



УДК159.923-021.142.3:364.4-058.6(045)

**A PERSON'S PERSONAL POTENTIAL AS A CONDITION FOR
OVERCOMING COMPLICATED LIFE SITUATIONS**
**ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ ЯК УМОВА ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ
ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ**

Hryniouva N.V. / Гриньова Н.В.

PhD of P., As. Prof. / к. психол. н., доцент

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7261-9871>

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,

Uman, independence Street, 74, 20300

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань, вулиця Незалежності, 74, 20300

***Анотація.** В статті представлені результати емпіричного дослідження рівня вираженості показників життєстійкості як основи особистісного потенціалу переживання складних життєвих ситуацій. Розкрито роль особистісного потенціалу людини як інтегральної системної характеристики індивідуально-психологічних особливостей особистості, яка виступає умовою переживання складних життєвих ситуацій та подолання їх наслідків.*

***Ключові слова:** життєстійкість, копінг-стратегії, особистісний потенціал людини, складна життєва ситуація, стрес.*

Вступ.

Життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних критичних ситуацій, які можуть змінити життя, надати йому сенс, зробити його більш повним і змістовним. Напрямок цих змін буде залежати від особистісних особливостей особистості та її спроможності інтегрувати психотравмуючий досвід у подальший розвиток. Життєві ситуації потребують гнучкого реагування, вони поділяються на повсякденні та складні. Протягом всього життя кожна людина, у різних сферах свого буття, опиняється у складній ситуації, яка є невід'ємною частиною її розвитку та здатна змінити сприйняття навколишнього світу [2; 3].

Умовою успішного подолання складних життєвих ситуація може виступати особистісний потенціал людини як інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить в основі здатності особистості виходити із стійких внутрішніх критеріїв, орієнтирів у своїй життєдіяльності, зберігати стабільність смислових орієнтацій та ефективність діяльності на тлі тисків й змінних зовнішніх умов. Особистісний потенціал є стійкою сукупністю особистих якостей, накопичених людиною в процесі життєдіяльності, що зумовлюють здатність, можливість до оптимального здійснення діяльності [3; 5].

Проблема особистісного потенціалу, являє собою сучасну постановку порівняно традиційної проблеми психологічних факторів та механізмів динамічної стійкості та ефективності діяльності особистості у світі, що змінюється. Ця проблема сама по собі не нова; вона досліджувалась у різному термінологічному оформленні – сили Я, захисних механізмів, подолання, саморегуляції, життєстійкості та ін. (А. Маслоу, Дж. Роджерс, З.Фрейд, Л.



Мерфі, Р. Лазарус, С. Мадді та ін), і в різних проблемних контекстах – психічного здоров'я, ефективності праці, стресостійкості, розвитку особистості в онтогенезі, реакції на травму та ін. (Басенко О., Гриньова Н., Зливков В., Кобикова Ю., Кондратюк С., Лукомська С., Маннапова К., Сердюк Л., Соломка Е., Степаненко Л., Чиханцова О., Хома Т., Федан О.).

Основний текст.

Нами був підібраний психодіагностичний інструментарій, що пропонувався учасникам дослідження, спрямований на визначення рівня вираженості показників життєстійкості як основи особистісного потенціалу переживання складних життєвих ситуацій. Наявність високої стійкості до психічного стресу буде сприяти виникненню, в складних життєвих ситуаціях, адекватних психічних станів та поведінки, способів саморегуляції. Під час емпіричного дослідження, проведеного серед здобувачів вищої освіти 1–2 курсів факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, були використані такі методики: 1) Тест Життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонт'єва); 2) Діагностика копінг-стратегій Л. Лазаруса; 3) Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана; 4) Тест вольової саморегуляції (А. Зверькова і Є. Ейдмана).

На першому етапі нашого дослідження ми отримали первинні дані експериментальної групи (всього 136 осіб, віком 18–20 років), за якими можемо простежити рівень виразності досліджуваних компонентів та їх взаємозв'язок. За тестом життєстійкості респонденти показали, переважно, середні значення по всіх чотирьох шкалах показників життєстійкості. Найбільшу кількість фахівців із високими значеннями компонентів життєстійкості у вибірці зафіксовано за шкалою контроль, що означає відданість ідеї розвитку через активне засвоєння інформації з досвіду та подальше її використання.

Аналіз отриманих результатів за методикою життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонт'єва) засвідчив, що високий рівень життєстійкості характерний лише для 12 % респондентів, висока життєстійкість проявляється у респондентів товариськістю, відкритістю зовнішньому світу, розкутістю в проявах почуттів, самобутністю, умінням прийняти себе та відчуттям, що життя наповнене змістом і має мету. У 76 % досліджуваних переважає середній рівень життєстійкості. Це респонденти, які зазвичай отримують задоволення від усього, що роблять, знаходять те, що їх цікаво, навіть у рутинній роботі. Чим вище рівень життєстійкості, тим більше він сприяє оцінці подій як менш травмуючих і успішності життєвих труднощів. Респонденти з низьким рівнем життєстійкості складають 12 % від вибірки. Така молодь зазвичай вирізняються низькою товариськістю та високою тривожністю, вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчувають незадоволеність своїм життям та не вірять у свої сили контролювати події власного життя.

