

7. Diener E. Happiness: The Science of Subjective Well-Being [Електронний ресурс] / E. Diener – Режим доступу : <https://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being>.
8. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

УДК 159.95:171.17

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНА СПОВНЕНІСТЬ ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ СЕНСУ ЖИТТЯ

Лебединська Г. О., Сорока В. В.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
lebedinskagunna@gmail.com, vladyca.2000@gmail.com*

Протягом останніх десятиліть у психологічній науці спостерігається наростання дослідницького інтересу до сенсу життя. Особливе значення в межах цих досліджень надається критичним періодам життя особистості, коли відбувається розрив звичного існування і перед людиною постає питання про те, навіщо жити і як жити. Проблема сенсу сьогодні стає особливо актуальною в нашій країні, як у філософському, так і в звичайному сенсі. Соціально-економічні та політичні перетворення, що відбуваються в українському суспільстві в останнє десятиліття, призвели до переоцінки значущості багатьох фундаментальних цінностей, зміни соціальних стереотипів і викликали необхідність переосмислення свого місця в суспільстві, особистісних ідеалів, прийняття на себе відповідальності за наслідки життєдіяльності. Пошук сенсу життя в цілому являє собою одну з головних ціннісних орієнтацій сучасної людини. Тому проблема усвідомлення людиною особистісних смислів, переживання екзистенціальної сповненості, яка відноситься до основних показників психічного здоров'я і благополуччя людини, є метою даного дослідження.

Поняття екзистенціальної сповненості введено в психологію для опису суб'єктивного світовідчуття людиною якості свого життя, задоволеності. Рівень екзистенціальної сповненості показує, чи багато осмисленого в житті людини, як часто вона живе у внутрішній згоді, чи відповідають її сутності власні рішення і вчинки, чи може вона нести добро, як вона його розуміє, в життя. Сенси народжуються, коли є спрямованість людини в майбутнє, є перспектива і бачення себе. Найважливішим результатом тут виступає прийняття людиною власного життя як мети, яку їй необхідно виконати.

У екзистенціальній психології проблема сенсу і безглуздості існування виступає однією з основних категорій аналізу людського буття. Дана традиція приділяє увагу не стільки аналізу унікальності особистості кожної людини, скільки унікальності її буття у світі. Саме буття людини у світі, за яке вона несе відповідальність, визначає її особистісний розвиток і ефективне функціонування. Ж. П. Сартр у зв'язку з цим зазначав, що «існування передує сутності», що «людина спочатку існує, зустрічається, з'являється у світі, і тільки потім визначається» [5, с. 323].

Все, з чим людина зустрічається в світі, відноситься до чотирьох категорій: світ, життя, самість, майбутнє. Це фундаментальні категорії екзистенції, що розуміється як «проживання людиною свого духовного виміру (Person)» [3, с. 122]. У психології не раз виникала тема різних модусів існування людини. Так, А. Маслоу пише про дефіцитарне і буттєве життя, К. Роджерс згадує «екзистенціальний спосіб життя», М. Селігман порівнює моделі «приємного», «гідного» і «осмисленого» життя [1]. В. Франкл [4] вважав, що тільки через знаходження сенсу можна прийти до виконання екзистенції. Для опису суб'єктивного світовідчуття індивідом якості життя Франклом був введений термін «екзистенціальна сповненість». Для актуалізації особистості згідно Франклу повинні бути реалізовані дві духовні здібності: самодистанціювання – «свобода від» пов'язаності з психофізичним та самотрансценденція «свобода для» щоб вийти за власні межі і присвятити себе зовнішньому світу і його завданням. Завдяки особливій позиції по відношенню до себе і до світу може бути знайдений сенс.

Учень В. Франкла, А. Ленгле [2] значно розширив і доповнив його концепцію прагнення людини до сенсу. Згідно з його уявленням, блокувати це прагнення можуть чотири чинники:

- страх і невпевненість;
- відсутність здатності відчувати цінності;
- неясність щодо власного права на щось або неясність образу-Я;
- недостатнє орієнтування у взаємозв'язках конкретної ситуації і зв'язку її з майбутнім.

Проживання цих чотирьох мотивацій є головною умовою екзистенціальної сповненості – глибокого почуття згоди щодо наявних умов існування цінностей, які проживаються, коли є відносини себе самого і Іншого, не схожого на тебе, майбутнього і сенсу.

