



ність розгляду мовленнєвого іміджу з точки зору екологічної теорії У. Бронфенбреннера.

сон. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 448 с.

2. Bronfenbrenner U. Developmental research, public policy and the ecology of childhood / U. Bronfenbrenner. – Child Development, 1974. – № 45 – P.1-5.

3. Bronfenbrenner U. The ecology of human development / U. Bronfenbrenner. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. – P. 55-78.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Диксон Уоллес. Двадцять великих откритий в детской психологии / Уоллес Дик-

УДК 159.9.072.4

СУБ'ЄКТИВНА ВИЧЕРПАНІСТЬ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Большакова А.М., д. психол. н., професор,
завідувач кафедри соціальної психології
Харківська державна академія культури

Предметом дослідження є взаємозв'язок показників суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу з життєстійкістю особистості. Встановлено, що низький рівень особистісної реалізованості пов'язаний із високим рівнем життєстійкості. Показано, що низький рівень життєстійкості притаманний особам із суб'єктивною вичерпаністю особистісного потенціалу в суб'єктивній картині життєвого шляху.

Ключові слова: особистісний потенціал, суб'єктивна вичерпаність, особистісна реалізованість, життєстійкість.

Предмет исследования – взаимосвязь показателей субъективной истощенности личностного потенциала с жизнестойкостью личности. Установлено, что низкий уровень личностной реализованности связан с высоким уровнем жизнестойкости. Показано, что низкий уровень жизнестойкости свойственен людям с субъективной истощенностью личностного потенциала в субъективной картине жизненного пути.

Ключевые слова: личностный потенциал, субъективная истощенность, личностная реализованность, жизнестойкость.

Bolshakova A.N. THE SUBJECTIVE OUTSPENT OF PERSONALITY POTENTIAL AND HARDINESS OF PERSONALITY

The article of research is intercommunication between subjective outspent of personality potential indexes and hardiness of personality. It is set that the low level of personality realized is related to the high level of hardiness. It is shown that low level of hardiness can to people with subjective outspent of personality potential in the subjective picture of life course.

Key words: personality potential, subjective outspent, personality realized, hardiness.

Постановка проблеми. Обов'язковим атрибутом існування сучасної людини є наявність значної кількості потенційних та актуальних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших загроз, постійне перебування у напружених та важких життєвих ситуаціях. Не менш значною проблемою є постійне збільшення темпу повсякденного, зокрема, професійного життя, інтенсифікація інформаційних потоків, втрата відчуття стабільності світоглядних орієнтирів, загострення екзистенційних проблем (самотності, втрати сенсу життя, недовіри та ін.). За цих умов найактуальнішою проблемою психологічної науки є пошук детермінант, умов, механізмів та факторів розвитку особистісних ресурсів

подолання складних життєвих ситуацій, формування здібностей людини протидіяти впливу оточуючої реальності, зберігаючи власне психічне й фізичне благополуччя та здатність до цілеспрямованої успішної діяльності.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблема вивчення особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій досить давно та плідно вивчається як зарубіжними так і вітчизняними вченими, в першу чергу, в напрямку пошуку засобів профілактики психічних та фізичних порушень, що виникають внаслідок впливу на людину різних за змістом та етіологією екстремальних факторів.

На сьогодні найбільш перспективним напрямком досліджень психічних факторів

протистояння людини складним життєвим ситуаціям є вивчення конструкту життєстійкості, введення якого в науковий психологічний обіг дозволило досягнути значних успіхів у створенні цілісної концепції особистісного потенціалу протидії стресам у різних сферах життя.

Термін «життєстійкість» запропонував Д. Леонт'єв [4] як переклад введеного та розробленого С. Мадді та Д. Кошабою поняття «hardiness», яке визначалося як психологічна живучість та розширена ефективність [5; 6]. У структурі життєстійкості як системи установок людини на залучення до життя, контроль за подіями, прийняття виклику і ризику, яка характеризує здатність особистості витримувати стресові ситуації, виділяють три компоненти [4 – 6]:

- залученість (commitment) – як віра в те, що активна участь у тому, що відбувається, надає максимальних шансів на отримання позитивних результатів для особистості;

- контроль (control) – упевненість у тому, що боротьба зі складними обставинами хоча й не гарантує успіху, але дозволяє впливати на кінцевий результат того, що відбувається;

- прийняття ризику (challenge) – переконання людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку завдяки набуттю як позитивного, так і негативного досвіду.

