труднощам: долати складні проблеми, конфлікти, опиратися деструктивному тиску та маніпуляціям оточення;

– «цілеспрямованість» – відображає життєтворчі здібності, що проявляються в умінні формулювати життєві цілі, бути активним, енергійним, рішучим, послідовним і наполегливим у реалізації задумів;

– «пластичність» – характеризує такі життєтворчі здібності, як толерантність до невизначеності, готовність до непередбачуваного майбутнього, гнучкість у життєвому плануванні, готовність до

змін, відкритість новому досвіду, комфортні відчуття в незвичайних ситуаціях і несподіваних обставинах;

– «прагнення до особистісного зростання» – відображає впевненість у необхідності постійного особистісного та професійного зростання, активність у напрямі саморозвитку та самовдосконалення, прагнення до підвищення власної компетентності в різних сферах активності;

– «креативність» – відображає здатність людини зробити своє життя привабливим і цікавим, вміння знайти щось захоплююче в будь-якій справі, прагнення до створення нового в усьому, що робиш;

– «рефлексивні здібності» – висвітлює зацікавленість людини в розумінні своїх особливостей, здатність знаходити психологічні причини своїх вчинків, прагнення до самоспостереження з метою самопізнання.

Для оцінки взаємозв'язку показників опитувальників особистісної реалізованості та життєтворчих здібностей було проведено кореляційний аналіз, статистично значущі результати (коефіцієнти Пірсона) якого наведені в табл. 1.

Дані, наведені в табл. 1, показують наявність тотального статистично значущого зворотного взаємозв'язку між проявами особистісної реалізованості та рівнем розвитку життєтворчих здібностей особистості. Отже, отримані під час кореляційного аналізу результати дозволяють стверджувати, що рівень розвитку життєтворчих здібностей можна розглядати як особистісну детермінанту попередження виникнення стану особистісної реалізованості.

Завданням другого етапу дослідження було вивчення можливості корекції особистісної реалізованості шляхом розвитку життєтворчих здібностей особистості. Для цього було розроблено та реалізовано психокорекційну програму – життєтворчий психотренінг як форму цілеспрямованого розвитку життєтворчих здібностей, підви-

Таблиця 1

Суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу та рівень розвитку життєтворчих здібностей особистості

Показники «Опитувальника особистісної реалізованості»	Показники «Опитувальника життєтворчих здібностей»							
	Осмисленість життя	Життєстійкість	Цілеспрямованість	Пластичність	Прагнення до особистісного зростання	Креативність	Рефлексивні здібності	Загальний рівень
Поточний момент	-0,662	-0,573	-0,798	-0,358	-0,585	-0,694	-0,144	-0,756
Перспектива	-0,718	-0,532	-0,507	-0,494	-0,593	-0,683	-0,231	-0,741
Ретроспектива	-0,735	-0,609	-0,704	-0,333	-0,572	-0,683	-0,305	-0,780
Загальний рівень	-0,805	-0,653	-0,766	-0,447	-0,664	-0,783	-0,261	-0,866

Примітка: рівень статистичної значущості відповідає $p < 0,01$.

щення індивідуальної здатності особистості бути активним суб'єктом власного життя, створювати плани та розробляти перспективи на майбутнє, енергійно діяти в теперішньому та позитивно ставитися до минулого часу, отримуючи там ресурси для подальшого особистісного розвитку.

У створенні корекційної програми використовувалися методологічні надбання, розроблені в психологічних тренінгах особистісного зростання та самореалізації, рефлексивному тренінгу, біографічному тренінгу та ін. напрямках групової психокорекційної роботи.

Пропонована програма розвитку життєтворчих здібностей була розрахована на 10 групових занять тривалістю від 4 до 6 годин, залежно від сукупної групової динаміки й індивідуальної динаміки особистісних змін кожного з учасників. Групова форма корекції доповнювалася індивідуальними зустрічами та завданнями на самостійну роботу з розвитку життєтворчих здібностей.

