

Ткачишина О.Р.

Київський університет імені Бориса Грінченка

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Стаття присвячена дослідженню проблеми особистісного потенціалу як основи формування конструктивних копінг-стратегій. В умовах соціально-економічних перетворень та суспільних трансформацій найважливішим ресурсом розвитку суспільства є потенціал особистості, компетентної у виконанні своїх соціальних та професійних функцій. Особливої актуальності це питання набирає на сучасному етапі розвитку людського суспільства. Динамічність та мінливість сучасного соціуму досить часто робить його у свідомості особистості важкопрогнозованим та непередбачуваним, що призводить до виникнення стресових та непередбачуваних ситуацій в яких людина має діяти конструктивно, тобто обирати конструктивні копінг-стратегії. В статті визначено сутність та основні складові особистісного потенціалу. Встановлено, що особистісний потенціал розглядається як структурована цілісність, відображає особливості системної організації особистості та її багатогранність, забезпечує успішність соціально-психологічної адаптації особистості у нових умовах, ефективно вирішення проблемних ситуацій та життєвих труднощів. Особистісний потенціал виступає тією основою на якій формується вибір особистістю певних копінг-стратегій. Виділено найбільш важливі складові особистісного потенціалу, що впливають на формування конструктивних копінг-стратегій такі, як: життєстійкість особистості, витримка, наполегливість, цілеспрямованість, оптимізм, світоглядні позиції, система мотивації, рефлексивність, готовність до внутрішніх та зовнішніх змін, толерантність до невизначеності, осмисленість власного життя та його сенс, духовність тощо. Визначено особливості конструктивних (ефективних) копінг-стратегій особистості, що допомагають ефективно вирішувати життєві проблеми та складні проблемні ситуації, і як наслідок – успішно адаптуватися до нових обставин та умов життя. До них віднесено наступні: можливість стабільного виконання завдань, що ставляться перед особистістю; контроль над власними емоціями та емоційною сферою; реалістичне уявлення про себе та інших; здатність підтримувати конструктивні міжособистісні контакти; вміння відволікатися, переключатися на іншу діяльність.

Ключові слова: потенціал, особистісний потенціал, копінг, копінг-стратегії, особистісні ресурси.

Постановка проблеми. В умовах соціально-економічних та політичних потрясінь найважливішим ресурсом розвитку суспільства стає потенціал особистості, компетентної у виконанні своїх соціальних та професійних функцій, відповідальної у прийнятті рішень, здатної до саморозвитку. Варто зазначити, що в умовах сучасного розвитку суспільства збільшується кількість негативних впливів на людину, які вона не завжди спроможна опанувати, конструктивно на них відреагувати або адаптуватися до них. Нерідко в складній, кризовій ситуації людина не може думати і мислити об'єктивно, конструктивно, адже у стресових умовах, критичних обставинах раціональна сфера особистості ніби затьмарюється, поступаючись емоційній.

Динамічність та мінливість сучасного світу (нестабільність соціально-економічного, політичного становища суспільства, що породжується

глобальною кризою, військовими конфліктами та війнами, природними чинниками тощо) досить часто робить його у свідомості особистості важкопрогнозованим та непередбачуваним, що призводить до виникнення стресових ситуацій, умов невизначеності в яких людина має діяти конструктивно та приймати оптимальні рішення. У формуванні конструктивних копінг-стратегій важливу роль відіграє особистісний потенціал людини, саме на його основі формується вибір певних стратегій поведінки, які або сприяють вирішенню поточних проблем та успішній адаптації до зміненої соціально-психологічної реальності, або ж, навпаки, призводять до дезадаптивної поведінки та перешкоджають людині побачити нові можливості для свого розвитку. Тому, вивчення проблеми особистісного потенціалу як основи формування конструктивних копінг-стратегій в умовах сучасного суспільства набуває своєї актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема вивчення потенціалу особистості, особистісного потенціалу людини цікавила багатьох, як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, таких, як: І. Безсмертна, О. Демид, Н. Карпенко, Г. Іванченко, Д. Леонтєв, В. Міляєва, А. Москальова, І. Мурашко, Н. Попова, Є. Реанович, Т. Титаренко, D. Dai, A. Furnhama, H. Rodney, L. Treglown та ін. Питання потенційних можливостей особистості та їх реалізації в діяльності розглядається в роботах таких учених, як Б. Ананьєв, Г. Балл, Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, А. Матюшкін, В. Мясіщев, Б. Теплов, Е. Еріксон, С. Jung, М. Mead та ін.

