

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Постановка проблеми. Характерною рисою сучасної психології є вивчення позитивного функціонування людини. Численні дослідження присвячені поглибленню розуміння таких психологічних феноменів, як осмисленість життя, життєстійкість, потік, оптимізм, самодетермінація. До числа найбільш важливих понять, які характеризують позитивне функціонування людини, відносяться такі інтегральні характеристики, як психологічне благополуччя та особистісний потенціал.

Як психологічне благополуччя, так і особистісний потенціал представляють собою систему стійких позитивних рис особистості, що розуміються як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичного оволодіння ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, поведінки, що відхиляється, особистісних порушень [10].

У зв'язку з цим виникає питання про взаємозв'язок цих інтегральних характеристик особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження психологічного благополуччя базуються на уявленнях про позитивні аспекти функціонування особистості, розроблені в різних концепціях гуманістично-орієнтованих психологів (А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, М. Яходи), а також спираються на концепції психологічного благополуччя N. Bradburn, моделі суб'єктивного благополуччя E. Diener, теорії самодетермінації R. Ryan та E. Deci.

Значний вклад в розуміння психологічного благополуччя внесли дослідження американського психолога Керол Ріфф [11; 12]. Згідно теорії Ріфф, в структуру психологічного благополуччя входять наступні характеристики: *самоприйняття* — позитивне відношення до себе і свого минулого життя; *позитивні стосунки* — стосунки з іншими, пронизані турботою і довірою; *компетентність* — здатність виконувати вимоги повсякденного життя; *життєві цілі* — наявність цілей і занять, що надають життю сенс; *особистісне зростання* — почуття безперервного розвитку і самореалізації; *автономність* — здібності наслідувати власні переконання.

Кожен з цих шести компонентів психологічного благополуччя, являючись, по суті, різними аспектами позитивного функціонування особистості, може досягати різної міри вираженості, тим самим, визначаючи унікальну структуру і інтегральний показник психологічного благополуччя людини.

Поняття особистісного потенціалу появилось в психологічній науці відносно недавно. Конструкт «особистісний потенціал» був запропонований Д. О. Леонтьєвим, який визначає його як «...інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей, що лежить в основі здатності особистості виходити із стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності і зберігати стабільність смислових орієнтацій, ефективність діяльності на тлі тисків і зовнішніх умов, що змінюються» [2, 86].

Підсумовуючи результати досліджень особистісного потенціалу, Д. О. Леонтьєв, пише, що до складових особистісного потенціалу найбільш впевнено можна віднести: автономну каузальну орієнтацію за Е. Деці, Р. Райаном, життєстійкість за С. Мадді, контроль за дією за Ю. Кулем, толерантність до невизначеності за Д. Маклэйном [3].

Деякі автори в структурі особистісного потенціалу розглядають і копінг-стратегії [4]. З точки зору Лазаруса і Фолкман копінг-стратегій — це стратегії, спрямовані на подолання життєвих труднощів, які включають: стратегію конфронтації, стратегію дистанціювання, стратегію самоконтролю, стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію прийняття відповідальності, стратегію уникнення, стратегію планового рішення проблеми і стратегію переоцінк. Відмінності між особистісним потенціалом і копінг-стратегіями полягають в тому, що:

- копінг-стратегії — це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особи, тоді як особистісний потенціал — інтегральна характеристика особистості;
- копінг-стратегії можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форми, навіть вести до регресу, а особистісний потенціал — характеристика особистості, що дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди у напрямі особистісного зростання.

Це обумовлено і існуючими підходами до дослідження копінг-стратегій. З одного боку, вибір і реалізація копінг-стратегій є психологічним чинником, що впливає на переживання стресу, ефективність діяльності, здоров'я і хворобу. В цьому випадку копінг-стратегії розуміються і досліджуються як повноправні незалежні змінні.

З іншого боку, копінги як патерни поведінки, самі є наслідком інших психологічних чинників і можуть вважатися залежними змінними. Активна зміна стресової ситуації, її позитивна переоцінка свідчать про успішне співволодіння із стресом. Так, згідно С. Мадді, життєстійкість, як один із ключових компонентів особистісного потенціалу впливає на вибір копінг-стратегій і тільки через них — опосередковано — на ефективність діяльності, здоров'я і хворобу [8].

В ряді робіт приводяться окремі взаємозв'язки між змінними, що розглядаються. Так, в дослідженні Р. Маккрая і П. Кости [7] було встановлено, що використання суб'єктивно ефективніших стратегій опанування пов'язане з щастям і задоволеністю життям.

