

Большакова А. М.,

доктор психологічних наук, професор

Харківська державна академія культури, м. Харків

Постановка проблеми. Складні проблеми у політичній, соціальній, економічній та інших сферах людського існування спричиняють виникнення багатьох загроз психічному та фізичному благополуччю особистості через постійне виникнення особливо складних та екстремальних життєвих ситуацій. Протистояти негативним впливам оточуючої дійсності людина спроможна лише за наявності не тільки актуальних, але й потенційних внутрішніх ресурсів боротьби із стресовими ситуаціями, створення умов розвитку особистісного потенціалу подолання як зовнішніх ситуаційних криз, так і внутрішніх складностей: конфліктів, дисонансів, невпевненості, тривожності та ін. Отже, проблема потенційного в психіці людини є однією з найбільш актуальних проблем психологічної науки, вивчення якої дозволяє суттєво просунути у напрямку забезпечення умов для повноцінного функціонування людини.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблема потенційних можливостей особистості та їх реалізації в діяльності, розвитку і самовдосконаленні особистості вивчалася в роботах Л. Виготського, С. Рубінштейна, В. Мясішева, Б. Ананьєва, Т. Артем'євої, А. Леонтьєва, Л. Божович. Поняття потенцій стосовно до психіки в цілому використовувалося Б. Ломовим, котрий досліджував можливості невикористаних психічних резервів, здатних актуалізуватися під впливом певних умов.

Розробка загальних закономірностей функціонування потенційної сфери в процесі діяльності особистості здійснюється при вивченні людського потенціалу (Є. Вахромов), адаптаційного потенціалу (А. Маклаков), творчого потенціалу (Я. Пономарьов, Е. Яковлева, Д. Богоявленська), інтелектуального потенціалу (В. Дружинін), комунікативного потенціалу (О. Бодалев, Ю. Ємельянов, В. Лабунська, Л. Петровська), професіоналізму (А. Деркач, Е. Зеєр, Є. Климов, Н. Кузьміна, В. Шадриков) та ін. Ґрунтовне вивчення особистісного потенціалу як інтегральної характеристики особистісної зрілості та основи самодетермінації людини здійснено колективом науковців за керівництвом Д. Леонтьєва [3]. До структури особистісного потенціалу віднесено [3]: смисложиттєві орієнтації, каузальні орієнтації, життєстійкість, толерантність до невизначеності, особливості контролю за дією, особистісний динамізм, самоорганізацію діяльності, часові перспективи, оптимістичність мислення. У розробці цього напрямку отримано значні наукові дані, але досі не вирішеною залишається проблема вивчення взаємозв'язку особистісних якостей, які утворюють особистісний потенціал людини, з особливостями суб'єктивного сприйняття власної потенційності/вичерпаності.

Метою даної роботи було вивчення базових складових особистісного потенціалу у взаємозв'язку з особистісною реалізованістю як суб'єктивним переживанням власної вичерпаності суб'єкта життєвого шляху.

Виклад основного матеріалу. За допомогою відповідних методик було досліджено такі базові складові особистісного потенціалу: смисложиттєві орієнтації (тест СЖО Д. Леонтьєва), рівень суб'єктивного контролю (опитувальник РСК Є. Бажина), життєстійкість (тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва), толерантність до невизначеності (опитувальник С. Баднера в адаптації Г. Солдатової).

Особистісну реалізованість у нашій роботі досліджено як суб'єктивне переживання вичерпаності особистісного потенціалу, як психічний образ, в якому відображено суб'єктивно незадовільну оцінку результатів, перебігу та перспектив реалізації особистісного потенціалу людини. Цей образ пов'язаний із переживанням стагнації самоздійснення, фрустрацією потреби в самореалізації на трьох етапах життя: в минулому, теперішньому та майбутньому.

