

УДК 159.923.2

© О. С. Штепа, 2015 р.

О. С. Штепа (м. Львів)

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЙОМУ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (АВТОРСЬКИЙ ПІДХІД)

Проаналізовано прийоми актуалізації ресурсів у напрямках гештальт-терапії, екзистенційної психотерапії, цільорієнтованого і НЛП підходах психологічного консультування. Сформульовано проблему відсутності чіткої характеристики умов і показників актуалізованості ресурсів, що ускладнює прийняття рішення про ефективність і завершеність роботи з ресурсами клієнта. Теоретично виділено головні особливості та ключові аспекти «роботи з ресурсами особистості». Сформульовано принципи актуалізації ресурсів, а також представлений авторський прийом актуалізації ресурсів особистості. Наведено результати емпіричної перевірки результативності авторського прийому актуалізації ресурсів методом експерименту.

Ключові слова: особистість, усвідомлений вибір, актуалізація ресурсів.

Проанализированы приемы актуализации ресурсов в направлениях гештальт-терапии, экзистенциальной психотерапии, целеориентированного и НЛП подходах психологического консультирования. Сформулировано проблему отсутствия четкой характеристики условий и показателей актуализованности ресурсов, что осложняет принятие решения об эффективности и завершенности работы с ресурсами клиента. Теоретически выделены главные особенности и ключевые аспекты «работы с ресурсами личности». Самостоятельно сформулированы принципы актуализации ресурсов, а также представлен авторский прием актуализации ресурсов личности. Приведены результаты эмпирической проверки результативности авторского приема актуализации ресурсов методом эксперимента. По результатам эксперимента установлено, что главными условиями актуализации человеком своих ресурсов являются действия, направленные на поддержку Другого, и принятие осознанного выбора; уверенность в себе в связи с выполненным заданием является главным показателем актуализованности ресурсов личности.

Ключевые слова: личность, осознанный выбор, актуализация ресурсов.

The article is contain analyzed the methods of updating resources in the areas of Gestalt therapy, existential psychotherapy, focused on the goal and NLP approaches of psychological counseling. Formulated the problem of the lack of clear specifications of conditions and indicators of actualize resources, which complicates decision making about the effectiveness and completeness of work with client's resources. Theoretically highlighted the main features and key aspects of the «work with resources of personality». Independently formulated the principles of actualization of resources, and presents the author's admission the actualization of personality resources. Presented the results of empirical research of effectiveness of the author's reception of actualize resources by the method of the experiment. The results of the experiment found that the main terms of the actualization of the person of its resources are actions to support the Other, and making an informed choice; confidence in connection with a task is the main indicator of actualize resources personality.

Keywords: personality, conscious choice, updating resources.

Постановка проблеми. У сучасній практиці психологічного супроводу особистості психологи-практики різних напрямів визнають більшу конструктивність підтримки особистості через актуалізацію її ресурсів, ніж компенсацією дефіцитів. Вітчизняні й зарубіжні психологи-консультанти зауважили, що ефективність роботи з клієнтом зумовлена довірою до його власних ресурсів [8, с. 184]. Звісно, особливості розкриття ресурсів є дуже індивідуальними, але практика психологічного

консультування потребує опису певної технології для роботи з ресурсами особистості. Нині прийоми актуалізації ресурсів схарактеризовано саме у напрямках гештальт-терапії, екзистенціальної психотерапії, цілеорієнтованого та НЛП підходах психологічного консультування. Водночас у виведених прийомах актуалізації ресурсів, на наш погляд, не охарактеризовано умов та показників актуалізованості ресурсів, що утруднює прийняття рішення щодо ефективності й завершеності роботи з ресурсами клієнта.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Персональний екзистенціальний аналіз (ПЕА) за А. Ленгле можна вважати найконцептуальнішою процедурою роботи з ресурсами людини. А. Ленгле розкриває суть ПЕА як орієнтований на дію підхід до персональних ресурсів людини. Результатом ПЕА має стати розблокування функціонування головних психодинамік людини, що дає змогу вивільнити Person. ПЕА реалізується як система запитань, відповідаючи на які особа може розкритися для сприймання власної екзистенційної ситуації, зрозуміти її суть, співвіднести з собою, зайняти позицію, прийняти рішення та діяти персоналізовано у життєво важливій ситуації [2, с. 116-117, 231].