Л. В. Жуковська та Є. Г. Трошихіна [1], встановлюючи критеріальну валідність, адаптованої ними шкали психологічного благополуччя, повідомляють про тісний зв'язок ($r = 0,57$; $p < 0,001$) між шкалою особистісного росту опитувальника психологічного благополуччя та шкалою ризику опитувальника життєстійкості С. Мадді.

В роботі Moos R.H., Holahan C.J. в якості важливих предикторів психологічного благополуччя в широкому наборі ситуацій розглядалися два типи копінг-стратегій: 1) активні спроби вирішити проблему і 2) спрямовані на відхід, усунення,

уникнення проблемної ситуації. Було виявлено, що перші в більшій мірі пов'язані з психологічним здоров'ям і успішною адаптацією до стресору, чим другі [9].

В інших дослідженнях встановлено, що важливим фактором у покращенні психологічного благополуччя особистості відіграє різноманітність використовуваних нею копінг-стратегій [5; 6]. При цьому копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки в стресовій ситуації [4].

Мета дослідження полягала в побудові структурної моделі взаємозв'язків особистісного потенціалу, копінг-стратегій з психологічним благополуччям особистості, в якій копінг-стратегії виступають в ролі медіаторів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Учасники. У дослідженні взяли участь студенти вищих навчальних закладів м. Харкова у кількості 168 чоловік (90 – чоловічого і 78 жіночої статі). Середній вік випробовуваних 21,2 роки ($SD = 2,6$). Тестування проводилося індивідуально.

Процедура. Учасникам було запропоновано відповісти на батарею тест-запитальників, яка включала:

1. Опитувальник каузальних орієнтацій — адаптована версія (Д.О. Леонтьєв, О.Є. Дергачова) опитувальника General Causality Orientation Scales. Три показники методики вимірюють вираженість трьох каузальних орієнтацій: автономної, зовнішньої і безособової.

2. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва, Є.І. Рассказової. Опитувальник вимірює вираженість життєстійкості, яка розглядається у рамках теорії С. Мадді як особистісний ресурс протидії стресу, що включає три установки: на залученість в події, що відбуваються, на готовність впливати на те, що відбувається і на прийняття викликів, зв'язаних з ризиком і невизначеністю.

3. Шкала загальної толерантності до невизначеності, адаптований варіант опитувальника MSTAT-IV Д. Маклэйна (1993). Містить 22 пункти, що відбивають позитивне і негативне відношення до новизни, складних завдань і невизначених ситуацій

4. Опитувальник «Контроль за дією» є адаптацією опитувальника НАКЕМР-90 Ю. Куля (1990). Орієнтація на дію або на стан вимірюється як біполярний конструкт стосовно ситуацій невдач, планування і реалізації діяльності. Опитувальник містить 36 пар тверджень з альтернативним вибором (бінарна шкала відповіді), згрупованих в 3 шкали: орієнтація на дію/стан при невдачі, орієнтація на дію/стан при плануванні, орієнтація на дію/стан при реалізації.

5. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований Л.А. Пергаменщиком і Н.Н. Лепешинським. Методика дає інформацію про індивідуальну вираженість основних складових психологічного благополуччя.

6. Опитувальник Р. Лазаруса для діагностики стратегій оволодіння.

Обробка даних. Для обробки результатів використовувалися методи описової статистики, кореляційний аналіз, а також шляховий аналіз, що є частковим випадком структурного моделювання лінійними рівняннями.

Структурне моделювання – метод аналізу даних, що дозволяє будувати і візуалізувати складні системи гіпотез про зв'язки між змінними, як спостережуваними, так і латентними. У його основі лежить система лінійних регресійних рівнянь, що відбивають вклад спостережуваних змінних в дисперсію латентних.

Розрахунки виконувалися в пакеті STATISTICA 7.0.

Результати. Аналіз описових статистик показав, що всі змінні, які задіяні у дослідженні мають нормальний розподіл, що підтверджується тестом Колмогорова-Смірнова. Це є підставою для коректного проведення подальшого аналізу даних, зокрема, методом структурного моделювання.

Кореляційний аналіз. Як і слід було чекати, виявлені статистично значущі кореляції між компонентами особистісного потенціалу. Також майже всі шкали опитувальника психологічного благополуччя статистично достовірних взаємозв'язані між собою. Лише шкала *Автономії* має дуже слабкий зв'язок з шкалами — *Позитивні стосунки з іншими* ($r = 0,11$; $p < 0,1$) і *Самоприйняття* ($r = 0,11$; $p < 0,1$) і помірний зв'язок з шкалою *Мета життя* ($r = 0,19$; $p < 0,05$). Це дозволяє припустити, що ці зв'язки обумовлені латентними (прихованими) факторами — власне життєстійкістю і психологічним благополуччям.