Показники за шкалою «Залученість» є важливою ознакою ставлення до себе, це дає респондентам можливість відчути себе значущими та повними, для повноцінної участі у вирішенні життєвих завдань. Згідно з отриманими даними у досліджуваних більше виражений середній рівень (82 %). Такі молоді люди



часто обов'язково беруть участь у тому, що відбувається, їхнє життя дає їм можливість знайти речі, які є особисто цінними та цікавими. Високий рівень за шкалою «залученість» мають 10 % досліджуваних, що свідчить про здатність відчувати насолоду від своєї діяльності, вони завжди зайняті, їм це подобається, вони люблять працювати і намагаються все це реалізувати. Низький рівень залученості мають 8 % респондентів, що свідчить про переживання ними відчуття позбавлення, відчуття відірваності від життя. Такі молоді люди пасивні і відчують, що їх діяльність марна, тому їм бракує сили закінчити розпочату справу, їм важко наблизитися до нової мети.

Результати отримані за шкалою «Контроль» вказують на те, що переважаючим рівнем виступає середній (78 %). Здобувачі з добре розвиненим компонентом контролю в стресових ситуаціях, постійно намагаються знайти нові шляхи вирішення проблем, відчувати, що вони самі обирають свою діяльність і спосіб життя. 14 % респондентів мають високий ступінь контролю, дозволяє їм максимально контролювати ситуацію, поставити важко досяжні цілі та прагнення їх досягти. Низький рівень контролю у 8 % досліджуваних.

Результати за шкалою «Прийняття ризику» вказує, що більшість респондентів (63 %) мають середній рівень вираження ризику, вони у більшості ситуацій впевнені та оптимістичні, активно отримують знання з досвіду, незалежно від того позитивний він чи негативний. У 25 % досліджуваних прояви, що відповідають високим показникам за шкалою, вони не лякаються сюрпризів, їх цікавить життя, і вони готові втілювати навіть найсміливіші ідеї. Досліджувані з низьким ризиком становлять – 12 %.

Аналіз результатів отриманих за методикою копінг-стратегій Л. Лазаруса, дає підстави стверджувати, що в досліджуваних переважають такі копінг-стратегії, як «відносно продуктивні копінг-стратегії» та «непродуктивні копінг-стратегії» та лише у поведінковій сфері неадаптивні варіанти поведінки поступаються адаптивним і відносно адаптивним моделям поведінки.

Результати тестування за методикою Р. Лазаруса показали, що приблизно у половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні, що вказує на задовільний рівень адаптації в складних життєвих ситуаціях та життєстійкості. Такі юнаки та дівчата переживають певні стресові ситуації, але ефективно з ними справляються.

Треба зазначити, що багато досліджуваних отримали високий рівень напруженості копінг-стратегій. Так, у 25 % респондентів діагностовано високий рівень копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «пошук вирішення проблем» – 28 %. Ці стратегії вважаються адаптивними, проте їх високий рівень може вказувати на тривалість стресової ситуації та труднощі в її подоланні. Низький рівень вираженості отримали стратегії конфронтації (у 23 % досліджуваних) та самоконтроль (14 %). Якщо низький рівень конфронтації є показником досить успішної адаптації (низька конфліктність, імпульсивність та ворожість), то недостатній самоконтроль, навпаки, може стати причиною конфліктів, відреагування негативних емоцій та ускладнити стресову ситуацію.

Аналіз отриманих результатів за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана показали, що середні значення копінг-стратегій загалом за



вибіркою знаходяться на низькому рівні напруженості, що говорить про адаптивний варіант копінгів.

Таким чином, у нашій вибірці домінує копінг-стратегія «вирішення проблем» (60 % осіб) – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, це характеризує респондентів як доволі стійких до життєвих перешкод. 30 % респондентів мають стратегію пошуку соціальної підтримки домінуючою, що означає про періодичне уникнення вирішення проблем шляхом допомоги близького оточення. Особистості з даною стратегією вирішення проблем схильні перекладати свої проблеми на когось іншого, уникаючи відповідальності. Стратегія уникнення є домінуючою лише у 10 % осіб юнацького віку. Це пасивна поведінкова стратегія, за якої людина уникає прямих конфліктів нівелюючи від вирішення проблеми. Варто зауважити що уникнення конфлікту чи суперечки не є її вирішенням.