Н. Рубштейн характеризує ресурси особистості як спосіб досягнення, цілі джерело енергії та певне опертя, що дає змогу переживати життєві зміни з найменшими втратами. Практик гештальт-терапії вважає, що головним ресурсами людини є її життєвий досвід, підтримка близьких, усвідомлення перешкод як неусвідомлених потреб, «внутрішня мудрість» (знання про себе самого), рішення рухатися вперед і не озиратися [7, с. 198-205, 210-211]. Н. Рубштейн розроблено низку психологічних завдань для самоаналізу ресурсів людини, що стали наслідком конструктивного проживання життєвих труднощів [7, с. 198-206]. Результатом самоаналізу та розкриття ресурсів можна вважати прийняття людиною усвідомленого рішення, ревізія нею накопиченого досвіду, розпізнавання можливостей, які несуть з собою різні життєві ситуації, чуття власної цілісності. Вказані ознаки, ймовірно, визначатимуть життєву позицію людини, яка характеризується як ресурсна.

Проблемі зміни психологічних установок присвячена робота Єнса-Уве Мартенса, у якій розробник програм тренінгів щодо усвідомлення життєвих установок дійшов висновку: головні установки виявляються у двох позиціях, які може зайняти людина – позиція «жертви» (сконцентрованість на негативах у теперішньому) або позиція «творця» (реалістичне ставлення до труднощів, уміння побачити сенс й можливості у складній ситуації, уміння конструктивно долати негативні емоції та здатність отримувати доступ до власних «ресурсів розв'язання проблеми») [4, с. 198-206]. Відтак, можна припустити, що за Є.-Уве Мартенсом, актуалізація ресурсів зумовлена свідомо обраною людиною життєвою позицією.

У НЛП-підході установки, генералізовані на рівні ставлення до життєвих ситуацій визначають як метапрограми. На погляд НЛП-практика Ф. Майленової, морально-етична позиція людини (страждання через обмеження або пошук нових можливостей вибору) є наріжним каменем у визначенні нею способу проживання складних життєвих ситуацій. Ф. Майленовою схарактеризовано модель SCORE (симптоми – причини – результати – ресурси – ефекти) [3, С.383-384] для аналізу обмежень та можливостей. Головною складовою моделі є визначення ресурсів – стану, у якому у людини найбільше свободи і максимальна кількість виборів; того, що може привести людину до відчуття радості, щастя, впевненості для розв'язання проблем; стратегії, елементи досвіду, за допомогою яких з актуального стану можна перейти до бажаного результату [Майлен, с. 13-16, 246].

Орієнтація на рішення замість концентрування на проблемі є принциповою для конструктивно-конструктивістської бесіди як прийому цілеорієнтованого підходу у консультуванні. Суть прийому у тому, що для конструювання клієнтом необхідного рішення його спонукають до ймовірного мислення та вияву компетентності за допомогою «конструктивних» запитань, тобто нетривіально поставлених та таких, що зорієнтовані на розв'язання та майбутнє. Техніка конструктивних запитань М. Вайта (за Н. Томашек [9, с. 136-142]) передбачає інтерналізацію

ресурсів як наслідок екстерналізації (дистанціювання та відокремлення) проблем. На переконання М. Вайта, в результаті екстерналізації клієнт може вивільнитися від стереотипного опису проблеми та розпізнати певні аспекти пережитого досвіду, до яких він раніше не був уважним. За допомогою конструктивних запитань людині дають змогу побачити, що існує не «єдиний вихід» з ситуації, що склалася – проблема, а й способи розв'язання труднощів [9, с. 114-116, 136-143].

Беззаперечно, що кожен з охарактеризованих способів роботи з ресурсами людини є унікальним та по-своєму ефективним. Навряд чи є доцільним створення універсального способу розкриття ресурсів. Водночас ми вважаємо, що поняття «робота з ресурсами особистості» є більшою мірою науковою метафорою, що недостатньою мірою розкриває завдання психолога-консультанта у психологічному супроводі особистості. На наш погляд, поняття «актуалізація ресурсів особистості» може набути конкретики за його розгляду у концептуальній узгодженості теоретичної характеристики ресурсів та опису прикладного способу їх актуалізації.

Завданнями статті є: 1) представлення та теоретичний аналіз сучасних прийомів актуалізації ресурсів особистості, 2) представлення авторського прийому актуалізації ресурсів особистості «Вибір, а не випадковість» та результатів його апробації.

