

**ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ
(на примере спортсменов-паралимпийцев)**

А. А. Кулик

**PERSONAL POTENTIAL AS A PSYCHOLOGICAL REQUIREMENT FOR LIFE QUALITY
(the example of paralympic athletes)**

A. A. Kulik

В статье представлены результаты эмпирического исследования личностного потенциала как условия обеспечения качества жизни спортсменов-паралимпийцев. Доказано, что лица с ограниченными физическими возможностями здоровья, включенные в спорт высоких достижений, обладают высоким уровнем жизнестойкости, что опосредует воздействие на сознание и поведение человека различных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств, определяя высокое субъективное качество жизни.

The paper presents the results of the empirical research of the personal potential required for paralympic athletes' life quality provision. It confirms the fact that the people with limited physical abilities involved into sport of high records possess a high level of life durability mediating the impact of various favorable and adverse circumstances upon their consciousness and conduct, stipulating highly subjective quality of life.

Ключевые слова: личностный потенциал, личностные ресурсы, качество жизни, трудная жизненная ситуация, субъективное благополучие, инвалидность.

Keywords: personal potential, personal resources, life quality, complicated life situation, subjective well-being, disability.

Современная реальность предъявляет к личности высокие требования, связанные с необходимостью разрешения значительного количества задач, находящихся в разных плоскостях жизнедеятельности. Трансформации, происходящие в обществе и затрагивающие различные сферы (социально-экономическую, политическую, культурную и др.), диктуют необходимость принципиально по-новому рассматривать человека в условиях динамично меняющегося мира: усложняется социальная реальность, в которую помещен субъект, что требует задействования механизмов совладающего поведения, личностных ресурсов. Наличие определенных ресурсов расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни [9].

В последние годы новым методологическим и теоретическим контекстом изучения сильных сторон и ресурсов личности стала позитивная психология – направление, провозглашающее необходимость уравновесить преимущественное внимание к отклонениям, проблемам и заболеваниям пристальным вниманием к позитивным сторонам личности. М. Селигман выделил три основных параметра, представляющие интерес для позитивной психологии: позитивные эмоциональные состояния, позитивные черты личности и позитивные социальные институты [11]. В работах Д. А. Леонтьева особое внимание уделяется позитивным чертам личности, понимаемым как ресурсы личности и рассматриваемым в контексте проблемы личностного потенциала. Само понятие «позитивный личностный ресурс» обозначает те личностные черты, которые способствуют успешному приспособлению человека к окружающему миру и практическому овладению им, а также выполняют важную буферную функцию, то есть препятствуют развитию психической патологии, отклоняющегося поведения, личностных нарушений [8]. Д. А. Леонтьев определяет лич-

ностный потенциал как интегральную системную характеристику индивидуально-психологических особенностей личности, лежащую в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий [8, с. 125].

Наиболее общий взгляд на потенциал личности предложил М. С. Каган. Рассматривая личность через призму ее социальной деятельности, он дифференцировал пять основных видов человеческой деятельности и в соответствии с ними выделил различные виды потенциалов личности: гносеологический (познавательный); аксиологический (ценностный); творческий; коммуникативный; художественный (эстетический). Широкую трактовку потенциала личности предлагает Г. М. Зарковский. Он вводит понятие психологического потенциала человека как ядра качества его жизни [3]. М. С. Иванов и М. С. Яницкий оперируют понятием «потенциал самореализации личности», определяя его как: «субъективное расхождение между достигнутыми уровнями развития и реализации, между желаемым и действительным для человека, реальным и потенциальным. Это расхождение создает напряжение, которое можно условно назвать напряжением самореализации». При этом, авторы отталкиваются от понимания процесса самореализации как основной функции личности, интегрирующую и направляющую протекание других психических процессов [4, с. 237].

Обобщая взгляды ряда исследователей на проблему личностного потенциала, С. В. Величко отмечает, что «с позиций психологии потенциал выступает как психологическое явление, представляющее собой процесс непрерывного самосовершенствования и стремления к достижению вершин личностного, про-

фессионального развития человека и реализации творческих возможностей и способностей» [1, с. 126 – 127]. Общим во всех проанализированных подходах она считает изучение потенциала как активно проявляемого индивидом в окружающей среде ресурса, который формируется под воздействием субъективных и объективных, то есть внутренних и внешних, факторов. Автор отмечает, что «потенциал отдельно взятой личности превращается в социальную ценность через механизмы самореализации» [1, с. 127], обеспечивая личности более гармоничное взаимодействие с окружающим миром. Одним из главных компонентов проявления личностного потенциала выступает способность к самодетерминации. Самодетерминация личности представляет осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности – как внешних, так и внутренних, под которыми понимаются биологические, в частности телесные, предпосылки, а также потребности, характер и другие устойчивые психологические структуры [6; 8].