Емпіричними індикаторами особистісної реалізованості, виділеними у результаті наших теоретичних та емпіричних досліджень, визначено [2]: фрустрацію потреби у досягненні життєвого успіху; переживання «втрачених можливостей» – незадовільна оцінка результатів самореалізації у минулому; неможливість знайти у минулому ресурси для майбутніх досягнень; незадовільну оцінку власної активності та енергійності у минулому та теперішньому; відсутність життєвого планування; песимістичні прогнози та несприятливі перспективи на майбутнє; переживання вичерпаності власного потенціалу та можливостей; відсутність або малу кількість значущих життєвих подій.

Діагностику особистісної реалізованості було проведено за допомогою авторської методики – «Опитувальника особистісної реалізованості», який дозволяє оцінювати загальний рівень цієї негативної психічної властивості особистості та три її окремі виміри за шкалами [1]:

- «ретроспектива» (вимір минулого) характеризує уявлення людини про низький рівень досягнення життєвого успіху, неповне використання особистісних ресурсів, неефективність життєвого планування у минулому;
- «поточний момент» (вимір теперішнього) характеризує уявлення про ненасиченість сьогодення важливими справами, характеризує низький ступінь активності, спрямованої на досягнення важливих життєвих результатів, показує незадоволення повнотою використання особистісних ресурсів;
- «перспектива» (вимір майбутнього) оцінює негативні прогнози людини щодо реалізації важливих планів та мрій у майбутньому, переживання вичерпаності особистісного потенціалу, відсутність значущих задумів.

Як обстежувані у дослідженні прийняли участь 87 студентів віком від 19 до 22 років. Для оцінки взаємозв'язку між рівнем особистісної реалізованості та базовими складовими особистісного потенціалу було проведено кореляційний аналіз результатів, отриманих досліджуваними за названими методиками. Статистично значущі результати цього аналізу наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників Опитувальника особистісної реалізованості з характеристиками самоздійснення на життєвому шляху

Складові особистісного потенціалу		Показники опитувальника особистісної реалізованості			
		Поточний момент	Перспектива	Ретроспектива	Загальна оцінка
Совісно-життєві орієнтації	Цілі	-0,405	-0,578	-0,450	-0,542
	Процес	-0,601	-0,644	-0,645	-0,719
	Результат	-0,405	-0,657	-0,633	-0,709

Складові особистісного потенціалу		Показники опитувальника особистісної реалізованості			
		Поточний момент	Перспектива	Ретроспектива	Загальна оцінка
Складові особистісного потенціалу	Локус контролю-Я	-0,405	-0,620	-0,548	-0,654
	Локус контролю-життя	-0,405	-0,561	-0,561	-0,607
	Загальний рівень	-0,594	-0,681	-0,654	-0,733
Рівень суб'єктивного контролю	1. І досягнення	-0,342	-0,335	-0,396	-0,342
	2. І невдачі	0,292		0,302	0,234
	3. І сім'я	-0,278			
	4. І виробництво	-0,437	-0,424	-0,275	-0,324
	5. І міжособові стосунки	-0,221			
	6. І здоров'я	-0,289	-0,307		-0,261
	7. І загальна	-0,329	-0,265	-0,267	-0,254
Життєстійкість	Залученість	-0,764	-0,786	-0,699	-0,853
	Контроль	-0,638	-0,730	-0,663	-0,771
	Прийняття ризику	-0,458	-0,564	-0,576	-0,609
	Життєстійкість	-0,747	-0,818	-0,751	-0,879
Толерантність до невизначеності	Новизна	-0,230	-0,354	-0,268	0,258
	Складність	-0,260	-0,373		-0,252
	Нерозв'язність	-0,319	-0,264		-0,221
	Толерантність до невизначеності	-0,327	-0,334	-0,229	-0,237

Смисл життя

Дані, наведені в табл. 1, показують, що оцінки за Опитувальником особистісної реалізованості утворюють статистично значущі зворотні кореляції з усіма шкалами та загальним показником опитувальника смисложиттєвих орієнтацій. Тобто, можна дійти висновку, що значна особистісна реалізованість пов'язана із низьким рівнем загальної осмисленості життя. До того ж, дані наведені в табл. 1, дозволяють дійти деяких окремих висновків:

1. З усіма показниками особистісної реалізованості зворотно корелюють оцінки досліджуваних за шкалою «ціль» опитувальника СЖО (табл. 1). Отже, для осіб, що незадоволені результатами і актуальним перебігом процесу самореалізації, а також мають песимістичні прогнози щодо подальших перспектив, характерною є нестача життєвого планування та активного цілепокладання.