Особливість зв'язків між змінними, що відбивають копінг-стратегії, полягає в тому, що вони утворюють дві кореляційні плеяди. Одна сформована копінгами — *Конфронтація*, *Дистанціювання* і *Уникнення* (коефіцієнти кореляції коливаються в межах $0,33-0,34$; $p < 0,001$), а інша — копінгами — *Самоконтроль*, *Соціальна підтримка*, *Відповідальність*, *Планування*, *Позитивна переоцінка* ($0,18 \leq r \leq 0,45$; $p \leq 0,05$). Перша кореляційна плеяда утворена копінгами, які умовно можна назвати непродуктивні копінги, а друга утворена відповідно продуктивними копінгами.

Копінг-стратегія *Дистанціювання* має статистично достовірні негативні зв'язки із шкалами життєстійкості: *Залученість* ($r = -0,19$; $p < 0,05$), *Контролем* ($r = -0,22$; $p < 0,01$) та *Прийняттям ризику* ($r = -0,18$; $p < 0,05$). Копінг-стратегія *Уникнення* також негативно зв'язана із шкалою *Залученість* тесту життєстійкості ($r = -0,30$; $p < 0,001$), *Контролем* ($r = -0,41$; $p < 0,001$) та *Прийняттям ризику* ($r = -0,30$; $p < 0,001$).

В свою чергу, продуктивні копінг-стратегії мають позитивні статистично достовірні зв'язки з шкалами життєстійкості. Так, копінг *Планування* має позитивний зв'язок із шкалою *Залученість* ($r = 0,33$; $p < 0,001$), *Контролем* ($r = 0,35$; $p < 0,001$) та *Прийняттям ризику* ($r = 0,23$; $p < 0,01$) тесту життєстійкості. Один значущий зв'язок виявлено між копінг-стратегією *Відповідальність* та шкалою *Залученість* ($r = 0,20$; $p < 0,05$).

Шкали тесту життєстійкості мають статистично достовірні позитивні зв'язки із шкалами психологічного благополуччя. Так, шкала *Залученість* має зв'язок із *Управління оточенням* ($r = 0,36$; $p < 0,001$), *Особистісним ростом* ($r = 0,22$; $p < 0,01$), *Метою життя* ($r = 0,24$; $p < 0,01$), *Самоприйняттям* ($r = 0,24$; $p < 0,01$). Шкала *Контролю* корелює із *Позитивним відношенням* ($r = 0,18$; $p < 0,05$), *Управління оточенням* ($r = 0,44$; $p < 0,001$), *Особистісним ростом* ($r = 0,35$; $p < 0,01$), *Метою життя* ($r = 0,37$; $p < 0,01$), *Самоприйняттям* ($r = 0,32$; $p < 0,001$). Шкала *Прийняття ризику* корелює із *Автономією* ($r = 0,22$; $p < 0,01$), *Управління оточенням* ($r = 0,30$; $p < 0,001$), *Особистісним ростом* ($r = 0,38$; $p < 0,01$), *Метою життя* ($r = 0,32$; $p < 0,01$), *Самоприйняттям* ($r = 0,28$; $p < 0,001$).

Копінг стратегії мають значно меншу кількість зв'язків із шкалами психологічного благополуччя. Позитивні статистично достовірні зв'язки виявлено між копінг-стратегією *Самоконтроль* та *Особистісним ростом* ($r = 0,30$; $p < 0,001$). Копінг-стратегія *Планування* має значущі зв'язки з шкалою *Особистісний ріст* ($r = 0,32$; $p < 0,001$) та *Управління оточенням* ($r = 0,29$; $p < 0,001$). Копінг-стратегія *Позитивна переоцінка* зв'язана із шкалою *Особистісний ріст* ($r = 0,30$; $p < 0,001$) та *Мета життя* ($r = 0,21$; $p < 0,01$). Три негативні статистично значущі зв'язки встановлено між копінг-стратегією *Уникання оточення* ($r = -0,22$; $p < 0,01$), шкалою *Мета життя* ($r = -0,21$; $p < 0,01$) та шкалою *Автономії* ($r = -0,18$; $p < 0,05$).

Таким чином, тіснота та напрям кореляційних зв'язків між компонентами особистісного потенціалу, копінг-стратегіями та шкалами психологічного благополуччя дозволяють припустити, що особистісний потенціал, опосередковано, через вибір копінг стратегій, впливає на психологічне благополуччя. Для перевірки цього припущення будувалася структурна модель та проводилася її емпірична верифікація.

Структурне моделювання. Результати структурного моделювання представлені на рис. 1.

