

УДК 159.923:159.955.4:613.86

ОЛЬГА ЛИТВИНЕНКО

м. Одеса

dr.olgalytvynenko@gmail.com

ВЗАЄМОВПЛИВ ОКРЕМИХ ОСОБИСТІСНИХ ПОТЕНЦІАЛІВ ТА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена результатам емпіричного дослідження взаємозв'язку вольового, емоційного та самоактуалізаційного потенціалів особистості та її здоров'я, фізичного і психологічного. Показано, що понятійно-термінологічне поле проблеми адаптаційного потенціалу є неоднозначним та потребує додаткових теоретичних та емпіричних досліджень. Встановлено психологічні особливості взаємозв'язків вольового, емоційного та самоактуалізаційного потенціалів, які входять у структуру адаптаційного потенціалу та показників психологічного та фізичного здоров'я особистості.

Ключові слова: особистість, особистісний потенціал, вольовий потенціал, емоційний потенціал, самоактуалізаційний потенціал, адаптаційний потенціал, здоров'я.

Серед сучасних проблем українського суспільства, зумовлених розв'язанням актуальних питань психологічної науки, особливого значення набуває дослідження ролі і структури адаптаційного потенціалу особистості. Аналіз особливостей адаптаційної сфери особистості в умовах суспільних трансформацій створює унікальні можливості для розширення розуміння особистості як системи, що самоорганізується, активного вивчення конструктивних витоків особистості, які дозволяють їй долати складні життєві ситуації.

Останнім часом методологи, філософи, психологи, соціологи включились у конкретизацію понятійно-термінологічного поля досліджуваної проблеми, оскільки потенційне інтерпретується у психологічній науці по-різному: як різні та різноспрямовані характеристики особистості (Е. Д. Шехтер [цит. За 1]); професійно-важливі якості, що впливають на успішні результати діяльності (В. О. Толочек [7]); передактуальні та постактуальні стани (О. Г. Асмолов[1]); прогнози особистості у її часовій перспективі, очікуваннях і життєвих планах (О. Д. Научитель [5]). Інтерес сучасних науковців до проблеми адаптаційного потенціалу особистості вказують на його складність та багатовимірність (С. В. Величко розглядає адаптаційний потенціал як стійкість до впливу зовнішніх психоемоційних стресорів[2], Н. Є. Завацька – як

чинник соціальної реадaptaції особистості [3], О. Г. Маклаков – як інтегральну характеристику психічного розвитку, що містить складові, значимі для регуляції психічної діяльності і процесу адаптації[4], С. Т. Посохова – як інтегральне утворення, що систематизує соціальнопсихологічні, психічні, біологічні властивості та якості [5], а О. О. Трифонова ідентифікує адаптаційний потенціал із провідною копінг-компетентністю особистості [6]). Проте, питання психологічної структури адаптаційного потенціалу залишається в науці відкритим та дискусійним, не розкритий зв'язок окремих структурних компонентів зі здоров'ям особистості тощо. Прогалини у вивченні адаптаційного потенціалу пов'язані також із браком сучасних уявлень про внутрішні механізми адаптаційної поведінки.

На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у виявленні ролі деяких особистісних потенціалів у формуванні фізичного та психологічного здоров'я.

Першим розглянемо вольовий потенціал, під яким розуміємо спрямованість та здатність людини до реалізації власних прагнень, вміння ставити цілі та обирати відповідні засоби їхньої реалізації (табл. 1).

Так, за показником «Енергійність» виявлено від'ємний статистично значущий вплив середньої сили на показник «Ціннісно-

Таблиця 1 – Вплив вольового потенціалу на детермінанти здоров'я

Незалежна зміна	B	SE	β	C	p	R ²	DW
Ціннісно-мотиваційна шкала							
Енергійність	-0,908	0,440	-0,108	114,879	0,040	0,011	1,714
Поведінкова шкала							
Ініціативність	-0,604	0,282	-0,105	62,231	0,033	0,012	2,147
Емоційна шкала							
Цілеспрямованість	-0,968	0,360	-0,130	96,545	0,007	0,018	2,135
Ініціативність	-0,764	0,334	-0,113		0,023	0,031	
Ступень впливу зовнішніх чинників здоров'я							
Ініціативність	-0,295	0,139	-0,107	41,770	0,034	0,011	1,874
Здатність сприйняття фізичного благополуччя							
Цілеспрямованість	-0,520	0,212	-0,121	53,714	0,014	0,016	1,483
Ініціативність	-0,527	0,249	-0,075		0,035	0,027	
Здатність сприйняття фізичного неблагополуччя							
Ініціативність	-0,448	0,225	-0,103	41,066	0,047	0,010	2,407
Регулярність підтримки фізичного здоров'я							
Ініціативність	-0,537	0,234	-0,110	46,522	0,022	0,013	1,938
Цілеспрямованість	-0,545	0,251	-0,098		0,031	0,025	
Ступень усвідомлення чинників, що заважають здоровому способу життя							
Енергійність	-0,669	0,282	-0,124	36,918	0,018	0,014	2,004
Ширина спектру реагування на фізичне нездужання							
Самостійність	0,268	0,124	0,114	16,987	0,032	0,012	2,278