2. Встановлено значущі зворотні кореляційні зв'язки між оцінками особистісної реалізованості та оцінками досліджуваних за шкалою «процес». Таким чином, суб'єктивно задовільна оцінка результатів, перебігу та перспектив власної самореалізації притаманна людям, що сприймають процес свого життя як цікавий та сповнений смислом. Високі оцінки особистісної реалізованості напроти, цілком природно пов'язані з незадоволеністю життям, принаймні, у теперішньому.

3. Статистично значущі зворотні кореляції встановлено також між показниками особистісної реалізованості та балами досліджуваних за шкалою «результат» опитувальника смисложиттєвих орієнтацій. Подібний зв'язок є досить зрозумілим та пояснюється неможливістю високо оцінювати продуктивність та осмисленість прожитої частини життя при незадоволенні перебігом та результатом процесу реалізації особистісного потенціалу.

4. Кореляції, подібні до вже описаних, встановлено і між рівнем особистісної реалізованості та шкалами, що характеризують локус контролю досліджуваних («локус контролю-Я» та «локус контролю-життя»). Тобто низький рівень особистісної реалізованості, задоволення досягнутими життєвими успіхами, відчуття ще невикористаного потенціалу притаманні людям, що відчувають себе господарями власного життя, вірять у наявність свободи вибору та впевнені в тому, що їм дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та перетворювати їх в життя. Високий рівень особистісної реалізованості із притаманною йому незадоволеністю результатами, перебігом та перспективами самореалізації, напроти, характеризує людей, яким притаманна зневіра у власних можливостях контролювати життя та фаталізм.

Рівень суб'єктивного контролю

У результаті дослідження з'ясовано, що тип суб'єктивного контролю тісно пов'язаний із рівнем особистісної реалізованості (табл. 1.).

Особам із високим рівнем суб'єктивного контролю над позитивними подіями та зверненнями (інтернальність в галузі досягнень) цілком очікувано притаманна висока суб'єктивна оцінка досягнутих життєвих успіхів (шкала «Ретроспектива» Опитувальника особистісної реалізованості), задоволеність власною самореалізацією в актуальному часі (шкала «Поточний момент») та оптимістичні прогнози на майбутнє (шкала «Перспектива»). Людям, які не вважають, що самостійно досягли всього позитивного у власному житті, навпаки, притаманні фрустрація потреби у досягненні життєвого успіху, незадовільна оцінка власної активності та енергійності у теперішньому, переживання вичерпаності власного потенціалу та можливостей.

Інтернальність досліджуваних в галузі невдач прямо корелює з оцінками особистісної реалізованості у вимірах теперішнього та минулого. Тобто, високий рівень відповідальності стосовно неприємних подій життя пов'язаний з відчуттям пасивності та низької продуктивності дій з реалізації особистісного потенціалу. До того ж, відчуття власної провини у невдачах та помилках призводить до неможливості знайти у минулому основи для майбутніх життєвих досягнень та переживання «втрачених можливостей».

Статистично значущий зворотний зв'язок утворюють результати досліджуваних за шкалою «Інтернальність у сімейних відносинах» з оцінками особистісної реалізованості у актуальному часі. Отже, локалізація відповідальності щодо побудови сімейних стосунків притаманна активним та енергійним людям, що сповнюють своє існування значущими справами та подіями.

