

СТАГНАЦІЙНИЙ І РЕСУРСНИЙ ВИМІРИ САМОЗДІЙСНЕННОСТІ
ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАС ОСОБИСТОСТІSTAGNATION AND RESOURCE DIMENSIONS SELF- FULFILMENTNESS
AND PSYCHOLOGICAL TIME OF PERSONALITY

Статтю присвячено вивченню стагнаційного та ресурсного вимірів самоздійсненності у контексті психологічного часу особистості. Самоздійснення є суттєвою характеристикою людського існування, за якого людина виступає суб'єктом свого життєвого шляху, а самоздійсненність як результат цього процесу є важливим критерієм психологічного благополуччя. Утім, процес самоздійснення не завжди є безперервним і позитивним, досягнення важливих цілей може призводити до появи складних екзистенційних проблем. Обґрунтовано актуальність дослідження самоздійсненності у контексті психологічного часу особистості, оскільки цей підхід охоплює як об'єктивні досягнення і життєві події, так і те, як людина їх сприймає, інтерпретує та надає їм значення, що впливає на її внутрішній стан і задоволеність життям.

Для діагностики особистісної самоздійсненності використано авторський «Опитувальник особистісної реалізованості», високі показники вказують на стагнаційні тенденції в особистісній самоздійсненності. Вивчення особливостей психологічного часу здійснено за допомогою методик «Семантичний диференціал часу» та «Опитувальник часових перспектив». Аналіз даних, що були отримані під час використання методик діагностики психологічного стану, здійснювався через порівняння показників досліджуваних двох кластерів (із проявами стагнаційності/ресурсності самоздійсненності).

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити певні взаємодетермінації між проявами стагнаційності/ресурсності самоздійсненності та особливостями психологічного часу як провідного регулятора життєвої активності особистості. Показано, що виміру ресурсності самоздійсненності притаманна емоційна оцінка майбутнього як напруженого, активного, зрозумілого, безперервного, ритмічного, реального, близького. Зроблено висновок, що досліджуваних із ресурсною самоздійсненністю можна охарактеризувати як більш мотивованих, активних та позитивно спрямованих на майбутнє, амбітних та орієнтованих на досягнення. Виявлено, що для виміру стагнаційності самоздійсненності більшою мірою характерне занурення у минуле, тепле, із відтінком сентиментальності ставлення до нього, напружене ставлення до майбутнього, менша орієнтація на майбутні цілі та досягнення.

Ключові слова: самоздійснення, самоздійсненність, самореалізація, реалізованість, особистісний потенціал, життєвий шлях,

життєві перспективи, часові перспективи, психологічний час, минуле, майбутнє, психодіагностика, особистість.

The article is devoted to the study of the stagnant and resource dimensions of self-actualization in the context of the personal psychological time. Self-fulfilment is an essential characteristic of human existence, in which a person acts as the subject of his life path, and self-fulfilmentness, as a result of this process, is an important criterion of psychological well-being. However, the process of self-fulfilment is not always continuous and positive; achieving important goals can lead to the emergence of complex existential problems. The relevance of the study of self-fulfilmentness in the context of the personal psychological time is substantiated, since this approach covers both objective achievements and life events, as well as how a person perceives, interprets and gives them meaning, which affects his internal state and life satisfaction.

The author's «Questionnaire of personal realization» was used to diagnose personal self-fulfilmentness; high indicators indicate stagnant trends in personal self-fulfilmentness. The study of the peculiarities of psychological time was carried out by comparing the indicators of the studied two clusters (with manifestations of stagnation / resourcefulness of self-fulfilmentness).

The conducted empirical research made it possible to reveal certain mutual determinations between the manifestations of stagnation / resourcefulness of self-fulfilmentness and the peculiarities of psychological time as the leading regulator of the vital activity of an individual. It is shown that the emotional assessment of the future as intense, active, understandable, continuous, rhythmic, real, and close is inherent in measuring the resourcefulness of self-fulfilmentness. It was concluded that people with resource self-fulfilmentness can be characterized as more motivated, active and positively oriented towards the future, ambitious and achievement-oriented. It was found that the measure of stagnation of self-fulfilmentness is characterized to a greater extent by immersion in the past, a warm attitude towards it with a touch of sentimentality, a tense attitude towards the future, less orientation towards future goals and achievements.

Key words: self-fulfilment, self-fulfilmentness, self-realization, realization, personal potential, life course, life prospects, time perspectives, psychological time, past, future, psychodiagnosis, personality.