Примітка: R² – коефіцієнт детермінації (вказує на долю дисперсії залежної змінної, з'ясовної рівнянням); DW – коефіцієнт Дурбіна-Ватсона (вказує на наявність аутокореляцій залишків); C – значення константи в регресійному рівнянні; B – значення коефіцієнта регресії; β – стандартизоване значення коефіцієнта регресії; SE – стандартизована похибка; p – p-рівень статистичної значущості.

мотиваційна шкала» ($\beta = -0,108$, $p = 0,040$). Інші вольові показники не виявили статистично значущого впливу, проте слід зазначити цікавий характер розподілу показників. Так, за всіма активними вольовими показниками («Енергійність», «Ініціативність», «Рішучість», «Цілеспрямованість») визначено виключно від'ємний вплив на розуміння важливості загальнолюдських цінностей, аз боку «пасивних» вольових проявів («Уважність», «Самостійність», «Відповідальність», «Витримка», «Наполегливість») визначено тільки додатні впливи, що сприяє єдності базових цінностей та мотиваційних спрямувань.

За «ініціативністю» визначено від'ємний статистично значущий вплив на поведінковий показник особистісного здоров'я ($\beta = -0,105$, $p = 0,033$). На емоційний рівень здоров'я виявлено статистично значущі впливи незалежних змінних «Цілеспрямованість» та «Ініціативність» ($\beta = -0,130$,

$p = 0,007$ та $\beta = -0,113$, $p = 0,023$ відповідно). Визначені залежності мали від'ємний сильний характер впливу. Тобто, діяльний, ведучий та наполегливий підхід до справи та до життя в цілому обумовлює зменшення рівню тривоги щодо власного здоров'я.

Наступний статистично значущий вплив визначається в залежності показника «Ступень впливу зовнішніх чинників здоров'я» від показника «Ініціативність» ($\beta = -0,107$, $p = 0,034$). Характер цього впливу – від'ємний, середньої сили вираженості. За таких обставин виходить, що досліджувані визначають негативний вплив зовнішніх факторів, зокрема професійної діяльності, особливостей харчування, шкідливих звичок та ін. при зростанні власної активної та ініціативної діяльності.

Наступними показниками залежності вольового потенціалу та детермінант здоров'я виявлені «Цілеспрямованість» та «Ініціативність» за впливом на «Здатність сприйняття

фізичного благополуччя» ($\beta = -0,121$, $p = 0,014$ та $\beta = -0,075$, $p = 0,035$ відповідно). Розвиток власної ініціативності та спрямованих дій на досягнення певного результату відбувався з погіршенням здатності відчуття психологічного комфорту та задовільного фізичного стану.

Виокремлено тенденцію до негативного впливу на детермінанту здоров'я показників «активних дій» («Цілеспрямованість», «Самостійність», «Ініціативність», «Наполегливість»), а з іншого боку, позитивний вплив зосередженого та оптимістичного ставлення до процесу діяльності. Протилежна детермінанта особистісного здоров'я – «Здатність сприйняття фізичного неблагополуччя» – знаходиться під впливом показника «Ініціативність» ($\beta = -0,103$, $p = 0,047$).

На регулярність підтримки власного здоров'я від'ємно впливають показники вольового потенціалу – «Ініціативність» та «Цілеспрямованість» ($\beta = -0,110$, $p = 0,022$ та $\beta = -0,098$, $p = 0,031$ відповідно). Вочевидь, регулярне підтримання доброго фізичного стану вимагає певного часу та фізичного запалу. Однак за спрямованими та завзятими професійними досягненнями усякає внутрішній та фізичний поштовх, якого вже вистачає на доцільне слідкування за власним фізичним станом.