Яким є механізм визначення екзистенціальної сповненості людини, як і в чому вона суб'єктивно відчувається і переживається представлено методикою «Шкала екзистенції» А. Ленгле і К. Орглер, яка успішно застосовується в практичних дослідженнях [2]. Тест відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя. Саме суб'єктивна оцінка людини – істинний критерій її успішності і

здійсненості. Екзистенціальна сповненість, на думку авторів, визначається чотирма складовими: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода і відповідальність (представлені як субшкали).

В контексті екзистенціальної антропології для тлумачення екзистенціальної сповненості запропоновані вимірювання, згідно з якими сповненість людини як фундаментальна ціль може бути представлена в єдності рефлексії, дії і переживання цінностей. Це підтверджують емпіричні дослідження, проведені на базі Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського серед студентів-психологів 1-4 курсів.

В ході проведеного дослідження виявилось, що найбільший відсоток припадає на частку респондентів, які мають середній рівень екзистенціальної сповненості – 62% (G-показник). Показник G свідчить наскільки змістовна екзистенція кожної особистості. G-показник утворюється з суми показника P (персональність) і показника E (екзистенційність). Якщо параметр персональності характеризував більше уміння людини оперувати зі своїм внутрішнім світом, то екзистенціального, як результат злиття параметрів Свободи і Відповідальності, свідчить про здатність взаємодіяти із зовнішнім світом. Проте необхідно зазначити, що 38% респондентів склали категорію з низьким G-показником, що вказує на відсутність відповідальної включеності в життя, що базові особистісні здібності блоковані і не використовуються. Взагалі середній рівень свідчить про здатність справлятися з самим собою і зі світом, про суб'єктивне відчуття повноти життя і усвідомленість існування. У свою чергу наявність дуже малого відсотка високого G-показника (3%) з одного боку, може бути пояснено досить юнацьким віком респондентів, які можуть все ще знаходитися у пошуку свого «екзистенціального сенсу» а, з іншого, відсутністю чітких орієнтирів в сучасних умовах мінливого світу і можливості вибудувувати свій світогляд згідно заданим вимогам. Компоненти екзистенціальної сповненості виявляють значущі взаємозв'язки з особистісними якостями студентів-психологів.

Екзистенціальна сповненість як особистісне утворення більш інтегровано в особистість студентів-психологів. У людини з розвиненою персональністю і екзистенційністю є передумови для того, щоб перебувати в діалогічному обміні зі світом і тим самим прийти до виконання своєї сутнісної структури. Ухвалення життєво важливих рішень, відповідальних життєвих виборів і здатність звернутися до себе, своєї екзистенції означає життєву сповненість як прояв осмисленості та внутрішньої гармонії людини.

Література:

1. Корякина Ю. М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций. Национальный психологический журнал. 2015. № 4(20). С. 49–65. URL: <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=6493>
2. Кривцова С. В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. Экзистенциальный анализ. Бюллетень 2009. URL: <http://www.laengle.info/downloads/ESK%20Krivtsova-%20L%E4ngle%20Bull%2009.pdf>
3. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005. 159 с.
4. Ниязбаева Н. Н. Экзистенциальная исполненность человека в переживании ценностей. Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2019. Т. 8. № 5А URL: <http://publishing-vak.ru/file/archive-philosophy-2019-5/27-niyazbaeva-natalya.pdf>
5. Сартр Ж. П. Экзистенциализм – это гуманизм. Сумерки богов / под ред. А. А. Яковлева. М.: Политиздат, 1990. 398 с.

УДК 378.04:159.9]:378.015.3:005.32

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Левус Р. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Romalevus451@gmail.com

Становлення суб'єкта діяльності, здатного свідомо ставити життєві цілі й досягати їх, здатного брати на себе відповідальність за ухвалення рішення, детерміноване тією стратегією поведінки, яка формується в процесі соціалізації. Таку стратегію поведінки забезпечує мотивація досягнення, що відображає ціннісне ставлення індивіда до себе як особистості та суб'єкта діяльності. Професія психолога передбачає наявність вміння визначати і досягати поставлених цілей як для себе, так і для майбутніх клієнтів. Тому ця проблема є надважливою у розрізі формування майбутнього фахівця-психолога.

Мета – дослідження мотивації досягнення студентів, які здобувають вищу освіту за спеціальністю «Психологія».

Говорячи про мотив як усвідомлену спонуку до певних дій, зокрема навчання, слід пам'ятати, що сам по собі мотив не є причиною їх цілеспрямованості. Він лише результат відображення у психіці потреб організму, викликаних зовнішніми чи внутрішніми об'єктивними явищами. Тобто потреби і мотиви тісно пов'язані з інтересами, переконаннями та ідеалами особистості [1].