Дослідження життєстійкості першими активно розпочали зарубіжні дослідники, які, зокрема, виявили її зв'язок із фізичним здоров'ям та зменшенням несприятливих фізіологічних наслідків складних життєвих ситуацій (М. Scheier); збереженням психічного здоров'я у напружених ситуаціях (V. Florian, M. Mikulincer, O. Taubman); подоланням повсякденного стресу (I. Solcava, P. Tomaneck); самоефективністю та диспозиційним оптимізмом (М. Scheier); суб'єктивною якістю життя (D. Evan); ефективним подоланням напруги у стресових ситуаціях (D. Clarke, C. Huang, I. Solcava); активністю у побудові важливих міжособистісних стосунків та соціальним інтересом (G. Leak), готовністю до змін (М. Rush, W. Schoael, S. Barnard).

В українській та російській психології останніми десятиріччями також розпочато дослідження феномену життєстійкості. Наприклад, вона вивчалася у зв'язку з факторами підвищення ефективності службової діяльності в екстремальних умовах (Л. Балабанова); умовами подолання різних стресів, підтримки високого рівня фізичного та психічного здоров'я, розвитку оптимізму, само-ефективності та задоволеності життям (С. Богомаз); ефективністю поста-

новки життєвих завдань та формування життєвих домагань (Т. Ларіна); механізмами подолання тривоги, пов'язаної з наслідками здійснення життєво важливого вибору (О. Мандрікова); чинниками збереження внутрішньої збалансованості та успішності діяльності у стресових ситуаціях (О. Медведєва); сенсожиттєвими орієнтаціями, індивідуально-типологічними особливостями особистості, самовідношенням, стильовими характеристиками саморегуляції поведінки (Т. Наливайко), із комплексом переживань в психотравмуючій ситуації та успішністю процесу реабілітації (О. Рассказова); ресурсами профілактики розвитку психосоматичних та невротичних розладів у кризових ситуаціях (Т. Титаренко).

Останнім часом найбільш активно проблема життєстійкості розробляється у межах дослідження особистісного потенціалу як інтегральної характеристики особистісної зрілості та основи самодетермінації людини [3]. Методологічною основою цих уявлень є твердження, що саме особистісний потенціал як «системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості, що полягають в основі здатності особистості... зберігати стабільність смислових орієнтацій та ефективність діяльності на тлі тиску та змін зовнішніх умов» є «стрижнем особистості», відображає міру подолання людиною заданих обставин та самого себе, свободи від зовнішніх та внутрішніх умов діяльності. Отже, категорія «життєстійкість» найкраще позначає феноменологію, яка відображає ефекти прояву особистісного потенціалу або результати його недостатності [3].

До структури особистісного потенціалу належать [3]: сенсожиттєві орієнтації, каузальні орієнтації, життєстійкість, толерантність до невизначеності, особливості контролю за дією, особистісний динамізм, самоорганізація діяльності, часові перспективи, оптимістичність мислення.

Слід зазначити, що проблема потенційних можливостей особистості та їх реалізації в діяльності, розвитку і самовдосконаленні особистості вивчалася ще в роботах Б. Ананьєва, Т. Артем'євої, Л. Божович, Л. Виготського, О. Леонт'єва, Б. Ломова, В. М'ясищева, С. Рубінштейна. Поняття потенцій стосовно психіки в цілому використовувалося при дослідженні можливості невикористаних психічних резервів, здатних актуалізуватися під впливом певних умов.

Грунтовну розробку загальних закономірностей функціонування потенційної сфери в сучасних дослідженнях здійснено не тільки в дослідженнях особистісного потенціалу, але й при вивченні людського



потенціалу (Є. Вахромов), адаптаційного потенціалу (А. Маклаков), творчого потенціалу (Я. Пономарьов, О. Яковлева, Д. Богоявленська), інтелектуального потенціалу (В. Дружинін), комунікативного потенціалу (О. Бодалев, Ю. Ємельянов, В. Лабунська, Л. Петровська), професіоналізму (А. Деркач, Е. Зеєр, Є. Клімов, Н. Кузьміна, В. Шадріков) та ін.

Аналіз цих та багатьох інших досліджень дозволяє дійти висновку, що у напрямку вивчення особистісного потенціалу й споріднених з ним феноменів досягнуто значних наукових результатів, які складають досить чітке уявлення про особистісні механізми протистояння людини життєвим труднощам (її життєстійкість). Проте не всі аспекти цієї важливої проблеми знайшли своє відображення у здійснених психологічних дослідженнях. Зокрема, заслуговує перевірки припущення, що рівень життєстійкості як здатності людини пристосовуватися та протидіяти складним життєвим обставинам може визначатися не тільки об'єктивними наявними у людини потенціями (психічними якостями, знаннями, переконаннями, досвідом, навичками, психофізіологічними особливостями, іншими можливостями), але й її суб'єктивними уявленнями про їх наявність або вичерпаність.