«Енергійність» негативно впливає на усвідомлення чинників, що заважають здоровому способу життя ($\beta = -0,124$, $p = 0,018$).

Показник «Самостійність» єдиний додатньо впливає на детермінанту фізичного здоров'я – «Ширина спектру реагування на фізичне нездужання» ($\beta = -0,114$, $p = 0,032$).

Наступним кроком з'ясовано характер та вираженість впливів емоційного потенціалу на детермінанти здоров'я (табл. 2).

Першою складовою емоційного потенціалу, що впливає на здоров'я, а саме на показник «Когнітивна шкала», виступає «Спокій-тривога» ($\beta = 0,117$, $p = 0,019$): залежність має прямий додатній характер впливу та силою впливу була найменшою за інших показників. Така картина зв'язку свідчить про розвиток компетентності та усвідомленості досліджуваних у сфері власного здоров'я за наявності певної загальної тривалої тривожності.

Наступною найбільш впливовою прямою залежністю ($\beta = 0,179$, $p = 0,021$) є показник «Розкутість-напруженість» – «Інтегральна важливість цінностей». Досліджувані приділяють більше уваги загальним цінностям за досягненням певного рівню, при якому вони відчують бажану реалізацію власних цілей та відповідно затухання спрямованості на активні та рішучі дії.

За впливом показника «Тонус високий-низький» на «Ступень впливу зовнішніх чинників здоров'я» виявлено додатній статистично значущий зв'язок ($\beta = 0,130$, $p = 0,022$), за яким відбувається збільшення натиску зовнішніх факторів погіршення власного здоров'я за зростанням зосередженості на активних та

Таблиця 2 – Вплив емоційного потенціалу на детермінанти здоров'я

Незалежна змінна	B	SE	β	S	p	R ²	DW
Когнітивна шкала							
Спокій – тривога	0,118	0,050	0,117	59,576	0,019	0,014	1,986
Інтегральна важливість цінностей							
Розкутість – напруженість	0,086	0,037	0,179	34,376	0,021	0,013	1,610
Ступень впливу зовнішніх чинників здоров'я							
Тонус високий-низький	0,085	0,037	0,130	36,101	0,022	0,013	1,897
Здатність сприйняття фізичного благополуччя							
Бадьорість-зневіра	0,215	0,081	0,150	38,744	0,008	0,018	1,494
Здатність сприйняття фізичного неблагополуччя							
Стійкість-нестійкість емоційного тону	-0,113	0,053	-0,219	43,872	0,032	0,012	1,956
Регулярність підтримки фізичного здоров'я							
Бадьорість-зневіра	0,209	0,096	0,144	31,058	0,031	0,012	1,927

ведучих діях щодо вирішення поставлених задач. Такий стан супроводжується внутрішнім піднесенням та суб'єктивним відчуттям неперевершеності власних сил та здібностей.

Визначено тенденцію до додатного впливу показників «Тонус високий-низький», «Спокій-тривога», «Стійкість-нестійкість емоційного тону» та «Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації», що відображають внутрішній емоційний стан щодо перебігу професійної та соціальної реалізації. Показники із від'ємним впливом, а саме «Позитивний-негативний образ власно себе», «Розкутість-напруженість», «Задоволеність-незадоволеність життям в цілому» та «Бадьорість-зневіра» відображають власне ставлення до досягнутих результатів. Залежність показників емоційного потенціалу «Бадьорість-зневіра» та особистісного здоров'я «Здатність сприйняття фізичного благополуччя» викриває додатний сильний вплив першого на другий ($\beta = 0,150$, $p = 0,008$). Так, бажання взаємодіяти із світом, оптимістичний настрій та очікування позитивних результатів діяльності обумовлюють відчуття фізичного благополуччя та внутрішньої рівноваги. В цьому випадку бадьорий та позитивний настрій, задоволеність власним перебігом життя, емоційна стійкість та активна позиція відображають тенденцію прямого впливу внутрішньої спрямованості особистості на суб'єктивні відчуття власного фізичного стану. Відповідно решта показників емоційного потенціалу відображають протилежний вплив емоційної розслабленості та суб'єктивної позитивної оцінки власної особистості щодо здатності відчувати справжнє задоволення фізично та психологічно гармонійного стану. Наступний показник емоційного потенціалу «Стійкість-нестійкість емоційного тону» від'ємно та сильно впливає на «Здатність сприйняття фізичного благополуччя» ($\beta = -0,219$, $p = 0,032$). Відповідно, цілком очевидний той факт, що за зменшенням емоційної стійкості, домінування негативного емоційного фону відбувається поглиблення відчуття фізичного та психологічного розладу серед досліджуваних.