Саме поняття «потенціал» є полінауковим і висвітлюється в різних галузях знань. Аналіз наукової літератури показав, що феномен особистісного потенціалу на сучасному етапі його дослідження розглядається неоднозначно та різнопланово. Зокрема, досліджувались такі аспекти проблеми: співвідношення термінів «потенціал», «потенціал особистості», «людський потенціал», дослідження основних властивостей, видів, структура потенціалу особистості (В. Міляєва, І. Мурашко, В. Подшивалкіна); адаптаційний потенціал особистості (Н. Коновалова, Л. Коробка, С. Добряк, Н. Завацька та ін.); енергопотенціал людини (С. Максименко), потенціал індивідуального буття (І. Маноха), потенціал самореалізації (М. Садова), вчинковий потенціал (Я. Кальба), творчий потенціал (М. Желтова) тощо.

Сучасні наукові дослідження дозволяють визначити потенціал як універсальну загальнонаукову категорію, що означає «сукупність наявних засобів, можливостей у конкретній галузі» [1, с. 223]. В психологічній літературі поняття особистісного потенціалу тлумачиться по-різному й нерідко ототожнюється з поняттям «особистісних ресурсів» людини. Однак деякі психологи наголошують на тому, що потенціал особистості являє собою більш широке утворення, яке не обмежується ресурсами і його слід розглядати значно ґрунтовніше.

І. Мурашко зазначає, що особистісний потенціал характеризує внутрішні нерозкриті можливості особистості в русі, що є підставою для дослідження його засобом «динамічного» вивчення. При цьому потенціал розуміється не як стан тимчасово невикористаних ресурсів, а як усе зростаюча готовність до вирішення все складніших завдань, що можуть постати перед особистістю. «Зона особистісного потенціалу», таким чином, завжди представляє собою зону особистісного

зростання із зростаючими можливостями самоактуалізації та саморозвитку особистості (Г. Балл, О. Бодалев, А. Деркач, Н. Кузьміна, С. Максименко, Л. Мар'яненко, В. Моляко та ін.) [3 ; 5; 7].

Особистісне зростання та саморозвиток значною мірою пов'язані з вибором особистістю певних копінг-стратегій. Зокрема, конструктивні копінг-стратегії допомагають особистості не тільки швидше адаптуватися до змінених умов, обставин життя, але й зробити це з меншими негативними емоційними переживаннями, що в свою чергу пов'язано з позитивною налаштованістю на вирішення поточних проблем.

У контексті вивчення проблеми особистісного потенціалу як основи формування конструктивних копінг-стратегій варто звернути увагу на дефініції, які зустрічаються в науковій психологічній літературі такі, як: «coping behaviour» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, А. Маслоу, Д. Амірхан, С. Фолкман, А. Білінг, Х. Вебер, Р. Мартон, Е. Хайм, Є. Варбан, Т. Титаренко та ін.), феномен посттравматичного зростання особистості (С. Джозеф, Л. Калхоун, Р. Тедескі, М. Крістофер, В. Осьодло та ін.), копінг-поведінка як особистісний ресурс (Н. Єрмакова, С. Корсун, Т. Ткачук та ін.) тощо [11]. Незважаючи на широкий інтерес науковців до цієї проблеми, роль особистісного потенціалу у формуванні конструктивних копінг-стратегій залишається недостатньо вивченою.