Оцінка результативності корекції особистісної реалізованості через розвиток життєтворчих здібностей здійснювалася шляхом зіставлення вихідних параметрів за рівнями особистісної реалізованості та показниками розвитку життєтворчих здібностей, обмірюваних до та після закінчення тренінгу. Діагностика здійснювалася тричі: вперше – перед початком корекції, вдруге –

Таблиця 2

Результати подолання суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу через розвиток життєтворчих здібностей особистості

Показники		Експериментальна група				
		1 замір	2 замір	3 замір	Значення розбіжностей	
					1/2 замір	1/3 замір
Опитувальник життєтворчих здібностей	Осмисленість життя	3,15	3,72	3,89	2,176*	3,351**
	Життєстійкість	2,87	3,31	3,54	3,1**	2,534*
	Цілеспрямованість	2,01	3,41	3,56	3,267**	3,331**
	Пластичність	3,43	3,78	3,91	2,371*	2,398*
	Прагнення до особистісного зростання	3,21	3,64	3,81	2,473*	2,768*
	Креативність	3,78	4,21	4,46	2,798**	3,531***
	Рефлексивні здібності	2,89	3,31	3,54	2,513*	3,376**
	Загальний показник	21,34	25,38	26,71	2,321*	3,242**
Опитувальник особистісної реалізованості	Поточний момент	3,16	2,77	2,23	2,413*	3,16**
	Перспектива	3,21	2,87	2,65	4,121***	3,913***
	Ретроспектива	3,12	2,85	2,59	3,242**	3,413**
	Загальний показник	9,49	8,49	7,47	2,025*	3,518***

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Таблиця 3

Результати контрольної групи, члени якої не брали участі в психокорекційній програмі

Показники		1 замір	2 замір	3 замір	Значення розбіжностей	
					1/2 замір	1/3 замір
					Опитувальник життєтворчих здібностей	Осмисленість життя
Життєстійкість	2,87	2,94	3,12	***		***
Цілеспрямованість	2,01	2,15	2,16	***		***
Пластичність	3,43	3,39	3,52	***		***
Прагнення до особистісного зростання	3,21	3,17	3,36	***		***
Креативність	3,78	3,64	3,81	***		***
Рефлексивні здібності	2,89	2,74	2,56	***		***
Загальний показник	21,4	21,34	21,82	***		***
Опитувальник особистісної реалізованості	Поточний момент	3,21	3,05	3,12	***	***
	Перспектива	3,17	3,12	3,21	***	***
	Ретроспектива	2,91	2,89	2,71	***	***
	Загальний показник	9,29	9,06	9,04	***	***

Примітки: *** – відсутність статистично значущих розбіжностей.

на завершальній стадії корекції, втретє – через місяць із моменту закінчення корекційної програми. Результати першого діагностичного заміру показували початковий рівень особистісної реалізованості та розвитку життєтворчих здібностей учасників програми; результати другого заміру свідчили про «моментальну» ефективність корекційних заходів; за результатами третього заміру можна було робити висновки про міцність та глибину позитивних зрушень у розвитку здатності особистості до життєтворчості та характер їх впливу на особистісну реалізованість особистості.

Як діагностичний інструментарій використано «Опитувальник особистісної реалізованості» й «Опитувальник життєтворчих здібностей». Статистична значущість якісно-кількісних зрушень у системі життєтворчих здібностей і рівні особистісної реалізованості визначалася за схемою «до та після».

Підсумки математико-статистичного оброблення результатів первинної (1 замір), вторинної (2 замір) та ретестової (3 замір) діагностики життєтворчих здібностей і рівня особистісної реалізованості в корекційній (експериментальній) і контрольній групах узагальнені в табл. 2 та 3.

Дані, наведені в табл. 2, свідчать про високу «моментальну» ефективність психокорекційної програми за всіма показниками життєтворчих здібностей. Статистичні показники також вказують на віддалений позитивний ефект психокорекції за всіма життєтворчими показниками. Збереження позитивної динаміки показників «Опитувальника життєтворчих здібностей» дозволяє підтвердити не тільки корекційну, але й розвиваючу спрямованість розробленої тренінгової програми. Відсутність подібних значущих позитивних змін у контрольній групі (табл. 3) дозволяє довести, що виявлений розвиток життєтворчих здібностей завдячує саме розробленій і впровадженій психокорекційній програмі.