Слід визначити від'ємний напрям дій на пригнічені відчуття власного фізичного

стану, незбалансованості емоційного фону, байдуже ставлення до власного життя та відсутність спрямованості до реальних дій. Натомість, з іншого боку, висвітлюється тенденція додатного впливу бадьорого настрою та життєвої задоволеності, налаштованістю на безпосередні дії та позитивна оцінка власної особистості. Також виявлений додатний виражений вплив на детермінанту здоров'я «Регулярність підтримки фізичного здоров'я» ($\beta = 0,144$, $p = 0,031$). За такою залежністю спостерігається збільшення регулярності заходів щодо підтримки власного здоров'я за умови оптимістичнішого погляду на власний перебіг життєвих подій та власні перспективи, поживавлення життєвої позиції та соціального простору.

З'ясовано загальні тенденції впливу емоційного потенціалу на показник «Регулярність підтримки фізичного здоров'я». Так, позитивні рухи в напрямку підтримки фізичного здоров'я визначалися за задоволенням власним життям, усвідомленням власних перспектив, рівнем стійкості емоційного тону. Навпаки, в протилежному напрямку, сприяло усвідомлення власного образу, відношення до життя, рівень особистісної тривожності та власного тону.

Розглянемо вплив самоактуалізаційного потенціалу особистості на детермінанти фізичного та психологічного здоров'я.

Розглянемо від'ємні впливи самоактуалізаційного потенціалу на фізичний стан досліджуваних. Такі впливи визначені за впливом показника «Ціннісні орієнтації» на показники «Емоційна шкала» та «Здатність сприйняття фізичного благополуччя» ($\beta = -0,133$, $p = 0,047$ та $\beta = -0,144$, $p = 0,030$ відповідно).

Додатний вплив самоактуалізаційного потенціалу було встановлено за впливом показника «Уявлення про природу людини» на детермінанту «Інструментальне підґрунтя досягнень» та «Пізнавальні потреби» на детермінанту «Здатність сприйняття фізичного благополуччя». Обидва впливи були виявлені як статистично значущі та мали середню силу вираженості ($\beta = 0,119$, $p = 0,028$ та $\beta = 0,114$, $p = 0,029$ відповідно).

Таким чином, формування фізичного та психологічного здоров'я досліджуваних

розглянуто стосовно розвитку особистісних потенціалів. Нестримний рух досліджуваних на шляху власних досягнень може призводити до деякого знецінення загальної мети та базових цінностей, тобто спостерігається зниження відповідності дій та поступків потребам власного здоров'я у разі зростання діяльної та домінуючої реалізації вольових прагнень. Досліджувані визначають негативний вплив зовнішніх факторів, зокрема професійної діяльності, особливостей харчування, шкідливі звички та інші, при зростанні власної активної та ініціативної діяльності. Відповідно, вони більше уваги приділяють власній діяльності, аніж турботі про власний фізичний та психологічний стан, що спричиняє зростання внутрішнього незадоволення та тривоги. Розвиток компетентності та усвідомленості у сфері власного здоров'я відбувається за наявності певної загальної тривалої тривожності. Досліджувані приділяють більше уваги загальним цінностям за досягненням певного рівню, при якому вони відчують бажану реалізацію власних цілей та відповідно затування спрямованості на активні та рішучі дії. За такою залежністю спостерігається збільшення регулярності заходів щодо підтримки власного здоров'я за

умови оптимістичнішого погляду на власний перебіг життєвих подій та власні перспективи. Самоактуалізація як узагальнююче поняття структури потреб особистості відображає безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх його можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу і свого місця в ньому, багатство емоційної сфери та високий рівень психологічного здоров'я.

Чітке та змістовне креслення власних цілей та цінності самореалізації сприяє здатності позбутися постійних переживань за власне здоров'я та фізичні можливості, вирівняти власний емоційний фон та зменшити негативні наслідки хронічних депресивних напрямів. Негативний вклад у емоційний стан вносять невизначеність цінностей розвитку, порушення контактності та самоприйняття, відсутність гнучкості поведінки та рефлексій власних відчуттів, прийняття власної агресії та уявлень про різноманіття людської природи. Також спрямованість досліджуваних на здобуття нових знань та розширення пізнавальних горизонтів закладає основи здатності сприйняття фізичного благополуччя та вміння отримувати задоволення від гармонійного фізичного та психологічного розвитку.