Несмотря на достаточную представленность в психологической науке исследований относительно личностного потенциала, многие вопросы остаются открытыми и, как следствие, дискуссионными. Следует отметить дефицит эмпирических исследований относительно изучения личностных ресурсов лиц с ограниченными возможностями здоровья. В науке достаточно представлены лишь аспекты социально-психологической, педагогической адаптации инвалидов, их реабилитации (Б. С. Братусь, Э. В. Ильенков, Ф. Е. Василюк, А. И. Мещеряков, А. Я. Розовский, И. А. Соколянский, А. В. Суворов, В. Н. Цапкин и др.), где акценты в большей степени смещены в сторону социально-педагогических, нежели психологических характеристик. Следует подчеркнуть, что для российского общества характерна позиция, при которой лица с ограниченными физическими возможностями (ОФВ) пассивны в социальном контексте, изолированы, имеют низкий показатель качества жизни и пр. Несмотря на создание для людей с ограниченными физическими возможностями более или менее комфортных социально-экономических условий жизни, существует выраженная тенденция приписывать людям с инвалидностью низкий уровень благополучия, вместе с тем, существуют механизмы, позволяющие лицам с ограниченными физическими возможностями достигать высоких результатов в различных областях жизнедеятельности. Исследования паралимпийского спорта как способа построения карьеры для инвалидов, включая особенности спортивной деятельности, отношение к ней самих спортсменов с физическими особенностями, практически отсутствуют.

Программа исследования

Целью исследования являлось изучение личностного потенциала как психологического условия качества жизни спортсменов-паралимпийцев. В результате обобщения взглядов исследователей на проблему изучения личностного потенциала лиц с ограниченными физическими возможностями нами было определено, что индивидуально-психологические характеристики спортсмена рассматриваются через призму внутренней потребности к самореализации с домини-

рованием альтруистических тенденций, что обусловлено переработкой прошлого негативного и травматического опыта. Таким образом, нами была выдвинута следующая **гипотеза**: преодоление трудной жизненной ситуации в прошлом может актуализировать личностный потенциал (при условии его достаточного уровня развития), что приводит к повышению субъективного ощущения качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Эмпирическую базу исследования составили жители 15 городов центральной полосы России – спортсмены олимпийской и паралимпийской сборной России по различным видам спорта. В экспериментальную группу вошли спортсмены-паралимпийцы, имеющие высокие спортивные достижения, в количестве 30 человек. Контрольная группа представлена спортсменами олимпийской сборной России, имеющими высокие спортивные достижения, в количестве 30 человек. Возраст респондентов находится в диапазоне от 20 до 33 лет.

Для реализации цели и задач исследования были использованы следующие методы: опросник временной перспективы личности Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной; комплексная методика оценки качества жизни, включающая – «Источники счастья» (Галати-изменения) Д. Галати; «Оценка важности и удовлетворенности по сферам» (М. Фриш); «Методика оценки качества жизни и удовлетворенности в адаптации Е. И. Рассказовой»; «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, а также опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл).

Результаты исследования

Анализ результатов по «Тесту жизнестойкости» среди респондентов обеих групп показал высокие значения по всем шкалам. Значимые различия были получены лишь по шкале «Принятие риска» (таблица 1). Подобный результат вполне закономерен и свидетельствует о выраженности у респондентов жизнестойких убеждений, которые, по мнению С. Мадди, с одной стороны, влияют на оценку ситуации – благодаря готовности человека активно действовать и его уверенности в возможности на нее влиять, ситуация воспринимается им как менее травматичная, с другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. В модели С. Мадди все жизнестойкие убеждения сформулированы в условной форме: «если я..., то я смогу...». Выраженность всех трех компонентов жизнестойкости (вовлеченности, контроля и принятия риска) в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Для спортсмена-паралимпийца жизнестойкость формирует установку признавать (а не отрицать) стресс и мужество превратить его в преимущество [цит. по 8, с. 178]. Как отмечает С. Мадди, «если изменить саму ситуацию нельзя, жизнестойкое совладание принимает форму компенсаторного саморазвития, по сути гиперкомпенсации» [8, с. 179].