УДК 159.923

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.18)

2024.64.18

Большакова А.М.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та педагогіки
Національна академія
Національної гвардії України

Вступ та обґрунтування актуальності дослідження. У більшості класичних та сучасних психологічних досліджень феномен самоздійснення згадується як безумовно позитивний і функціональний. Наголошується, що самоз-

дійснення є суттєвою характеристикою людського існування, за якого людина виступає суб'єктом свого життєвого шляху, а самоздійсненність як результат цього процесу є важливим критерієм психологічного благополуччя.

Теоретичний аналіз у цій царині дає змогу виділити такі ключові виміри самоздійснення та самоздійсненності, описані у результатах психологічних досліджень:

- самоздійснення є процесом, що проявляється у прагненні людини до реалізації своїх істинних характеристик, а самоздійсненність є результатом цього процесу, відображаючи досягнення повноти буття;

- людина ініціативно виступає суб'єктом самоздійснення, проявляючи активність у реалізації свого особистісного потенціалу та втіленні своєї сутності у результатах діяльності;

- відповідальність за перебіг самоздійснення та його результат цілком лежить на людині, яка вибирає свій життєвий шлях, досягає поставлених цілей і формує своє майбутнє;

- самоздійснення визначає напрям та зміст усіх процесів розвитку особистості, таких як самовизначення, самоактуалізація, самореалізація, саморозвиток, особистісне зростання і самоствердження, тоді як самоздійсненність виявляється у суттєвих результатах цих процесів.

Отже, з аналізу проблеми самоздійснення та самоздійсненності випливає, що ці явища часто розглядаються з виключно позитивного погляду. Проте варто зазначити, що процес самоздійснення не завжди є безперервним і позитивним; досягнення важливих цілей може призводити не лише до психологічного благополуччя, а й до появи складних екзистенційних проблем, таких як криза смисловтрати, тупиковий успіх, відчуття нудьги та спустошеності, особистісне вигоряння, зниження мотивації та активності, а також відчуття недостатньої насиченості життя.

Таким чином, проблема самоздійснення та самоздійсненності залишається надзвичайно актуальною в умовах сучасних викликів. Особливо важливо досліджувати як позитивні (ресурсні), так і негативні (стагнаційні) аспекти самоздійсненності. Вивчення цих феноменів дасть змогу визначити чинники, що сприяють успішному самоздійсненню та досягненню позитивної самоздійсненності. Перспективним є дослідження самоздійсненності у контексті психологічного часу особистості, оскільки цей підхід охоплює як об'єктивні досягнення і життєві події, так і те, як людина їх сприймає, інтерпретує та надає їм значення.

Аналіз досліджень та публікацій. Здатність людини до організації свого часу (минулого, теперішнього та майбутнього) є однією з її основних сутностей як суб'єкта життєвого шляху.

Поняття «часові перспективи» можна розглядати як похідне від концепції психологічного часу; воно відображає уявлення людини про своє минуле, теперішнє та майбутнє.

Експериментальні дослідження цієї теми в психології почалися завдяки ідеям К. Левіна, який запропонував термін «часова довжина», та Л. Френка, котрий увів поняття «часова перспектива» [5]. П. Фресс, зі свого боку, розробив поняття «часовий кругозір», розглядаючи його як інтеграційну характеристику розвитку часових уявлень особистості, що формується в процесі соціальної діяльності [4].

К. Левін описував психологічне минуле, теперішнє та майбутнє як складники психологічного поля. Він зазначав, що «психологічне поле, яке існує в даний момент, включає також уявлення індивіда про своє минуле та майбутнє. Індивід сприймає не лише свою поточну ситуацію, у нього є певні очікування, бажання, страхи та мрії про майбутнє. Його сприйняття минулого може бути неправильним, але воно все ж таки стає частиною його життєвого простору» [цит. за 1].

Ж. Нюттен, розглядаючи поняття «часова перспектива», виділяв три аспекти психологічного часу:

- часова перспектива, яка характеризується довжиною, глибиною, насиченістю, структурованістю та реалістичністю;

- часова установка, що відображає позитивне або негативне ставлення суб'єкта до свого минулого, теперішнього або майбутнього;

- часова орієнтація, що характеризує поведінку суб'єкта [6].