Основний матеріал та результати дослідження. Аналіз прийомів актуалізації ресурсів у напрямках гештальт-терапії, екзистенціальної психотерапії, цілеорієнтованого та НЛП підходах психологічного консультування дав нам змогу виокремити такі головні особливості «роботи з ресурсами особистості»: 1) лише сама людина має доступ до власних ресурсів. Психолог-консультант може лише ініціювати самоаналіз ресурсів; 2) показниками актуалізованості ресурсів можна вважати відчуття людиною радості та впевненості у собі; 3) ефектом актуалізування ресурсів є чутливість людини до різних можливостей розв'язання проблеми, прийняття людиною певного морального рішення та вибір нею власної життєвої позиції, чуття сенсу у зв'язку з прийнятим рішенням. Здійснений вибір та обрана життєва позиція відкладаються в особистий досвід людини та стають опертям для прийняття нею подальших рішень. Людина, яка знає про власний досвід та уміє його долучити до розв'язання проблем може вважатися ресурсною; 4) можливість мобілізування людиною власних сил та ресурсів зумовлена її високою самооцінкою, чуттям гідності [6, с. 124]. Відповідно розв'язання проблеми шляхом актуалізації ресурсів означатиме, що людина знайшла гідний моральний спосіб подолання труднощів; 5) головними поняттями, що характеризують процес доступу до ресурсів є «здійснення вибору», «життєва позиція», «морально-етична проблема», «можливості». Вказані терміни екстраполюють процес і результат доступу до ресурсів та роботи з ними у площину екзистенціальної психології особистості.

З погляду екзистенціальної психології, людина реалізує себе настільки, наскільки реалізує сенс [10, с. 17]. За В. Франклом, людина може зробити життя осмисленим у такі способи: 1) через те, що вона дає життю, 2) через те що вона бере від життя, 3) через визначення власної позиції щодо життєвих подій, які неможливо змінити [10, с. 24]. Відтак ми припустили, що у процесі актуалізації ресурсів ключовими аспектами є ставлення людини до Іншого, ставлення людини до власного життєвого досвіду, ставлення людини до життєвих ситуацій, які вона не в змозі змінити.

На наш погляд, «доступ людини до власних ресурсів» означає, що особа знає власні ресурси та уміє ними оперувати. Тому важливо розрізняти поняття «ресурси» та «ресурсність» особистості. Ми вважаємо, що, особистісно-екзистенційні ресурси – це диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість та спосіб надання життю сенсовності, та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід. Психологічну ресурсність нами охарактеризовано як уміння людини актуалізувати власні особистісно-екзистенційні ресурси та оперувати ними.

На основі виокремлених головних особливостей «роботи з ресурсами особистості», ключових аспектів актуалізації ресурсів, а також урахування умінь людини оперувати власними ресурсами ми теоретично сформулювали принципи актуалізації ресурсів. На наш погляд, актуалізування людиною власних ресурсів означає, що вона свідомо вкладає ресурси у виконання

певного завдання, тобто виконує його по-своєму, авторськи, водночас маючи на меті підтримку інших. Вважаємо, що актуалізування людиною власних ресурсів можливе, якщо: 1) людина знає власні ресурси, 2) за виконання завдання зважає, як те, що вона робить, може підтримати інших, 3) людина аналізує власне становище та способи дії у ньому не з позиції, що вона випадково потрапила у певні обставини, а з позиції свідомо здійсненого нею вибору бути у цій ситуації. Авторський прийом актуалізації ресурсів особистості ми назвали «Вибір, а не випадковість».

З метою емпіричної перевірки авторського прийому актуалізації ресурсів нами було проведено експеримент.

До експериментальної групи, учасників якої ми навчали актуалізовувати власні ресурси, увійшли 18 жінок, які є асистентами вчителів в інклюзивних класах (з них 25% з психологічною освітою, 75 % з педагогічною освітою) віком 22-63 років, також 16 студентів-психологів віком 18-22 років (з них 85% жіночої статі). Навчання актуалізації ресурсів у кожній підгрупі – асистентів вчителів та студентів-психологів – відбувалося окремо. До контрольної групи увійшли 18 студентів-психологів денної та заочної форми навчання віком 20-23 років (з них 90% жіночої статі).