Оцінка змін, зазначена в показниках «Опитувальника особистісної реалізованості», також показує статистично значущу позитивну динаміку як безпосередньо під час реалізації психокорекційної програми, так і у віддаленій перспективі. У досліджуваних експериментальній групі відзначається стійке зниження показників суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу як на загальному рівні, так і за її окремими вимірами: минулим, теперішнім, майбутнім.

Отже, дані, наведені в табл. 2 та 3, доводять, що цілеспрямований розвиток життєтворчих здібностей дозволяє коригувати стан суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу. Особистість із розвинутими навичками активного та вільного творення власного життя уявляє своє теперішнє як період, насичений важливими справами, вона мотивована, спрямована на досяг-

нення важливих життєвих результатів, відчуває задоволення повнотою використання особистісних ресурсів. Високий рівень розвитку життєтворчих здібностей є умовою вироблення позитивних прогнозів людини щодо реалізації планів і мрій у майбутньому, впевненості в наявності особистісного потенціалу, розроблення значущих задумів і проектів, значного прагнення до особистісного зростання. Здатність до життєтворчості дозволяє людині позитивно оцінювати власні життєві успіхи, відчувати задоволення від досягнення вже наявних результатів самоздійснення на життєвому шляху.

Висновки. Процес суб'єктного самоздійснення на життєвому шляху, самореалізація, досягання важливих життєвих цілей не завжди спричиняють психологічне благополуччя, оскільки можуть супроводжуватися виникненням цілої низки складних екзистенціальних проблем.

Сукупність негативних проявів процесу та результатів самоздійснення особистості як суб'єкта життєвого шляху охоплює психічний феномен «особистісна реалізованість», визначений як суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу – психічний образ, в якому відображено суб'єктивно незадовільну оцінку результатів, перебігу та перспектив реалізації особистісного потенціалу.

Чинником подолання суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу та наявності позитивної динаміки особистості як суб'єкта творчого самоздійснення можна вважати комплекс життєтворчих здібностей, що містить: здатність до осмисленості життя, життєстійкість, цілеспрямованість, особистісну пластичність, прагнення до особистісного зростання, креативність, рефлексивні здібності.

Перспективні напрями подальших досліджень полягають у пошуку додаткових шляхів корекції та попередження особистісної вичерпаності.

Література:

1. Большакова А. Опитувальник життєтворчих здібностей. Вісник Нац. техніч. ун-ту України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010. № 2. С. 70–75.
2. Большакова А. Опитувальник особистісної реалізованості. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія «Педагогіка і психологія». Вип. 28. Ч. 1. С. 14–24.
3. Жизнь как творчество / ред. В. Шинкарук, Л. Сохань, Н. Шульга и др. К.: Наукова думка, 1985. 302 с.
4. Колесов Д. Целостность и целеполагание. Феномен «тупикового успеха». Мир психологии. 2004. № 4. С. 70–79.
5. Леонтьев Д. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира: материалы докладов 1-й Всероссийской научно-практ.

конференции по экзистенциальной психологии.
М.: Смысл, 2001. С. 100–109.

6. Обуховский К. Психология влечений человека.
М.: Прогресс, 1972. 244 с.

Большакова А. Н. Развитие жизнетворческих способностей как фактор преодоления субъективной истощенности личностного потенциала

Исследованы условия и механизмы преодоления и предупреждения личностной реализованности – субъективной истощенности личностного потенциала. Показано, что развитие жизнетворческих способностей является фактором психологической коррекции личностной реализованности и способствует позитивной динамике личности как субъекта творческого самоосуществления на жизненном пути.

Ключевые слова: субъективная истощенность личностного потенциала, личностная реализованность, жизнетворчество, жизнетворческие способности, психокоррекция.

Bolshakova A. M. Life-creation capabilities development as factor for overcoming of subjective exhaustion of personal potential

The conditions and factors for overcoming of personality realized (subjective exhaustion of personal potential) are investigated. It is shown, that life-creation capabilities development is factor for overcoming of subjective exhaustion of personal potential and factor for positive dynamics of personality as a subject of creative self-realization on the life course.

Key words: subjective exhaustion of personal potential, personal realized, life-creation, life-creation capabilities, psychological interventions.