У роботі Т. Коттла закладено розуміння часової перспективи як «здатності особистості діяти в теперішньому, враховуючи передбачення віддалених майбутніх подій» [3].

Відомою є також концепція часової перспективи, розроблена Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом, яка відображає установки, переконання та цінності, пов'язані з часом. Дослідники виділили п'ять основних часових перспектив:

1. Позитивне минуле, коли людина має тепле, сентиментальне ставлення до минулого.

2. Негативне минуле, що характеризується песимістичним ставленням до минулих подій.

3. Гедоністичне теперішнє, яке асоціюється з пошуком задоволень у теперішньому, без турбот про майбутнє.

4. Фаталістичне теперішнє, що відображає безнадійне ставлення до майбутнього та відсутність планів.

5. Майбутнє, яке характеризується прагненням до планування та досягнення цілей [2].

Численні експериментальні дослідження Ф. Зімбардо та Дж. Бойд виявили суттєвий вплив часових перспектив на різні аспекти існування людини: схильність до ризикованої поведінки, уживання алкоголю та наркотиків, азартних ігор, турботу про фізичне здоров'я, побудову дружніх та інтимних міжособистісних

відносин, регулювання кар'єри, витрачання грошей та ін. [2].

У подієво-біографічному підході, розробленому українськими вченими Є. Головахою та О. Кроніком, запропоновано причинно-цільову концепцію психологічного часу, який визначається як «форма переживання людиною структури причинних та цільових відношень між подіями її життєвого шляху» [цит. за 1, с. 55] та має два рівні: неусвідомлюваних та усвідомлюваних переживань. Ключовими положеннями цієї концепції є такі уявлення:

- психологічний час формується на основі переживання особистістю детермінаційних зв'язків між основними подіями життя;

- детермінаційні зв'язки між життєвими подіями можна охарактеризувати за напрямом, знаком, протяжністю, суб'єктивною ймовірністю, належністю до минулого, сьогодення або майбутнього;

- за напрямом детермінаційні зв'язки можуть бути причинними (із минулого в майбутнє) та цільовими (вз майбутнього в минуле), за своїм знаком – позитивними та негативними;

- психологічний час формується на основі досвіду особистості, пов'язаного з визначальними зв'язками між ключовими подіями життя;

- зв'язки між життєвими подіями можна охарактеризувати за напрямом, знаком, тривалістю, суб'єктивною ймовірністю, а також належністю до минулого, теперішнього або майбутнього;

- за якісними детермінаційними ознаками ці зв'язки можуть бути причинно-наслідковими (із минулого в майбутнє) або цільовими (із майбутнього в минуле), а за своїм знаком – позитивними або негативними [цит. за 1].

Отже, психологічне життя є фундаментальною категорією людського буття. Актуальність її дослідження визначається вирішальним значенням психологічного минулого, теперішнього та майбутнього в житті людини, функцією регуляції важливих вчинків та рішень.

Мета статті – емпіричне дослідження особливостей психологічного часу у контексті ресурсних та стагнаційних вимірів самоздійсненності особистості.

Для діагностики особистісної самоздійсненності було використано авторський «Опитувальник особистісної реалізованості» [1], призначений для оцінки стагнаційних (негативних) проявів самоздійснення та самоздійсненності особистості як суб'єкта життєвого шляху. У наших попередніх дослідженнях особистісну реалізованість було визначено як «психічний образ, у 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» [1, с. 190].

«Опитувальник особистісної реалізованості» дає змогу оцінити стагнацію самоздійснення за шкалами:

- «ретроспектива» – характеризує 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 в реалізації запланованого, незадоволення від процесу та наявних результатів самореалізації;

- «поточний момент» – характеризує уявлення досліджуваного про ненасиченість сьогодення важливими справами, характеризує низький рівень активності, спрямованої на досягнення важливих життєвих результатів, виявляє незадоволення повнотою використання особистісних ресурсів;

- «перспектива» – оцінює негативні прогнози людини щодо реалізації важливих планів та мрій у майбутньому, переживання вичерпаності особистісного потенціалу, відсутність значущих задумів та проєктів, слабе прагнення до особистісного зростання [1].

Високі показники за «Опитувальником» дають змогу говорити про стагнаційні тенденції в особистісній самоздійсненності.