За півтора-два тижні до експерименту учасники експериментальної та контрольної груп опрацювали опитувальник психологічної ресурсності особистості [11, с. 317-321] та були індивідуально ознайомлені з його результатами. Опитувальник психологічної ресурсності особистості дає змогу визначити особистісно-екзистенційні ресурси людини та уміння ними оперувати, тобто наскільки особа знає власні ресурси, уміє їх оновлювати та використовувати. До експерименту між учасниками експериментальної та контрольної групи, а також учасниками двох експериментальних підгруп відмінностей у знанні, уміння оновлювати та оперувати власними ресурсами на статистично значущому рівні не виявлено (за даними застосування порівняльного аналізу за тестом Шеффе). Після експерименту учасники експериментальної та контрольної груп відповіли на питання опитувальника, що стосувалися уміння оперувати ресурсами.

Показниками актуалізованості ресурсів ми визначили впевненість людини у собі та радість у зв'язку з вкладанням нею власних ресурсів у виконання певного завдання. Учасники експериментальної та контрольної груп до та після експерименту суб'єктивно оцінили рівень власної впевненості у собі та радощів у зв'язку з очікуваним та наявним результатом виконання завдання на шкалі -10 – +10.

Експериментальним завданням, за допомогою якого ми мали на меті встановити особливості вкладання людиною власних ресурсів у певну справу (підтримка інших, професійне завдання тощо), було написання авторської притчі. Інструкція для учасників експериментальної групи була такою: «Напишіть притчу, що підтримає та надихне інших. Якщо вам знадобиться приклад того, як «виглядає» притча, скажіть експериментатору, і вам запропонують зразок. Коли виконаєте завдання – причитайте вашу притчу у групі». Інструкція для учасників контрольної групи була такою: «Виконайте творче завдання – напишіть притчу. Якщо вам знадобиться приклад того, як «виглядає» притча, скажіть експериментатору, і вам запропонують зразок. Коли виконаєте завдання, причитайте вашу притчу у групі».

Послідовність кроків прийому актуалізації ресурсів особистості «Вибір, а не випадковість», реалізованого у двох експериментальних підгрупах була такою: 1) вкажіть, якими є ваші ресурси, 2) сформулюйте ціль поставленого перед вами завдання так, щоб було ясно, чим виконане вами завдання буде корисне іншим, 3) сформулюйте вашу проблему у зв'язку з поставленим перед вами завданням, а також охарактеризуйте «обмеження, страждання», які заважають вам, на ваш погляд, виконати завдання, 4) застосуйте техніку «як би»: якби ви не потрапили до складної ситуації, у якій від вас вимагають придумати авторську притчу, а свідомо здійснили вибір бути у ситуації, коли необхідно написати притчу, чому б ви хотіли тоді навчитися? 5) як саме ви можете виконати завдання, вклавши у нього власні ресурси? Застосуйте техніку генеративності: які ваші ресурси ви підсилите? 6) уявіть бажаний результат виконання завдання та перейдіть до його реалізації.

Далі учасники експерименту прочитали власні притчі у групах. У експериментальній групі 100% учасників виконали завдання, 2 учасника не мали бажання озвучити власні притчі; у контрольній групі 65% учасників виконали завдання, з них 4 особи не зачитували власні притчі. На кроці 6 усі учасники експериментальної групи виявили готовність до виконання завдання та з власної ініціативи скористалися прикладами притч.

На Рис. 1 вміщено дані щодо уміння оперувати власними ресурсами учасників експериментальної та контрольної групи до та після експерименту.