Таблица 1

Значимые различия по «Тесту жизнестойкости» среди респондентов экспериментальной и контрольной групп

Шкала	Среднее значение		$t_{эмп}$
	ЭГ	КГ	
Принятие риска	15,37	12,97	2,14*

Примечание: * $p \leq 0,05$

Высокие показатели по шкале «Принятие риска» у паралимпийцев свидетельствуют о доминировании убежденности в том, что все происходящее способствует развитию за счет извлекаемых из опыта (неважно, позитивного или негативного) знаний. Им свойственно рассматривать жизнь как способ приобретения опыта, демонстрировать готовность действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. К тому же, отношение паралимпийцев к своей деятельности как к способу приобретения нового опыта помогает спортсменам быть открытыми для супервизии и воспринимать свои неудачи и ошибки как основу для создания профессиональной идентичности и усилению профессиональной позиции.

Как отмечает Д. А. Леонтьев, жизнестойкость является неспецифическим фактором саморегуляции. Высокие показатели жизнестойкости связаны с улучшением регуляции деятельности. В этом смысле она должна рассматриваться как один из ядерных компонентов личностного потенциала [5 – 6; 8].

Для изучения особенностей представлений респондентов о временных категориях «Настоящее», «Прошлое» и «Будущее» был использован Опросник временной перспективы личности Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной. Временные представления респондентов имеют значимые различия лишь по шкале «Фаталистическое настоящее» (таблица 2).

Таблица 2

Значимые различия по «Опроснику временной перспективы» среди респондентов экспериментальной и контрольной групп

Шкала	Среднее значение		$t_{эмп}$
	ЭГ	КГ	
Фаталистическое настоящее	2,73	3,34	3,58**

Примечания: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Интересным представляется тот факт, что среди респондентов как экспериментальной, так и контрольной групп не выявлено ориентации на построение перспективы будущего. При оценке временных параметров была определена доминирующая направленность на объекты и события настоящего. В большинстве исследований (преимущественно антропологических и социологических) ориентация на настоя-

щее связывается с какой-либо ситуацией, когда внешне неблагоприятные условия не позволяют простраивать прогноз своего личного будущего. Вероятно, ориентация на настоящее среди лиц, включенных в спорт высоких достижений, обусловлена самой спецификой профессиональной деятельности (достаточно раннее завершение карьеры, отсутствие результатов и пр.). Вместе с тем, как показало исследование Е. М. Вечкановой и Ю. Ю. Неяскиной, ориентация на настоящее может свидетельствовать об актуальных (реализующихся в данный момент) событиях, где происходит их осмысление и генерализация [2]. А. В. Серым и Д. В. Карась отмечается, что адекватное осмысление реальности возможно при критическом осмыслении прошлого опыта и относительно цели (будущего): «В этом акте сознания, происходящем «сейчас» человек переживает смысл своего «прошлого», являющегося для него опытом, обладающим определенной ценностью, и проецирует в «будущее» личные представления, ожидания и планы, которые выступают в качестве ценностных ориентиров деятельности в «настоящем». Несмотря на то, что факты «прошлого» уже пережиты, а «будущее» не имеет определенного интернализованного статуса, данные области остаются открытыми для сознания, а, следовательно, являются регионами, образующими субъективную реальность индивида» [12, с. 30]. В нашем случае, возможно, будущее для респондентов не является полем творческих возможностей, а скорее зоной неопределенности, а выраженность показателя фатализма в контрольной группе свидетельствует об ориентации на «счастливый случай», жизнь по принципу «здесь и сейчас». Для них разработка планов, направленных на достижение слишком отдаленной цели, будет являться признаком наивности и отсутствием реализма. Паралимпийцы в меньшей степени связывают свое настоящее с фаталистическими тенденциями, успешное совладание с травмой позволяет им в большей степени ощущать себя способными изменять и корректировать события своей жизни.

Следующим этапом исследования выступило сравнение показателей качества жизни среди респондентов экспериментальной и контрольной групп. Нами использовалась методика оценки качества жизни и удовлетворенности в адаптации Е. И. Расказовой, включающая шкалы: «качество жизни в сфере здоровья», «качество жизни в сфере эмоций», «качество жизни в сфере активности в свободное время», «качество жизни в сфере общения» (таблица 3).