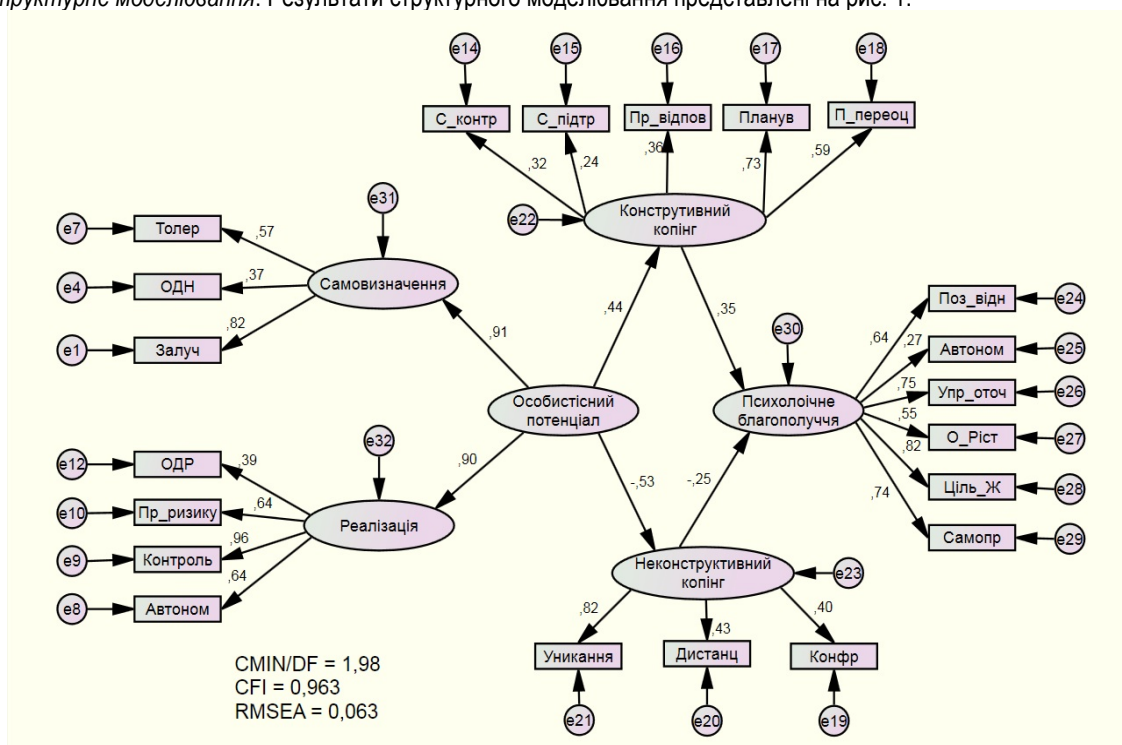


Рис. 1. Структурна модель взаємозв'язків особистісного потенціалу, копінг-стратегій та психологічного благополуччя.

Всі регресивні коефіцієнти структурної моделі статистично значущі. Показники узгодженості емпіричних даних і структурної моделі наступні: $\chi^2/df = 1,98$; $CFI = 0,963$; $RMSEA = 0,063$, тобто модель демонструє гарну відповідність емпіричним даним.

Зміст отриманих регресивних рівнянь полягає в наступному: збільшення особистісного потенціалу на одну стандартизовану одиницю приведе до збільшення на 0,44 одиниць вибору особистістю продуктивного копінгу і зменшення на 0,53 одиниць неконструктивного копінгу, що в свою чергу призводить до збільшення на 0,35 або зменшення на 0,25 одиниць рівня психологічного благополуччя особистості. Іншими словами, чим вище особистісний потенціал тим ймовірніше застосування особистістю конструктивних копінгів, вище психологічне благополуччя, і навпаки.

Висновки:

1. Регуляторний вплив особистісного потенціалу на психологічне благополуччя особистості опосередковується копінг-стратегіями.
2. Чим більш виражений рівень особистісного потенціалу, тим вірогідніше вибір особистістю конструктивних копінг-стратегій в важких життєвих ситуаціях і тим психологічно благополучнішою вона є.
3. Чим менше виражений рівень особистісного потенціалу, тим вірогідніше вибір особистістю не конструктивних копінг-стратегій в важких життєвих ситуаціях і тим менш психологічно благополучною оцінює себе людина.

Перспектива подальших досліджень вбачається у різноманітності копінг-стратегій і гнучкості їх застосування.

Література

1. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – № 2. – С. 82-93.
2. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 2 / Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. – М.: Смысл, 2006. – С. 85-105.