Таблиця 3 – Вплив самоактуалізаційного потенціалу на детермінанти здоров'я

Показники	B	SE	β	C	p	R ²	DW
Емоційна шкала							
Ціннісні орієнтації	-0,873	0,439	-0,133	95,980	0,047	0,010	2,112
Інструментальне підґрунтя досягнень							
Уявлення о природі людини	0,576	0,261	0,119	35,412	0,028	0,012	1,774
Здатність сприйняття фізичного благополуччя							
Пізнавальні потреби	0,746	0,338	0,114	44,562	0,029	0,012	1,478
Здатність сприйняття фізичного неблагополуччя							
Ціннісні орієнтації	-0,638	0,293	-0,144	44,970	0,030	0,012	2,480
Показники	B	SE	β	C	p	R ²	DW
Емоційна шкала							
Ціннісні орієнтації	-0,873	0,439	-0,133	95,980	0,047	0,010	2,112
Інструментальне підґрунтя досягнень							
Уявлення про природу людини	0,576	0,261	0,119	35,412	0,028	0,012	1,774
Здатність сприйняття фізичного благополуччя							
Пізнавальні потреби	0,746	0,338	0,114	44,562	0,029	0,012	1,478
Здатність сприйняття фізичного неблагополуччя							
Ціннісні орієнтації	-0,638	0,293	-0,144	44,970	0,030	0,012	2,480

Список використаних джерел

1. Асмолов, А. Г. Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции / А. Г. Асмолов, Е. Д. Шехтер, А. М. Черноризов // Вопросы психологии. – 2017. – № 4. – С. 3–26.
2. Величко С. В. Роль личностного потенциала в процессах социальной реадaptации / С. В. Величко // Перспективные информационные технологии и интеллектуальные системы. 2004. № 1 (17). – С. 17–28.
3. Завацька Н. Є. Соціально-психологічні аспекти адаптації молоді до умов ринкової економіки : монографія // Н. Є. Завацька, В. Є. Харченко / Під ред. Н. Є. Завацької. – Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2012. – 228 с.
4. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
5. Научитель Е. Д. Адаптация студента в ВУЗе // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 7. – С. 21–23.
6. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: монография / С. Т. Посохова. – СПб.: Питер, 2001. – 267 с.
7. Трифонова Е. А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека: теоретические подходы и эмпирические исследования / Е. А. Трифонова // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2012. – № 145. – С. 96–108.
8. Толочек В. А. Профессиональные способности: интересубъектные, интрасубъектные и внесубъектные ресурсы профессиональной успешности // Тенденции развития современной психологической науки: Тезисы юбилейной научной конференции. М., 2007. Ч. 1. С. 368–371.

OLGA LYTUVYENKO
Odessa

INTEROPERABILITY OF INDIVIDUAL PERSONAL POTENTIALS AND HEALTH PERSONALITY

The article is devoted to the results of an empirical study of the relationship between the volitional, emotional and self-actualization potentials of the individual and his health, physical and psychological. It is shown that the conceptual-terminological field of the problem of adaptive potential is ambiguous and requires additional theoretical and empirical research. The psychological peculiarities of the relationships of volitional, emotional and self-actualization potentials that are included in the structure of adaptive potential and indicators of psychological and physical health of the individual are established.

Key words: personality, personality potential, volitional potential, emotional potential, self-actualization potential, adaptive potential, health.

ОЛЬГА ЛИТВИНЕНКО
г. Одесса

ВЗАИМОВЛИЯНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ПОТЕНЦИАЛОВ И ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Статья посвящена результатам эмпирического исследования взаимосвязи волевого, эмоционального и самоактуализационного потенциалов личности и ее здоровья, физического и психологического. Показано, что понятийно-терминологическое поле проблемы адаптационного потенциала является неоднозначным и требует дополнительных теоретических и эмпирических исследований. Установлено психологические особенности взаимосвязей волевого, эмоционального и самоактуализационного потенциалов, входящих в структуру адаптационного потенциала и показателей психологического и физического здоровья личности.

Ключевые слова: личность, личностный потенциал, волевой потенциал, эмоциональный потенциал, самоактуализационный потенциал, адаптационный потенциал, здоровье.

Стаття надійшла до редколегії 11.10.2018