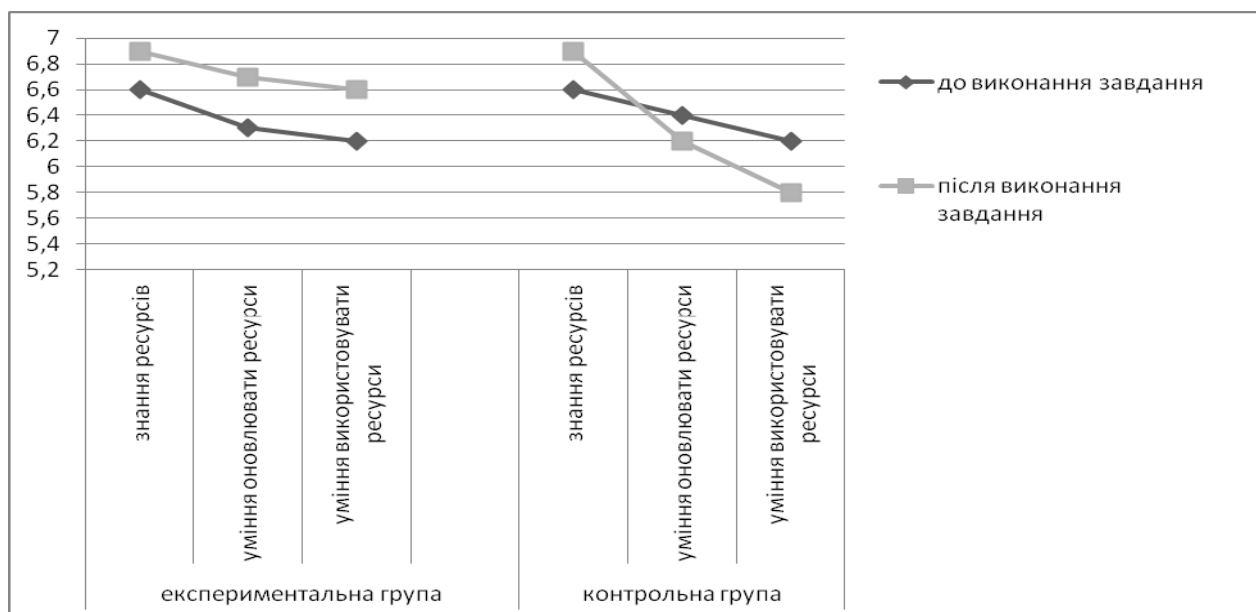


Рис. 1. Зміна рівня умінь оперувати власними ресурсами в учасників експериментальної та контрольної групи

Зміна рівня умінь оперувати власними ресурсами в учасників експерименту не сягає значень, помітних математико-статистичному аналізу. Водночас доцільно відзначити, що у учасників експериментальної групи рівень умінь оновлювати та використовувати власні ресурси підвищився після експерименту, а у учасників контрольної групи – знизився.

Важливо звернути увагу на результати суб'єктивної оцінки учасниками експерименту рівня власних впевненості у собі та радості у зв'язку з виконанням завдання (Рис. 2). За результатами тесту Шеффе встановлено, що у учасників експериментальної групи до виконання завдання був вищий рівень впевненості у собі у зв'язку з поставленим завданням, рівнем радості учасники експериментальної та контрольної груп не відрізнялися. За результатами тесту Шеффе з'ясовано, що після експерименту в учасників контрольної групи зріс рівень суб'єктивної оцінки рівня впевненості у собі та радості у зв'язку з виконанням завданням.

За результатами тесту Шеффе встановлено, що після експерименту у учасників експериментальної групи зріс рівень суб'єктивної оцінки рівня впевненості у собі та радості у зв'язку з виконанням завданням, як відносно їх власних результатів до експерименту, так і відносно рівня суб'єктивної оцінки вказаних показників у учасників контрольної групи. До виконання завдання учасників експериментальної групи можна охарактеризувати як невпевнених, а після виконання завдання за прийомом актуалізації ресурсів – їх впевненість зросла не лише к кількісному, а й у якісному співвідношенні, модальність впевненості стала позитивною. За допомогою методу «причин та ефектів» Шикава (Cause-and-Effect) визначено, що саме впевненість у собі, а не радість у зв'язку з виконанням завдання є ефектом уміння використовувати ресурси.