Постановка завдання. Метою статті є психологічний аналіз особистісного потенціалу як основи формування конструктивних копінг-стратегій особистості, з'ясування основних його характеристик, які відіграють провідну роль у формуванні конструктивної поведінки; визначення особливостей конструктивних копінг-стратегій особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній літературі виокремлено різні показники та складові особистісного потенціалу, серед дослідників щодо цього немає одностайності, а це в свою чергу, свідчить про складність та багатогранність досліджуваного явища. Зупинимось лише на деяких поглядах науковців, що стосуються особистісного потенціалу та його характеристик у контексті формування конструктивних копінг-стратегій, не заглиблюючись у психологічний аналіз існуючих підходів щодо вивчення даної проблеми, оскільки це не є метою даної статті.

В. Марков вважає, що потенціал особистості – це система її відновлюваних ресурсів, які проявляються в діяльності, спрямованій на отримання соціально значущих результатів [6, с. 137].

Д. Леонт'єв наголошує на тому, що особистісний потенціал являє собою інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить в основі здатності людини виходити із стійких внутрішніх критеріїв своєї життєдіяльності, зберігати стабільність смислових орієнтацій діяльності в умовах зовнішніх змін. Особливо це важливо, на нашу думку, у важкопрогнозованих ситуаціях, складних життєвих обставинах та умовах невизначеності. На думку Д. Леонт'єва, особистісний потенціал характеризує рівень особистісної зрілості, пов'язаний із саморегуляцією діяльності, у розвиненому вигляді втілюється у самодетермінації, відображає міру додання особистістю обставин, самої себе [2; 4]. Від рівня особистісної зрілості багато в чому залежить і вибір поведінкових стратегій в певній проблемній ситуації, що вимагає вирішення. Саме конструктивні копінг-стратегії схильна обирати гармонійна зріла особистість. Отже, особистісний потенціал впливає на формування адаптивної (конструктивної), або ж, навпаки, дезадаптивної (деструктивної) поведінки.

Праці С. Мадді містять опис характеристик особистісного потенціалу, де досліджуваний феномен розглядається крізь призму життєстійкості, яка визначає внутрішній, ключовий ресурс особистості, що сприяє активному подоланню труднощів. У цьому процесі важливу роль, на думку науковця, відіграє рівень активації, який збуджує, наповнює енергійністю, активністю, ініціативністю людину. Завдяки активній життєстійкості особистість спроможна здолати відчай, відчуття беспорядності, втрату сенсів, що є важливим у стресових ситуаціях, складних життєвих обставинах, при зміні соціально-психологічної реальності. Крім того, як зазначає автор, в умовах зовнішнього середовища, стресових ситуаціях, життєстійкість забезпечує особистість необхідним ресурсом, який дозволяє ефективно витримати та подолати негаразди [2; 13].

У психологічній літературі зустрічаються різні показники особистісного потенціалу такі, як: особистісна автономія, внутрішня свобода; осмисленість життя; життєстійкість в складних обставинах; готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову невизначену інформацію; постійна готовність до дії; особливості планування діяльності; тимчасова перспектива особистості [7].

С. Сапіга серед складових потенціалу особистості визначає наступні: потенціал розуму (установки, цінності, переконання); потенціал волі

(здатність до самореалізації, відповідальність); потенціал почуттів (здібності до усвідомлення, управління емоціями); потенціал тіла (здатність розвивати фізичну складову здоров'я); соціальний потенціал (прагнення підвищувати рівень комунікативної культури); духовний потенціал (здатність втілювати вищі цінності в життя) [9].

І. Мурашко вважає, що особистісний потенціал має таку психологічну структуру: задатки, схильності, інтереси, прагнення до створення нового, прояв загального інтелекту, наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, працьовитість, здібності до вироблення особистісних стратегій [7].

Таким чином, особистісний потенціал можна розглядати з різних позицій: як енергію особистості, що спрямована на самовираження, самореалізацію; як нерозкриті можливості та потенційні ресурси людини; як комплекс психологічних якостей, що створюють простір для перспектив особи; як основу формування поведінкових копінг-стратегій особистості тощо.

