

УДК 159.923.2.072

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Олена Штепа

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Дорошенка, 41, м. Львів, 79000, Україна,  
e-mail:helenwillow3@gmail.com*

Проаналізовано особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. Теоретично доведено, що формування психологічної ресурсності пов'язано з конгруентністю Я-концепції особистості. Висвітлено проблему дефініції понять “психологічні ресурси” та “психологічна ресурсність” особистості. Наведено результати емпіричного дослідження компонент психологічного ресурсу осіб зрілого 20–79 років. З'ясовано компоненти психологічного ресурсу осіб ранньої, середньої та пізньої дорослості. Виявлено, що у період зрілості психологічна ресурсність людини трансформується від значущості самореалізування у професії до цінності віри у добро.

*Ключові слова:* дорослість, Я-концепція, психологічна ресурсність, психологічні ресурси, зрілий вік

### 1. ВСТУП

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” [цит. за 3, с. 375–376], в особистості формується константне ядро Я-концепції, яке містить відкритість для досвіду, раціональність, персональну відповідальність, 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 [13, 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”, за Е. Еріксоном [див.: 3, с. 376–377]). У цей віковий період 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].

К. Юнг [3, с. 429] пов'язував переоцінку людиною у зрілому віці ставлення до себе та до власного життя з поняттям психологічної трансформації. На думку засновника аналітичної психології, особистість розвивається по-різному впродовж першої і другої половини

життєвого циклу. Перша половина життя, приблизно до 35 або 40 років, є часом зовнішньої експансії, коли для людини важливо самоствердитись та завоювати високий соціальний статус та престиж в очах навколишніх. Після 40 років людина починає відчувати, що цілі і прагнення, які колись здавалися важливими, раптом втратили своє значення. Людина відчуває необхідність у роздумах про сенс власного життя та у самоаналізуванні. Особистість, яка прожила психологічну трансформацію, К. Юнг характеризує як таку, що продемонструвала найбільш повний потенціал та цілісність особистості, яка є мудрою, далекоглядною, більш інтровертованою, та духовною [10, с. 99].

На погляд А. Реана криза середини життя найчастіше загрожує тим, хто схильний уникати самоаналізу та намагається не зауважувати перемін, які відбуваються у його житті [5, с. 152].

Сучасний юнгіанський психоаналітик Холіс Д. [13, с. 62–83] вважає, що людина, яка проходить так званий “перевал у середині шляху”, відчуває страх перед психологічними змінами, які з нею відбуваються, і на які вона не може впливати. Цей страх особа відчуває як неможливість повернути відчуття свого знайомого та прийняттого Я. Внаслідок переживання втрати ілюзій та хибних сподівань особистість відчуває безсенсовність власного життя. Дослідник переконаний, що повернути чуття сенсу особа може лише за допомогою саморозкриття у значущих взаєминах.

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 самореалізування та чуттям власної необхідності іншим [10, с. 403].

У віці пізньої дорослості (60 років і далі) за конструктивного розв’язання конфлікту “цілісність его – відчай”, за Е. Еріксоном [див.: 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 [13, с. 141].

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

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.

Ініціативність, відповідальність, прагнення до сенсу – внутрішні сили, які необхідні для конструктивного долавання кризи життя – В. Розенберг [7] називає ресурсами. У концепції “консервування” ресурсів (COR-теорія) С. Хобфол особливу увагу акцентовано на двох принципах: 1) люди прагнуть отримати, зберегти та використати свої психологічні ресурси якнайкраще; 2) люди прагнуть інвестувати свої зусилля у накопичення власних ресурсів: захистити від втрачання, або відновити ресурси, а також набути нові ресурси для підвищення впевненості у майбутньому (екзистенційної надійності). Втім, С. Хобфол називає ресурсами те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. Він поділяє їх на зовнішні – соціальні та внутрішні – “душевні” (психологічні). Втрата зовнішніх та/або внутрішніх ресурсів переживається людиною як суб’єктивне неблагополуччя і стан психологічного стресу, вважає К. Макпаден [16]. Є. Рязанцева доводить, що внутрішнім

екзистенційним ресурсом, який допомагає людині некрізово долати складні життєві ситуації, є віра [9, с. 223–224]. І. Рибкін виокремив рівні психологічних ресурсів особистості: вищий рівень, який характеризують самооцінка, самоактуалізація, ідентичність життєвий сенс, та базовий рівень – емоційна врівноваженість, впевненість та лідерство, автономність, відповідальність, цілеспря-мованість, 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, компонента ресурсів є чи не найважливішою. Автори переконані, що ресурсом є все, що може призвести до відчуття людиною щастя, сили, впевненості, необхідних для розв’язання проблем [див.: 5, с. 13–16]. Водночас, вважаємо, що для ефективної консультативної роботи, психологічного забезпечення та супроводу особистості необхідно з’ясувати вікові особливості психологічних ресурсів.

За результатами проведеного нами дослідження [14] з’ясовано, що самороз-виток, особистісний потенціал та компетентність є складовими психологічного ресурсу особистості. Саморозвиток ми визначили як прагнення людини сформувані 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. Компетентність – це здатність особистості успішно розв’язувати проблемні ситуації, що зумовлене її здібностями, інтересом до діяльності та вмінням ефективно взаємодіяти з іншими [14].

Компонентами психологічного ресурсу особистості є такі [14]: 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 [14].