Результати досліджуваних за шкалою «Інтернальність в галузі виробничих відносин» зворотно корелюють з усіма оцінками особистісної реалізованості. Для людей, задоволених поточними підсумками життя, активних, спрямованих на досягнення важливих життєвих результатів, більшою мірою притаманна схильність вважати себе значним фактором успішності своєї професійної діяльності, кар'єрного зростання та міжособистісних відносин з колегами. Особи із

особистісною реалізованістю, відчуттям вичерпаності особистісних ресурсів схильні приписувати більш важливе значення зовнішнім умовам – прихильності керівництва, допомозі співробітників, випадку, везінню та ін.

Статистично значущі зворотні зв'язки утворюються між результатами досліджуваних за шкалою «Інтернальність в галузі міжособових відносин» та оцінками реалізованості у вимірі теперішнього. Подібний зв'язок дозволяє стверджувати, що відчуття відповідальності за ефективність відносин з оточуючими, впевненість в можливості їх контролювати мірою притаманні активним, енергійним та цілеспрямованим досліджуванам. Пасивність, відсутність в житті важливих справ та завдань, напроти, властиві особам, що не бажають активно формувати коло друзів та знайомих, схильні очікувати ініціативи у створенні стосунків від партнерів за спілкуванням.

Інтернальність досліджуваних стосовно здоров'я на статистично значущому рівні зворотно корелює із особистісною реалізованістю у вимірах теперішнього та майбутнього. Впевненість у можливості впливати на стан свого здоров'я, прийняття власної відповідальності за виникнення та розвиток хвороб чи прискорення одужання пов'язане із оптимістичними прогнозами та сприятливими перспективами на майбутнє, значною особистісною потенційністю.

Загальний показник інтернальності досліджуваних за результатами кореляційного аналізу (табл. 1) на статистично значущому рівні виявився пов'язаним із всіма оцінюваними показниками «Опитувальника особистісної реалізованості». Отже, дані, наведені в табл. 1, дозволяють стверджувати, що для низького рівня особистісної реалізованості (задоволення результатом та перебігом процесу самоактуалізації, відчуття наявних особистісних ресурсів, значних життєвих перспектив) притаманний високий рівень суб'єктивного контролю над більшістю значущих життєвих ситуацій, відповідальність за перебіг життя, схильність вважати події результатом власних дій, переконання у можливості керувати обставинами. Відчуття особистісної реалізованості, незадоволеність рівнем життєвого успіху, збіднені перспективи, песимістичне ставлення до майбутнього, напроти, властиві особам із загальною екстернальністю (низьким рівнем суб'єктивного контролю, відчуттям нездатності контролювати зв'язок між власною поведінкою та значущими подіями).

Життєстійкість

Як і очікувалось, результати за «Опитувальником особистісної реалізованості» мають тісний зворотний зв'язок з усіма показниками тесту життєстійкості (див. табл. 1). Отже, досліджуваним із суб'єктивно незадовільними оцінками результатів, перебігу та перспектив самореалізації властивий низький загальний рівень життєстійкості. До того ж, песимістичні прогнози на майбутнє, незадоволеність життєвими успіхами призводять до виникнення відчуття відчуженості, відстороненості від життя (пряма кореляція зі шкалою «залученість» тесту життєстійкості), переживання безпорадності (зворотна кореляція зі шкалою «контроль»), небажання діяти за умов невизначеності (зворотна кореляція зі шкалою «прийняття ризику»).

Низький рівень особистісної реалізованості (задоволення досягнутими результатами, розвинуті життєві перспективи, відчуття наявності особистісного потенціалу) напроти, пов'язаний із розвитком життєстійкості як особистісної риси, яка забезпечує успішність протистояння складним, стресовим ситуаціям в усіх сферах життєдіяльності (див. табл. 1). Такі досліджувані досить комфортно та впевнено почувають себе в ситуаціях невизначеності, можуть приймати рішення, позитивні так і негативні результати розглядають як джерело розвитку.