3. Леонтьев Д. А. Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам / Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 669-675.
4. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 267-299.
5. Cheng C. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integral / Cheng C, Cheung M. // Journal of Personality. 2005. – Vol. 73 (4). – P. 859-880.
6. Hardie E. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes / E. Hardie, G. Critchley, Z. Morris // Asian Journal of Social Psychology. – 2006. – Vol. 9. – P. 224- 235.
7. MacCrae R. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample / R. MacCrae, P. Costa // Journal of Personality. –1986. – Vol. 54 (2). – P. 385-405.
8. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness / S. Maddi // Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998b. – P. 323-335.
9. Moos R.H. Dispositional and Contextual Perspectives on Coping: Toward an Integrative Framework / R.H. Moos, C.J. Holahan // Journal of Clinical Psychology. 2003. – Vol. 59. – P. 1387-1403.
10. Peterson C. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification / C. Peterson, M.E.P. Seligman (Eds.). – N.Y.: Oxford University Press, 2004. — 816 p.
11. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. – Vol. 57. – P. 1069-1081.
12. Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health / C.D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. 1998. – Vol. 9. – P. 1-28.

В исследовании (N = 168) показано, что копинг-стратегии являются своеобразным медиатором, через который глубинный психологический конструкт личностный потенциал обуславливает саморегуляцию поведения в трудной жизненной ситуации и психологическое благополучие личности. Получена структурная модель, связывающая личностный потенциал, копинг-стратегии и психологическое благополучие. Модель имеет хорошее соответствие наблюдаемым данным.

In a study (N = 168) showed that coping strategies are a kind of mediator through which the deep psychological construct of self-regulation of personal potential causes of behavior under stress and psychological well-being of the individual. Obtained a structural model that relates the personal potential, coping strategies and psychological well-being. The model has good agreement with observed data.

©2012 р.

О. А. Прокопенко (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Актуальність проблеми. Дослідження емоційно-вольової саморегуляції у підлітків з порушенням інтелектуального розвитку обумовлене необхідністю визначення особливостей формування поведінкової сфери як однієї із ефективних умов соціалізації підлітків у подальше доросле життя. Сформованість емоційно-вольової саморегуляції забезпечує особистості здійснення контролю над власною діяльністю і поведінкою, виконаними діями; спрямовує психо-емоційну активність у відповідності до ситуацій та емоційного наповнення подій з метою регулювання міжособистісних відносин та дотримання соціально значущих правил та норм тощо.

Вплив саморегуляції на розвиток та функціонування підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку визначається вмінням регулювати власні потреби та їх задоволення і узгоджувати їх із вимогами соціального середовища та власними можливостями. Специфіка саморегуляції у підлітків з порушенням інтелектуального розвитку залежить від особливостей сприймання як психічного процесу, що забезпечує створення людиною образів, уявлень та реалізується у мовній діяльності. Сприймання виступає складовою емоційно-вольової саморегуляції і забезпечує взаємодію підлітка з оточуючим середовищем (рівень емпатії, стиль взаємодії з однолітками, зокрема під час конфліктних ситуацій, вміння виявляти почуття та загальний стан емоційної, поведінкової сфери), по-друге, специфіку регуляції внутрішніх психічних процесів, станів (самооцінка, «Я-концепція», рівень домагань, тривожність тощо)

Специфіка дослідження саморегуляції підлітків обумовлюється станом інтелектуальних порушень та їх впливу на сприймання як психічний процес, що забезпечує формування мислення та поведінки підлітка. У порівнянні з підлітками зі збереженими інтелектуальними функціями за їх порушення фіксується порушення відчуттів різної модальності (направленості) і, як наслідок, сприймання об'єктів і ситуацій. **Метою** статті є визначення особливостей емоційно-вольової саморегуляції підлітків з порушення інтелектуального розвитку.

Виклад основного матеріалу. Сприйняття кольору у психології відіграє важливу роль у сфері психологічної діагностики та психокорекції. Лікувальні властивості кольорів використовували ще в стародавньому Єгипті, Індії, Китаї. З давніх часів людство вірило, що червоний колір збуджує, зелений заспокоює, чорний пригнічує, а жовтий допомагає створювати позитивний настрій. До сьогоднішнього часу символізм кольору відображено у прислів'ях та усталених словосполученнях: «сіре життя», «сірі будні», «чорні справи», «чорна заздрість», «світле майбутнє», «рожеві мрії», «рожеві окуляри», «синій туман», «білі ночі», «білий танець», «білий вірш» та багато інших звичних для сучасної людини метафор. Часто людина використовує їх не задумуючись про історію виникнення та семантичне навантаження таких словосполучень.