Отримані дані дали змогу 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. Саме у психологічній ресурсності розкривається автентичність особистості. Психологічна ресурсність особистості виявляється у її здатності саморозвиватися, уміти бути компетентною у життєвих та професійних питаннях, автономною у прийнятті рішень, самодостатності у доланні складних життєвих ситуацій, уміти підтримувати та надихати інших, уміти бути творчою та досягати успіху.

Характеристиками психологічної ресурсності, на наш погляд, є знання людиною власних психологічних ресурсів, вміння оновлювати та використовувати свої психологічні ресурси.

Нами було складено опитувальник психологічної ресурсності особистості (методика пройшла відповідну перевірку надійності, що дало змогу використовувати її як діагнос-

тичний інструментарій), за допомогою якого було виокремлено особли-вості психологічної ресурсності осіб віку ранньої, середньої та пізньої дорослості [15].

### 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСІБ 20–79 РОКІВ

У дослідженні взяли участь 355 осіб віком 20–79 років (студенти, аспіранти, лікарі, волонтери, вчителі, викладачі, приватні підприємці, вихователі, домогосподарки, пенсіонери), 65% досліджуваних 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 методом Ішикави, виявив, 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 методом Ішикави, виявив, що ефектом психологічної ресурсності осіб 40–60 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 методом Ішикави, виявив, 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.

За результатами аналізу причин та ефектів, за методом Ішикави, виявлено, що ефектом психологічної ресурсності осіб зрілого віку є “творчість”, “любов” та “успіх”; а за даними регресійного аналізу саме ці ресурси є головними психологічними ресурсами. Такі дані дали підстави стверджувати, що творчість, любов та успіх є механізмами психологічної ресурсності особистості.

#### 4. ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСІБ 20–79 РОКІВ

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

Люди різного віку переконані, що їхнім головним ресурсом є впевненість 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 головно у самореалізації у професії – задоволенні та успіху у самостійно обраній та цікавій роботі за покликанням, умінні скерувати 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 неспіху у професії вони можуть відчувати труднощі самоактуалізування. Тому їх необхідно навчати прийомам самоорганізування, а також у них необхідно актуалізувати 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 психологічних 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 зі 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.

## 5. ВИСНОВКИ

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.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Васильюк Ф.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.
2. *Завалкевич Л.* Развитие психологической гибкости как фактор эффективности менеджерской деятельности // Практична психологія та соціальна робота, 2004. №1. С. 15–29.
3. *Крэйн У.* Теории развития. Секреты формирования личности. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
4. *Кулагина И., Колюцкий В.* Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. *Майленова Ф.* Выбор и ответственность в психологическом консультировании. М.: “КСП+”, 2002.
6. Психология развития личности. Средний возраст, старение, смерть. М.: АСТ; СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
7. *Розенберг В.* Как найти достойный выход // *Psychologies*, 2012. № 72.
8. *Рыбкин И.* Коучинг Социального Успеха. М.: Изд-во “Институт общегуманитарных исследований”, 2005.
9. *Рязанцева Е.* Вера как экзистенциальный ресурс личности в преодолении кризиса // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 218–225.

10. Сапогова Е. Психология развития человека. М.: Аспект Пресс, 2001.
11. Фрейджер Ф., Фэйдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
12. Холлис Д. Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. М.: Когито-Центр, 2008.
13. Хухлаева О. Психология развития: молодость, зрелость, старость. М.: Изд-кий центр "Академия", 2002.
14. Штена О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.
15. Штена О. Ресурс-менеджмент // У кн.: Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. С. 294–329.
16. McPadden K. Hobfoll COR-theory // <[http://wfnetwork.bc.edu/encyclopedia\\_entry.php](http://wfnetwork.bc.edu/encyclopedia_entry.php)>.

*Стаття надійшла до редколегії 18.09.2012*

*Прийнята до друку 8.10.2012*

## **THE PARTICULARLY OF A RESOURCE'S PERSONALITY OF ADULT PERSONS**

**Olena Shtepa**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
Doroshenko Str., 41, Lviv, 79000, Ukraine,  
e-mail:helenwillow3@gmail.com*

In article a represented results of analyst the particularly of a resource's personality of adult persons. In theoretical is a ground a bond of psychological resourcefulness and congruence of self-concept a person. Is a place of problem of definition and a concept "psychology resources" and "psychological resourcefulness". In empirical is a ground the components of psychology resources of a person 20-79 ages. Is defining a component of psychological resourcefulness of person of early, middle and late adult. Is reveal transformation of psychological resourcefulness on a period of adult from significance of self-realization to value of belief on a good.

*Key words:* adult, self-concept, psychological resourcefulness, psychology resources, adult

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕСУРСНОСТИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Елена Штепа

*Львовский национальный университет имени Ивана Франко,  
ул. Дорошенко, 41, г. Львов, 79000, Украина,  
e-mail: helenwillow3@gmail.com*

Проанализировано особенности психологической ресурсности людей зрелого возраста. Теоретически обосновано, что формирование психологической ресурсности связано с конгруэнтностью Я-концепции личности. Акцентировано внимание на проблеме дефиниции понятий “психологические ресурсы” и “психологическая ресурсность”. Приведены результаты эмпирического исследования компонент психологического ресурса людей 20–79 лет. Выделены компоненты психологического ресурса людей ранней, средней и поздней зрелости. Выявлено, что в период зрелости психологическая ресурсность человека трансформируется от значимости самореализации в профессии к ценности веры в добро.

*Ключевые слова:* зрелость, Я-концепция, психологическая ресурсность, психологические ресурсы, зрелый возраст