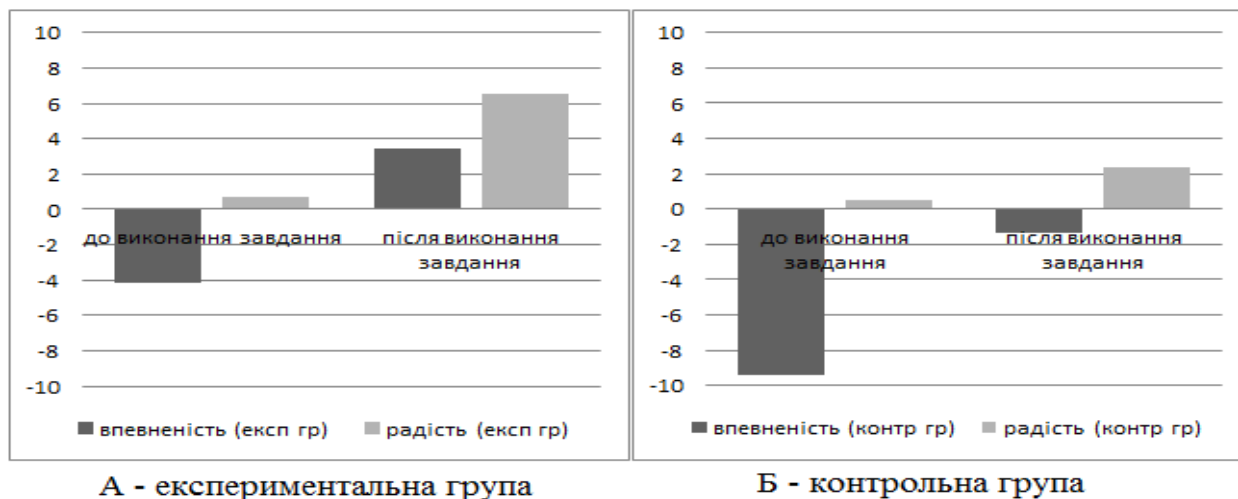


Рис. 2. Зміни суб'єктивної оцінки рівня впевненості та радості у зв'язку з поставленим та виконанням завданням у учасників експериментальної та контрольної групи

За допомогою кореляційного аналізу за критерієм Спірмена ($p \leq 0,05$) встановлено зв'язок між шкалами «знання власних ресурсів» та «впевненість у собі у зв'язку з виконанням завдання» на рівні $r=0,59$; зв'язок між шкалами «знання власних ресурсів» та «радість у зв'язку з виконанням завдання» на рівні $r=-0,42$; зв'язок між шкалами «уміння використовувати власні ресурси» та «впевненість у собі у зв'язку з виконанням завдання» на рівні $r=-0,31$ та «радість у зв'язку з виконанням завдання» на рівні $r=-0,25$.

За допомогою кластерного аналізу (K-means clustering/Cases) встановлено, що в учасників експериментальної групи можна виокремити три типи актуалізації ресурсів (Рис. 3).