У діагностиці особистісної реалізованості взяло участь 314 осіб віком від 23 до 37 років. У результаті кластерного аналізу досліджуваних було розподілено на кластери залежно від поєднання рівнів прояву показників особистісної реалізованості. У подальшому дослідженні взяли участь представники двох протилежних кластерів – 32 особи з високими оцінками за всіма шкалами «Опитувальника особистісної реалізованості» (ці результати було прийнято за прояв негативного, стагнаційного виміру особистісної самоздійсненності) та 37 осіб із низькими оцінками за всіма шкалами цього опитувальника (прояв позитивного, ресурсного виміру самоздійсненності).

На наступному етапі було проведено вивчення особливостей психологічного часу у представників цих кластерів за допомогою методик «Семантичний диференціал часу» та «Опитувальник часових перспектив» (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI, F. Zimbardo, в адаптації Г. Сирцової). Інтерпретація даних, що були отримані під час використання психодіагностичних методик, здійснювалася за допомогою проведення порівняльного аналізу показників досліджуваних двох кластерів.

Результати першого етапу аналізу емпіричних даних показали відсутність розбіжностей в оцінках досліджуваних двох кластерів свого минулого за всіма чинниками семантичного диференціалу часу. Утім, було встановлено наявність певних розбіжностей представни-

ків 1-го кластера (із проявами стагнаційного виміру самоздійсненності) та 2-го кластера (із проявами ресурсності самоздійсненності). Дані наведено в табл. 1.

Результати, наведені у табл. 1, показують, що досліджувані (обох кластерів) у цілому досить позитивно оцінюють своє теперішнє та майбутнє, воно сприймається ними як щасливі, активні періоди.

При цьому порівняльний аналіз дає змогу виявити деякі розбіжності представників двох кластерів в оцінках теперішнього та майбутнього за певними чинниками СДЧ. Так, представникам 2-го кластера (з ознаками ресурсності самоздійсненності) більшою мірою, ніж представникам 1-го кластера (з ознаками стагнації), притаманне сприйняття теперішнього як напруженого, активного, щільного, стрімкого, мінливого (фактор «активність»; $p < 0,05$); зрозумілого, неділимого, безперервного, зворотного, ритмічного (фактор «структура»; $p < 0,05$).

Відповідно до даних, наведених у табл. 1, також можна стверджувати, що досліджуваним з ознаками ресурсності самоздійсненності більшою мірою притаманна оцінка майбутнього як напруженого, активного, щільного, стрімкого, мінливого (фактор «активність»; $p < 0,01$); зрозумілого, неділимого, безперервного, зворотного, ритмічного (фактор «структура»; $p < 0,05$); реального, близького, загального, відкритого (фактор «відчуваємість»; $p < 0,01$).

Фактор «активність» свідчить про ступінь енергійності в ставленні до часу, «структура» – про наявність розроблених планів на майбутнє, «відчуваємість» – про ступінь реальності сприйняття часу. Отже, дані, наведені в табл. 1, дають змогу дійти висновку,

що досліджуваних з ознаками ресурсності самоздійсненності можна охарактеризувати як більш мотивованих, активних та позитивно спрямованих на майбутнє, у порівнянні з дівчатами.

Другий етап статистичної обробки та якісної інтерпретації даних, отриманих у процесі дослідження, був присвячений вивченню розбіжностей у часових перспективах досліджуваних (за методикою ZTPІ). Результати порівняння показників досліджуваних з ознаками стагнаційності (1-й кластер) / ресурсності (2-й кластер) самоздійсненності наведено в табл. 2.

За даними табл. 2, досліджувані з ознаками стагнації самоздійсненності виявляють більш високі оцінки за такою шкалою методики ZTPІ, як «*позитивне минуле*» ($p < 0,01$). Тобто їх можна охарактеризувати як таких, що більш тепло, із відтінком сентиментальності ставляться до минулого, позитивно реконструюють пройдешні події та ситуації.

У групі досліджуваних з ознаками ресурсності самоздійсненності на статистично значущому рівні виявляється більш вираженою орієнтація на «*майбутнє*» за методикою ZTPІ ($p < 0,05$). Ця орієнтація передбачає поведінку, що більшою мірою визначається прагненням до цілей, досягнень і винагород у майбутньому. Отже, цих досліджуваних можна охарактеризувати як більш амбіційних та мотивованих порівняно з дівчатами.

Висновки з проведеного дослідження.