Метою цього дослідження було вивчення взаємозв'язку між суб'єктивною картиною наявності/вичерпаності особистісного потенціалу та здатністю особистості протистояти складним життєвим обставинам, її витривалістю щодо дії несприятливих зовнішніх та внутрішніх умов (життєстійкістю).

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 87 осіб віком від 19 до 22 років (48 дівчат та 39 юнаків).

Діагностика життєстійкості як особистісного ресурсу подолання складних життєвих ситуацій здійснювалася за допомогою Тесту життєстійкості («Hardiness Survey» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової).

У наших дослідженнях [1] було показано, що феноменом, який відображає

суб'єктивну вичерпаність особистісного потенціалу, є особистісна реалізованість – образ, в якому виявляється суб'єктивно незадовільна оцінка результатів, перебігу та перспектив реалізації особистісного потенціалу людини, образ, пов'язаний із переживанням стагнації процесу самоздійснення, фрустрації потреби в самореалізації на трьох етапах життя: у минулому, теперішньому та майбутньому. Отже, для діагностики суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу було використано Опитувальник особистісної реалізованості (власна розробка [1]).

У наших попередніх дослідженнях також було визначено, що особистісна реалізованість має певні ознаки в суб'єктивній картині життєвого шляху: спрямованість у минуле, бідність психологічного майбутнього, низька продуктивність життєвого планування, песимістичні прогнози, «психологічна старість» досліджуваних. Протилежними характеристиками є спрямованість у майбутнє, активність життєвого планування, розвинуті життєві перспективи, оптимістичні прогнози, «психологічна молодість», віра досліджуваних у наявність ще нереалізованого творчого потенціалу [1]. Для діагностики цих характеристик використано методики вивчення психобіографічних показників особистості: «Оцінювання п'ятирічних інтервалів» (О. Кронік, Є. Головаха, Р. Ахмеров та ін.), «Психологічна автобіографія» (О. Коржова), «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман та ін.), Опитувальник часових перспектив ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory).

На першому етапі статистичної обробки отриманих результатів здійснено аналіз кореляцій між показниками суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу, визначених за Опитувальником особистісної реалізованості, та особистісними ресурсами подолання складних життєвих ситуацій, визначених за Тестом життєстійкості. Результати кореляційного аналізу (статистично значущі коефіцієнти) наведено в табл. 1.

Результати статистичної обробки даних, отриманих за Опитувальником особистісної

Таблиця 1

Взаємозв'язок суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу (особистісної реалізованості) з оцінками життєстійкості

Показники Тесту життєстійкості	Показники Опитувальника особистісної реалізованості			
	Ретроспектива	Поточний момент	Перспектива*	Загальна оцінка
Залученість	-0,699*	-0,764*	-0,786*	-0,853*
Контроль	-0,663*	-0,638*	-0,730*	-0,771*
Прийняття ризику	-0,576*	-0,458*	-0,564*	-0,609*
Життєстійкість	-0,751*	-0,747*	-0,818*	-0,879*

Примітка: * статистична значущість при $p < 0,001$

реалізованості та Тестом життєстійкості, показали наявність тісного зв'язку між усіма показниками суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу та рівнем розвитку витривалості щодо складних життєвих обставин (табл. 1). Такі результати дозволяють дійти висновку, що досліджуваним із суб'єктивно незадовільними оцінками результатів, перебігу та перспектив реалізації свого особистісного потенціалу властивий низький загальний рівень життєстійкості. До того ж пасивність, песимістичні прогнози щодо майбутнього, незадоволеність досягнутими життєвими успіхами призводять до виникнення відчуття відчуженості, відстороненості від життя (пряма кореляція показників особистісної реалізованості зі шкалою «залученість» Тесту життєстійкості), переживання безпорадності та неможливості впливати на результати діяльності (зворотна кореляція зі шкалою «контроль»), небажання діяти за умов невизначеності та відсутності гарантій успіху (зворотна кореляція зі шкалою «прийняття ризику»).

Низький рівень особистісної реалізованості, задоволення досягнутими результатами, розвинуті життєві перспективи, відчуття наявності особистісного потенціалу, навпаки, пов'язані з високим рівнем життєстійкості як особистісного ресурсу протистояння складним, стресовим ситуаціям в усіх сферах життя. Такі досліджувані досить

упевнено й комфортно почувають себе в невизначених, непрогнозованих ситуаціях, можуть приймати рішення за умов невизначеності гарантій позитивного результату, власні успіхи та невдачі сприймають як джерело корисного досвіду.