Толерантність до невизначеності

У відповідності з своїми процедурними особливостями, опитувальник толерантності до невизначеності С. Бандера, всупереч назві, визначає ступінь інтолерантності. Тобто, дані наведені в табл. 1, свідчать, що в результаті кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущих прямих зв'язків між рівнем особистісної реалізованості досліджуваних та ступенем їх нетерпимості до непередбачуваних та неконтрольованих ситуацій, рівнем стресу в умовах інформаційного перевантаження або невизначеності та недостатності. Люди, незадоволені досягнутими життєвими успіхами та перспективами на майбутнє, нездатні витримувати нову, незнайому інформацію, ефективно поводитися в нетипових, незвичних ситуаціях, відчувати себе комфортно за умов неможливості прогнозувати розвиток подій.

Висновки. Вивчено взаємозв'язок базових складових особистісного потенціалу з особистісною реалізованістю як суб'єктивним переживанням вичерпаності людини. Отримані результати дозволили встановити:

1. Значна особистісна реалізованість пов'язана з низьким рівнем загальної осмисленості життя, відсутністю в житті цілей на майбутнє, які б мали надавати життю насиченості, спрямованості та часової перспективи.
2. Особистісна реалізованість властива людям із низьким рівнем суб'єктивного контролю, які не вважають, що самостійно досягли всього позитивного у житті та можуть успішно прагнути до реалізації всіх нових цілей.
3. Низький рівень особистісної реалізованості людини пов'язаний з якостями, що забезпечують здатність людини долати життєві труднощі: життєстійкість та толерантність до невизначеності як витривалості щодо нових, непередбачуваних, неконтрольованих життєвих ситуацій.

Перспективи подальших досліджень мають полягати у вивченні причинно-наслідкових зв'язків між особистісною реалізованістю та особистісним потенціалом людини, розробці теоретичних основ та практичних підходів до подолання особистісної реалізованості на життєвому шляху людини.

Резюме. Досліджено взаємозв'язок особистісної реалізованості як суб'єктивної вичерпаності особистісних ресурсів самоздійснення з базовими складовими особистісного потенціалу. Показано, що значна особистісна реалізованість пов'язана зі слабкою осмисленістю життя та низьким рівнем суб'єктивного контролю. Встановлено, що низький рівень особистісної реалізованості пов'язаний з якостями, що забезпечують здатність долати життєві труднощі: життєстійкість та толерантність до невизначеності. **Ключові слова:** особистісна реалізованість, особистісний потенціал, смисложиттєві орієнтації, локус контролю, життєстійкість, толерантність до невизначеності.

Резюме. Исследована взаимосвязь личностной реализованности как субъективной исчерпанности личностных ресурсов самоосуществления с базовыми составляющими личностного потенциала. Показано, что значительная личностная реализованность связана со слабой осмысленностью жизни и низким уровнем субъективного контроля. Установлено, что низкий уровень личностной реализованности связан с качествами, обеспечивающими способность преодолевать жизненные сложности: жизнестойкостью и толерантностью к неопределенности. **Ключевые слова:** личностная реализованность, личностный потенциал, смысложизненные ориентации, локус контроля, жизнестойкость, толерантность к неопределенности.

Summary. The connections between personal realization as subjective outspent of personality recourses of self- realization and with the base constituents of human personality potential are investigated. It's demonstrated that high level of personal realization is correlated with weak realization of the sense of life and with low level of subjective control. It's ascertained that low level of personal realization is correlated with abilities to resist to life troubles: with hardiness and with tolerance for ambiguity. **Keywords:** personal realization, personality potential, sense of life orientations, locus of subjective control, hardiness, tolerance for ambiguity.

Література

1. Большакова А. М. Опитувальник особистісної реалізованості / А. М. Большакова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія: зб. статей. – Ялта: РВВ КГУ, 2010. – Вип. 28, ч. 1. – С. 14–24.
2. Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. ... д-ра. психол. нау : спец. 19.00.07 / А.М. Большакова. – Запоріжжя, 2011. – 37 с.
3. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки каф. общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1. – М.: Смысл, 2002. – С. 56–65.