Самоздійснення є суттєвою характеристикою людського існування, за якого людина виступає суб'єктом свого життєвого шляху, а самоздійсненність як результат цього процесу є важливим критерієм психологічного благополуччя. Утім, процес самоздійснення не завжди є без-

Таблиця 1

Середні оцінки теперішнього та майбутнього (за методикою СДЧ) у досліджуваних із проявами стагнаційного виміру самоздійсненності (1) та з проявами ресурсності самоздійсненності (2)

| | Показники методики СДЧ | | Кластери | | (p)* |
|-----------|------------------------|----------------------|----------|------|--------|
| | | | 1 | 2 | |
| Теперішнє | Загальна оцінка часу | | 4,73 | 4,95 | -- |
| | Фактори | Активність | 5,68 | 6,32 | < 0,05 |
| | | Емоційне забарвлення | 5,51 | 5,38 | -- |
| | | Розмір | 3,4 | 3,21 | -- |
| | | Структура | 3,57 | 4,21 | < 0,05 |
| | | Відчуваємість | 5,5 | 5,65 | -- |
| Майбутнє | Загальна оцінка часу | | 6,97 | 7,44 | -- |
| | Фактори | Активність | 4,61 | 5,62 | < 0,01 |
| | | Емоційне забарвлення | 9,37 | 8,98 | -- |
| | | Розмір | 8,14 | 8,21 | -- |
| | | Структура | 6,89 | 7,58 | < 0,05 |
| | | Відчуваємість | 5,85 | 6,79 | < 0,01 |

Примітки: * – рівень значущості розбіжностей; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

Середні оцінки за шкалами методики ZTPІу досліджуваних із проявами стагнаційного виміру самоздійсненності (1) та з проявами ресурсності самоздійсненності (2)

| Шкали методики ZTPІ | Кластери | | (p) [*] |
|------------------------|----------|------|------------------|
| | 1 | 2 | |
| Негативне минуле | 2,67 | 2,75 | –** |
| Гедоністичне теперішнє | 3,66 | 3,86 | –** |
| Майбутнє | 3,2 | 3,56 | < 0,05 |
| Позитивне минуле | 4,05 | 3,68 | < 0,01 |
| Фаталістичне теперішнє | 3,01 | 2,88 | – ¹ |

Примітки: * – рівень значущості розбіжностей; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

перервним і позитивним, досягнення важливих цілей може призводити не лише до психологічного благополуччя, а й до появи складних екзистенційних проблем, таких як криза смисловтрати, тупіковий успіх, відчуття нудьги та спустошеності, особистісне вигоряння, зниження мотивації та активності, а також відчуття недостатньої насиченості життя. Отже, важливим завданням є вивчення як позитивних (ресурсних), так і негативних (стагнаційних) аспектів самоздійсненності.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити певні взаємодетермінації між проявами стагнаційності/ресурсності самоздійсненності та особливостями психологічного часу як провідного регулятора життєвої активності особистості. Отримані дані дають змогу зробити висновки:

– для виміру ресурсності самоздійсненності характерна емоційна оцінка майбутнього як напруженого, активного, зрозумілого, безперервного, ритмічного, реального, близького, що дає змогу охарактеризувати досліджуваних із ресурсною самоздійсненністю як більш мотивованих, активних та позитивно спрямованих на майбутнє, амбітних та орієнтованих на досягнення;

– для виміру стагнаційності самоздійсненності більшою мірою характерне занурення

у минуле, тепле, із відтінком сентиментальності ставлення до нього, напружене ставлення до майбутнього, менша орієнтація на майбутні цілі та досягнення.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у вивченні механізмів взаємної детермінації самоздійсненності та психологічного часу (часових перспектив) особистості, а також їх значення у структурі регуляторних механізмів життєтворчості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі : дис. ... докт. психол. н. Запоріжжя, 2011. 455 с.
2. Boyd J.N., Zimbardo P.G. Time perspective, health and risk taking. *Understanding Behavior in the Context of Time : Theory, Research and Applications*. Mahwah, N. J. : Erlbaum, 2005. P. 85–107.
3. Cottle T.J., Klineberg S.L. The Present of Things Future: Exploration of Time in Human Experience. N.Y. 1974.
4. Fraisse P. Psychologie du temps. *Journal de psychologie normale et pathologique*. 1956. juillet-septembre. P. 172–175.
5. Frank L.K. Time perspective. *Journal of Social Philosophy*. 1939. Vol. 4. P. 293–312.
6. Nuttin J. The future time perspective in human motivation and learning. *Acta Psychologica*. 1964. V. 23. P. 60–82.