Для оцінки взаємозв'язку показників суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу (особистісної реалізованості) в суб'єктивній картині життєвого шляху з результатами Тесту життєстійкості як особистісного ресурсу подолання складних життєвих ситуацій здійснено кореляційний аналіз даних, отриманих за Тестом життєстійкості та психобіографічними методиками. Статистично значущі коефіцієнти кореляції наведені в табл. 2

Дані, наведені в табл. 2, показують наявність статистично значущого зв'язку між значною кількістю психобіографічних показників суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу та оцінками життєстійкості.

Досить очікуваним є виявлення статистично значущого оберненого зв'язку усіх показників Тесту життєстійкості з оцінками досліджуваних за шкалою «негативне минуле» Опитувальника часових перспектив ZTP1 (див. табл. 2). Такі результати свідчать про те, що досліджуваним із загальним песимістичним, негативним, відразливим ставленням до минулого властивий низь-

Таблица 2

Зв'язок психобіографічних характеристик суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу (особистісної реалізованості) з показниками життєстійкості

Психобіографічні характеристики особистісної реалізованості		Показники Тесту життєстійкості			
		Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
ZTP1	Негативне минуле	-0,423**	-0,471**	-0,511**	-0,517**
	Позитивне минуле			0,301**	0,211*
СДЧ	Загальна оцінка часу	0,387**	0,346**	0,389**	0,421**
	Оцінка за факторами:				
	активність	0,342**		0,252*	0,294**
	емоційне забарвлення	0,264*	0,387**	0,392**	0,382**
	розмір	0,404**	0,269*	0,334**	0,384**
	структура	0,254*	0,29**	0,263*	0,304**
	відчуваємість	0,309**	0,281**	0,326**	0,343**
ОП1	Оцінка насиченості	0,234*		0,503**	0,248*
	Обчислювана реалізованість	0,251*	0,339**		0,218*
	Суб'єктивна реалізованість	-0,272**		-0,449**	-0,273*
	Різниця психологічного та хронологічного віку	-0,223*	0,287**	-0,357**	-0,25*
	Коефіцієнт дорослості	-0,228*	0,24*		0,243*

Примітки: * статистична значущість при $p < 0,05$; ** статистична значущість при $p < 0,01$



кий загальний рівень витривалості щодо складних життєвих обставин. До того ж об'єктивно негативний життєвий досвід або його неприємна реконструкція призводять до переживання відчуженості, відстороненості від життя (обернена кореляція зі шкалою «залученість» Тесту життєстійкості), виникнення відчуття безпорадності та неможливості впливати на результати власної діяльності (обернена кореляція зі шкалою «контроль»), небажання діяти за умов невизначеності (обернена кореляція зі шкалою «прийняття ризику»).

Встановлено, що показники за шкалою «позитивне минуле» Опитувальника ZTP1 пов'язані із загальним показником життєстійкості та оцінками досліджуваних за шкалою «прийняття ризику» (див. табл. 2). Отже, позитивна реконструкція минулого, приязне, сентиментальне ставлення до нього є психобіографічним корелятом розвитку життєстійкості як особистісної риси, яка забезпечує успішність протистояння особистості складним, стресовим обставинам у всіх сферах життя. Крім того, позитивна оцінка минулого є для досліджуваних ресурсом, що сприяє впевненості та комфорту в ситуаціях невизначеності, допомагає приймати рішення за умов відсутності чітких прогнозів, дозволяє приймати як позитивні, так і негативні результати власних дій як джерело особистісного та професійного розвитку (значуща кореляція шкали «позитивне минуле» Опитувальника ZTP1 зі шкалою «прийняття ризику» Тесту життєстійкості). Напевно, успішний життєвий досвід або принаймні його суб'єктивно позитивна реконструкція дозволяють досліджуваним сподіватися на подальші досягнення щодо реалізації власного особистісного потенціалу, надають відчуття впевненості навіть у ризикованих ситуаціях.

Статистичний аналіз результатів, отриманих за Тестом життєстійкості та «Семантичним диференціалом часу (СДЧ)», виявив наявність зв'язку між усіма корельованими показниками (див. табл. 2). Винятком є статистично незначущий зв'язок між оцінкою досліджуваними свого часу життя за фактором «активність» СДЧ та шкалою «контроль» Тесту життєстійкості. Такі результати дозволяють дійти висновку, що високий рівень особистісної здатності протистояти стресовим ситуаціям, готовність до прийняття ризику, відчуття контролю за власним життям та інтенсивна залученість до перебігу подій зумовлені в досліджуваних сприйняттям часу життя як такого, що характеризується насиченістю подіями та враженнями, активністю, енергійністю, високим рівнем мотивації, цілеспрямованості,

наявністю перспектив, планів та діяльності з їх реалізації. До того ж їм притаманні позитивні емоційні переживання щодо минулого, пов'язані з відчуттям спокою, радості, задоволення, впевненості та ін.