Серед найбільш важливих *складових особистісного потенціалу*, що впливають на формування конструктивних копінг-стратегій виділяємо наступні: життєстійкість особистості, витримка, наполегливість, цілеспрямованість, оптимізм, світоглядні позиції, система мотивації, рефлексивність, готовність до внутрішніх та зовнішніх змін, толерантність до невизначеності, осмисленість власного життя та його сенс, духовність тощо.

Отже, знання та врахування складових особистісного потенціалу визначають вибір поведінкових стратегій подолання проблем і життєвих труднощів та можуть передбачити «ціну» копінгу (наскільки особистісні ресурси людини будуть виснажені, або ж, навпаки, збережені при її намаганні впоратися зі складною життєвою ситуацією).

Далі розглянемо основні аспекти формування конструктивних копінг-стратегій особистості. У сучасній вітчизняній психологічній літературі термін *копінг* трактується як адаптивна «переборювальна» поведінка або «психологічне подолання» (І. Афоніна, Б. Божук, Є. Варбан, С. Корсун, Д. Носенко, А. Подорожня, Н. Родіна, Т. Ткачук та ін.) [11]. Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії як активної поведінки подолання психотравмуючої ситуації. У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання» [11; 12].

Загалом *копінг-стратегії*, які обирає особистість як способи вирішення проблемної ситуації поділяються на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезадаптивні). Конструктивні копінг-стратегії передбачають активне, креативне вирішення проблемної ситуації, подолання життєвих труднощів через рефлексію та осмислення цілей у складній ситуації, внаслідок чого виникає почуття особистісного зростання, удосконалення власних можливостей, накопичення позитивного досвіду. Деструктивні стратегії поведінки спрямовані лише на часткове зняття внутрішньої напруженості і ґрунтуються найчастіше на інфантильній поведінці, бажанні зняти з себе відповідальність за вирішення проблеми, знеціненні або ж запереченні існуючої проблеми, сприяють формуванню дезадаптивної поведінки (відхід у хворобу, активізація вживання алкоголю та наркотиків, суїцид).

Особистість, яка обирає конструктивні копінг-стратегії при вирішенні життєвих труднощів та складних ситуацій, характеризується певними особливостями, які пов'язані з силою волі, внутрішнім локусом контролю, активністю, стресостійкістю, сформованою життєстійкістю, що й забезпечує успішну соціально-психологічну адаптацію до змінених обставин життя, допомагає вирішувати проблемні ситуації. Серед найбільш ефективних копінг-стратегій поведінки значну роль відіграють «позитивне трактування», позитивна налаштованість на розв'язання певної ситуації, відкритість до нового досвіду тощо.

Таким чином, до особистісних ресурсів як складових копінг-поведінки у психологічній літературі, крім копінг-стратегій, відносять *фізичні* (здоров'я, витривалість), *психологічні* (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, сила «Я», впевненість у собі, позитивне самоставлення, розвиненість ціннісно-сислової структури особистості, емпатійність, розвинені навички спілкування, прагнення бути разом з іншими) [8, с. 279; 11].

Визначимо основні *особливості конструктивних (ефективних) копінг-стратегій особистості*, в тому числі, і у складних або непередбачуваних життєвих обставинах. До них відносимо наступні:

1. Можливість стабільного виконання завдань, що ставляться перед особистістю (завдання, які ставить перед людиною саме життя, необхідність їх вирішення, або їх ставлять інші люди).

2. Контроль над власними емоціями та емоційною сферою (навички самоконтролю, вміння опанувати себе у стресовій, критичній ситуації тощо).

3. Реалістичне уявлення про себе та інших (адекватна самооцінка, позитивне сприйняття себе, позитивна налаштованість до інших людей).

4. Здатність підтримувати конструктивні міжособистісні контакти (конструктивна спрямованість, а також бажання допомагати іншим, кому ще важче та ін.).

5. Вміння відволікатися, переключатися на іншу діяльність («не застрягати» на негативі, проблемі, бажання щось робити і не бути пасивним тощо).