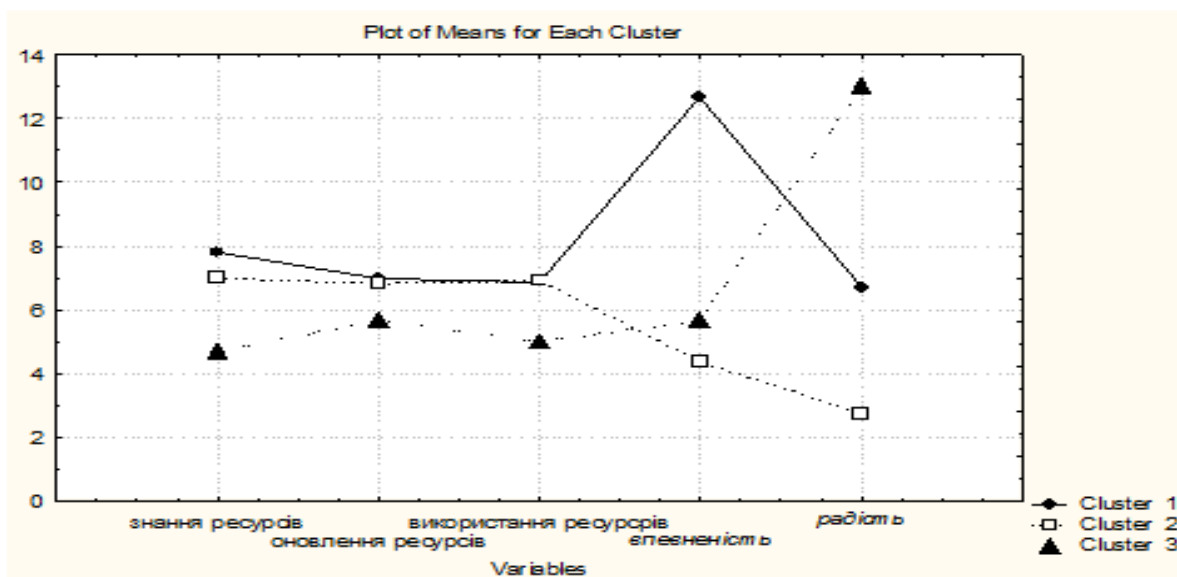


Рис. 3. Головні типи актуалізації ресурсів у учасників експериментальної групи

Головними типами актуалізації ресурсів у учасників експериментальної групи за критеріями «уміння оперувати власними ресурсами» та «впевненість у собі та радість у зв'язку з виконанням завдання» є такі: тип 1 (кластер 1) характеризується високим рівнем знання власних ресурсів та високим рівнем суб'єктивної оцінки впевненість у собі у зв'язку з виконанням завдання; тип 2 (кластер 2) – високий рівень уміння оновлювати ресурси та низький рівень суб'єктивної оцінки

радості у зв'язку з виконанням завдання; тип 3 (кластер 3) – середні профіль умінь оперувати ресурсами та високий рівень суб'єктивної оцінки радості у зв'язку з виконанням завдання.

Результати апробації авторського прийому актуалізації ресурсів особистості дають змогу зробити такі **висновки**: 1) дорослі люди можуть навчитися актуалізації ресурсів, тобто умінню їх вкладати у виконання певного завдання; 2) впевненість у собі у зв'язку з виконанням завдання є головним показником актуалізованості ресурсів людини. Особи, які уміють вкласти власні ресурси у виконання певного завдання, передусім добре знають власні ресурси. Ймовірно, знання власних можливостей трансформується в унікальний життєвий досвід, який дає людині змогу бути далі ресурсною. Водночас уміння докласти власні ресурси за відсутності радості у зв'язку з виконанням завдання можна інтерпретувати, як відпрацювання людиною певної технології. При цьому оновлення ресурсів не відбувається, людина виснажується. Високий рівень радості особи у зв'язку з виконанням завдання у поєднанні з її середнім рівнем умінь оперувати власними ресурсами швидше свідчить про ефект суб'єктності дискурсу [1, с. 112], тобто актуалізація ресурсів людини відбулась як резонанс на актуалізовані ресурси психолога-консультанта; 3) актуалізація ресурсів дає змогу встановити «новий, конструктивний баланс духовної напруги», цитуючи Р. Мея [5, с. 58, 64]. Конфігураціями цього балансу є вчинок задля підтримки Іншого та прийняття усвідомленого вибору.

Серед перспектив вивчення особливостей актуалізації ресурсів вважаємо за доцільне звернути увагу на відмінності дій людини за актуалізації у неї ресурсів та за її мотивування. Вартує уваги аналіз особливостей актуалізації ресурсів методом спостереження персонального випадку клієнта.

Література

1. *Касавин И. Т.* Дискурс и его применение в психологии / И. Касавин [Електронний ресурс] / Режим доступу: <www.intelros.ru/pdf/disc_analiz_kasavin.pdf> – Загол. з екрана. – Мова рос.
2. *Лэнглэ А.* Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций [пер. с нем.] / А. Лэнглэ. – М.: Генезис, 2009. – 235 с.
3. *Майленова Ф.* Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416 с.
4. *Мартенс Й.-Уве.* Искусство управлять жизнью: распознавание, влияние и изменение установок / Й.-Уве Мартенс; [пер. с нем.]. – Х.: Гуманитарный Центр, 2013. – 208 с.
5. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй [пер. с англ.]. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, Апрель Пресс, 2010. – 224 с.
6. *Розенберг В.* Как найти достойный выход / В. Розенберг // Psychologies. – 2012. – №72. – С. 124.
7. *Рубштейн Н.* Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Н. Рубштейн. – М.: Эксмо, 2009. – 224 с.
8. *Солдатова Е. Л.* Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография / Е. Солдатова. – Челябинск: Изд-во ЮУоГУ, 2007. – 267 с.
9. *Томашек Н.* Системный коучинг. Целеориентированный подход в консультировании / Н. Томашек; [пер. с нем.]. – Х.: Гуманитарный Центр, 2008. – 176 с.
10. *Франкл В.* Воля к смыслу / В. Франкл [пер. с англ.]. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368 с.
11. *Штепа О. С.* Ресурс-менеджмент // Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посібник / О. Штепа. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – С. 293-313.

Відомості про автора:

Штепа Олена Станіславівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка.

Статтю подано до друку 14.04.2015.