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тест-опитувальника А. Зверькова і Є. Ейдмана свідчать про те, що рівень вольової регуляції досліджуваних знаходить на високому рівні у 35 %, на середньому – 52 %, на низькому на 13 % осіб. Результати за шкалою «Наполегливість» вказують на високий рівень у 32 %, середній – у 45 %, та низький – 12 % досліджуваних. Шкала «Самовладання» свідчить, що така здатність проявляється на високому рівні – у 38 %, на середньому – у 48 %, на низькому рівні – у 14 % досліджуваних.

Отже, вольова саморегуляція досліджуваних проявляється в переважній більшості на середньому рівні, що свідчить про здатність бути емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Вольова саморегуляція формує здатність відчувати спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Особистість з добре розвинутою вольовою саморегуляцією добре рефлектує особисті мотиви, планомірно втілює власні наміри, вміє розподіляти зусилля і здатна контролювати свої вчинки, володіє вираженою соціально-позитивною спрямованістю. Низький рівень спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. Їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Наполегливість характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. Результати дослідження вказують, що така здатність в переважній більшості знаходиться на високому (43 %) та середньому рівні (45 %) розвитку. Отже, досліджувані – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява



маніакальних тенденцій.

Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Частка осіб з низьким рівнем – 12 % досліджуваних. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Таких досліджуваних – 38 %. Для них характерний внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

Висновки.

Отже, життєстійкість детермінується ефективним вирішенням складних життєвих ситуацій та обумовлюється процесом самопізнання, які спираються на знаходження необхідних внутрішніх ресурсів. Вона зароджується під час переломних моментів внутрішньої боротьби, надає відчуття осяяння. Лише сильна людина, яка пройшла життєве випробування, здатна сформувати життєстійкість, що надає сили мужньо приймати виклики долі, незважаючи на невизначеність майбутнього, орієнтує на нові звершення, сприяє адекватній самооцінці, сприятливому самостваленню та конструктивному розвитку.

Тому, для повноцінного розвитку життєстійкості людина має побувати в складній життєвій ситуації, знайти необхідні ресурси для її вирішення, сформувати відповідне світобачення та бажання рухатися вперед. Особистість, відчувши власні сили, схильна реконструювати, переформувати та творити свій життєвий шлях. Таким чином, кожна складна життєва ситуація несе неймовірний шанс стати краще, мотивує до розвитку, допомагає віднайти ресурси для трансформації, здобути психологічну стійкість та розкрити власний потенціал.

Література:

1. Гриньова Н. В. Діагностика та корекція життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2020. Випуск 21. С.66–79.
2. Кочарян А.С., Лисен А.М. Психологія переживань. Харків: ХНУ імені В.М. Каразіна, 2011. 240 с.
3. Парфьонова Н. Б. Про підходи до класифікації та діагностики життєвих ситуацій. *Вісник держ. ун-ту. Серія: Соціально-гуманітарні та психолого-педагогічні науки*. 2009. № 9. 109–117.



4. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13

5. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. Вип. 6. Т. 2. 2016. С. 160–165.

References:

1. Hrynova, N. V. (2020). Diahnostyka ta korektsiia zhyttiistiikosti yak skladovoi psykhichnoho zdorovia osobystosti. [Diagnosis and correction of vitality as a component of mental health of an individual]. *Aktualni problemy psykhologii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom XI: Psykhologiiia osobystosti. Psykhologichna dopomoha osobystosti. Vypusk 21*, 66–79 [in Ukrainian].

2. Kocharian, A.S., Lysen, A.M. (2011). Psykhologiiia perezhyvan. [Psychology of experiences]. Kharkiv: KhNU imeni V.M. Karazina [in Ukrainian].

3. Parfonova, N. B. (2009). Pro pidkhody do klasyfikatsii ta diahnozyky zhyttievvykh sytuatsii. [About approaches to classification and diagnosis of life situations]. *Visnyk derzh. un-tu. Serii: Sotsialno-humanitarni ta psykhologo-pedahohichni nauky*, 9, 109–117 [in Ukrainian].

4. Chykhantsova, O. A. (2018). Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti. [Sustainability and its connection with personal values]. *Problemy suchasnoi psykhologii. Vyp. 42*, 211–231 [in Ukrainian].

5. Khaminich, O.M. (2016). Rezyliientnist: zhyttemtiikist, zhyttiezdatnist abo rezyliientnist? [Resilience: longevity, viability or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia “Psykhologichni nauky”*. Vyp. 6. T. 2, 160–165 [in Ukrainian].

Abstract. *The article presents the results of an empirical study of the level of expression of indicators of vitality as the basis of the personal potential of experiencing difficult life situations. The role of a person's personal potential as an integral system characteristic of individual psychological characteristics of a person, which acts as a condition for experiencing difficult life situations and overcoming their consequences, is revealed.*

Key words: *resilience, coping strategies, personal potential of a person, difficult life situation, stress.*