Дані, наведені в табл. 2, також засвідчують наявність статистично значущих взаємозв'язків між результатами, отриманими досліджуваними за Тестом життєстійкості та методикою «Оцінювання п'ятирічних інтервалів». Отже, високий рівень загальної життєстійкості, залученості до життя, контролю та прийняття ризику зумовлюється оцінками минулого як етапу, насиченого важливими подіями та ситуаціями (показники «оцінка насиченості» та «обчислювана реалізованість» методики ОПІ).

Психологічний вік та суб'єктивна реалізованість утворили статистично значущі обернені зв'язки із загальним рівнем життєстійкості, а також такими її складовими, як залученість та прийняття ризику. Коефіцієнт дорослості виявився обернено взаємопов'язаним із загальною життєстійкістю та залученістю (див. табл. 2). З урахуванням особливостей інтерпретацій показників методики ОПІ [2] такі результати вказують на те, що особистостям, які є психологічно молодшими за свій хронологічний вік та мають значущі життєві очікування (мають суб'єктивну картину невичерпаного особистісного потенціалу), властиві високий рівень особистісної витривалості щодо стресогенних факторів; активна участь у перебігу подій власного життя та вміння отримувати від цього задоволення; здатність до прийняття невизначеності.

Окремо слід зазначити, що оцінки за Тестом життєстійкості утворили прямі взаємозв'язки з рівнем реалізованості, який визначається кількістю значущих подій у житті людини, що вже відбулися, та обернено – із суб'єктивною реалізованістю (суб'єктивною вичерпаністю, що визначається особисто досліджуваними). Такі результати можна пояснити тим, що життєстійким особистостям притаманна досить висока об'єктивна насиченість минулого життя при суб'єктивному переживанні наявності ще не вичерпаного потенціалу, уявленні про те, що в майбутньому відбудуться значущі події.

Висновки. В результаті дослідження виявлені особливості взаємозв'язку між суб'єктивною картиною наявності/вичерпаності особистісного потенціалу та життєстійкістю особистості. Якісний аналіз отриманих статистичних даних дозволяє дійти таких висновків:

– психобіографічні показники вичерпаності особистісного потенціалу – осо-

бистісна реалізованість – в суб'єктивній картині минулого пов'язані з низьким загальним рівнем життєстійкості; неприємний життєвий досвід з реалізації особистісного потенціалу або його негативна реконструкція призводять до виникнення відчуття відчуженості, відстороненості від життя, переживання безпорадності та неможливості впливати на результати власної діяльності, небажання діяти за умов невизначеності та гарантованого успіху;

– низька особистісна реалізованість, пов'язана з приємною реконструкцією минулого й теплим, сентиментальним ставленням до нього, є психобіографічним корелятом життєстійкості особистості, ресурсом упевненості в ситуаціях невизначеності, здатності приймати рішення за умов забезпеченого успіху, можливості приймати позитивні й негативні результати діяльності як джерело корисного досвіду;

– сприйняття часу життя як такого, що характеризується насиченістю подіями та враженнями, активністю, енергійністю, високим рівнем мотивації, цілеспрямованості, наявністю перспектив, планів та діяльності з реалізації особистісного потенціалу пов'язане з високим рівнем здатності протистояти стресовим ситуаціям, готовністю до прийняття ризику, відчуттям контролю за власним життям та інтенсивною залученістю до перебігу подій;

– особистості з високим рівнем життєстійкості характеризуються низькими показниками особистісної реалізованості (суб'єктивної вичерпаності особистісного

потенціалу), є психологічно молодшими за свій хронологічний вік, мають значущі життєві очікування і впевненість у наявності ще невичерпаного творчого потенціалу, уявлення про те, що в майбутньому відбудуться значні події, реалізуються наявні психічні, фізичні та інші ресурси особистості.

Перспективи подальших досліджень мають полягати в розробці теоретико-методологічних та практичних підходів до корекції суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу як механізму розвитку життєстійкості людини як її здатності протистояти складним життєвим обставинам.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху: монографія / А.М. Большакова. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 312 с.
2. Кроник А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. – М.: Смысл, 2003. – 258 с.
3. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56 – 65.
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
5. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87 – 101.
6. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. – P. 265 – 274.