Протилежна поведінка особистості, яка характеризується нездатністю впоратися навіть з нескладними життєвими завданнями, переповненістю емоціями та афективними переживаннями, самозвинуваченням і перебільшеною самокритикою, соціальною ізоляцією, заглибленістю у проблеми та негаразди і постійне їх «прокручування» в голові, може свідчити про вибір особистістю неефективних копінг-стратегій, які не тільки не вирішують проблемну ситуацію, але й ускладнюють психологічний стан людини [10].

Висновки. Особистісний потенціал людини відіграє важливу роль в її житті. Він виступає основою формування поведінкових копінг-стратегій особистості. Вибір особистістю конструктивних копінг-стратегій сприяє успішній соціально-психологічній адаптації в умовах зміни соціально-психологічної реальності та суспільних трансформацій.

Сучасна людина живе у світі, що постійно змінюється, і для того, щоб вижити в ньому, має займати активну позицію, бути «гнучкою», толерантною до невизначеності, виявляти вміння пристосовуватись до нововведень часу та зміни соціально-психологічної реальності, вміло використовувати особистісні ресурси та обирати конструктивні копінг-стратегії. Подальші перспективи досліджень вбачаємо у вивченні механізмів формування конструктивних копінг-стратегій особистості в складних життєвих обставинах та умовах невизначеності.

Список літератури:

1. Василенко П. М. Словник-довідник соціального працівника: навч. посіб. Київ : ІПКДСЗУ, 2007. 322 с.
2. Гуменюк І. А. Особистісний потенціал учителів: психологічні та психотерапевтичні аспекти. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32 (71). № 6. С. 84-90.
3. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології»: У 12-ти т. / За ред. В. О. Моляко. Т. 12. Вип. 10. Ч. II. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 460 с.
4. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва : Смысл, 2011. 680 с.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
6. Марков В. Н. Личностные основы социальной устойчивости. *Общественные науки и современность*. 2002. № 1. С. 136-143.
7. Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 196–205.
8. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
9. Сапіга С. В. Розвиток особистісного потенціалу підлітків у скаутських громадських об'єднаннях. Київ, 2018. 362 с.
10. Ткачишина О. Р. Формування ефективних копінг-стратегій особистості. *Шості Геретівські читання: наукові статті, тези доповідей та інші матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції (03 червня 2022 р.)*. Тернопіль : ТОКІППО, 2022. С.311-316.
11. Ткачишина О. Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 33 (72). №2. С. 123-127.
12. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
13. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 44(3). P. 279–298.

Tkachyshyna O.R. PERSONAL POTENTIAL AS THE BASIS OF FORMING CONSTRUCTIVE COPING STRATEGIES

The article is devoted to the study of the problem of personal potential as a basis for the formation of constructive coping strategies. In the conditions of socio-economic transformations and social transformations, the most important resource for the development of society is the potential of an individual who is competent in performing his social and professional functions. This issue is gaining special relevance at the current stage of development of human society. The dynamism and changeability of modern society quite often makes it difficult to predict and unpredictable in the mind of the individual, which leads to the emergence of stressful and unpredictable situations in which a person must act constructively, that is, choose constructive coping strategies. The article defines the essence and main components of personal potential. It has been established that personal potential is considered as a structured integrity, reflects the peculiarities of the system organization of the personality and its multifacetedness, ensures the success of the social and psychological adaptation of the personality in new conditions, effective resolution of problematic situations and life difficulties. Personal potential acts as the basis on which a person's choice of certain coping strategies is formed. The most important components of personal potential that influence the formation of constructive coping strategies are highlighted, such as: personality resilience, endurance, perseverance, purposefulness, optimism, worldview positions, motivation system, reflexivity, readiness for internal and external changes, tolerance for uncertainty, meaningfulness own life and its meaning, spirituality, etc. The features of constructive (effective) individual coping strategies that help to effectively solve life problems and complex problematic situations, and as a result – to successfully adapt to new circumstances and living conditions, are determined. They include the following: the possibility of stable performance of tasks set before the individual; control over one's emotions and emotional sphere; a realistic view of oneself and others; the ability to maintain constructive interpersonal contacts; the ability to be distracted, to switch to another activity.

Key words: potential, personal potential, coping, coping strategies, personal resources.