Интегральные показатели по шкалам значительно выше среди паралимпийцев, что свидетельствует о доминировании в субъективной картине жизненного пути активной роли самого индивида в процессе конструирования социального мира и себя в нем, им свойственна ориентация на правильность своих убеждений, значимость и важность построения гармоничных межличностных отношений. Показатели относительно качества жизни в сфере физического здоровья у паралимпийцев значимо выше, что свидетельствует о достаточном уровне развития личностного адаптационного потенциала и совладающих механизмов, которые принимают форму компенсации. По мнению А. Г. Маклакова, личностный адаптационный потен-

циал является ядром саморегуляции и определяет степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей, наличие социальной поддержки, уровень конфликтности личности, опыт социального взаимодействия. Все перечисленные характеристики он считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным условиям, а также скорости восстановления психического равновесия [10].

Таблица 3

Значимые различия по «Методике оценки качества жизни и удовлетворенности» среди респондентов экспериментальной и контрольной групп

Шкала	Среднее значение		$t_{\text{мп}}$
	ЭГ	КГ	
Физическое здоровье	13,83	11,80	2,24*
Эмоциональные переживания	20,03	18,07	2,34*
Сфера общения	19,6	17	2,9*

Примечания: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

При оценке удовлетворенности респондентов различными сторонами и сферами жизни нами использовался опросник «Оценка важности и удовлетворенности по сферам» М. Фриша: значимые различия были получены по шкале «Цели и ценности» (4,8 в ЭГ против 4,01 в КГ; $t_{\text{мп}}$ 3,39 при ** $p \leq 0,01$). Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включенными в спорт высоких достижений, характерно протравивание целей в жизни, которые придают ей осмысленность и направленность.

Интересным представляется тот факт, что при анализе результатов, полученных по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», значимых различий среди респондентов выявлено не было и интегральные показатели в группах достаточно низкие. На наш взгляд, достаточное развитие личностных ресурсов, отражающее устойчивые стратегии саморегуляции как способы построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни, позволяет человеку выбирать альтернативные стратегии и успешно противостоять разнообразным стрессовым ситуациям. Вместе с тем, в группе паралимпийцев был выявлен такой механизм совладания, как «Поиск социальной поддержки» (значения внутри группы превышают показатели по остальным шкалам). Здесь необходимо обратиться к некоторым разновидностям психологических ресурсов, предлагаемых Д. А. Леонтьевым и соавторами: психологические ресурсы устойчивости, психологические ресурсы саморегуляции, мотивационные ресурсы и инструментальные ресурсы. К характеристике последних (инструментальных) в основном относят именно социальную поддержку. В ситуации, когда личности требуется сохранить психологическую гармонию в условиях психотравмирующей данности, обращение за поддержкой к близким является первоочередным шагом, дающим действительный эффект [7]. Таким образом, мы можем говорить о высоком уровне развития личностного потенциала паралимпийцев, в зависимости от ситуации, в которой находится субъект, могут актуализироваться инструментальные ресурсы, основой которых выступает социальная поддержка.

Следующий этап нашего исследования был направлен на определение взаимосвязи жизнестойкости как компонента личностного потенциала с интегральными показателями качества жизни (таблица 6).

Таблица 6

Результаты корреляционного анализа между показателями теста жизнестойкости и опросника удовлетворенности жизнью и качества жизни в исследуемых группах

Шкалы	Эмоциональные переживания		Активность в свободное время	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Вовлеченность	-0,409*	-0,409*	-0,627**	-0,379*
Контроль	-	-0,380*	-0,320*	-
Принятие риска	-	-	-0,393*	-0,401*

Примечания: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Как видно из таблицы, в результате корреляционного анализа было обнаружено, что шкалы теста жизнестойкости имеют статистически значимые отрицательные связи с такими показателями, как «качество жизни в сфере эмоций» и «качество жизни в сфере активности в свободное время». Статистический анализ подтвердил очевидную взаимосвязь этих переменных: эмоциональные переживания снижены при большей вовлеченности, что объясняется достаточно развитым уровнем контроля при включенности в спорт высоких достижений, позволяющим получать удовольствие от собственной деятельности и дифференцировать эмоциональные переживания. Также

отрицательная корреляционная связь получена со шкалой «вовлеченность» и «качество жизни в сфере активности в свободное время» среди респондентов обеих групп. Тем самым, чем ниже активность в свободное время, тем выше вовлеченность в сфере достижений. Обратная корреляционная связь по шкалам «контроль» и «качество жизни в сфере активности в свободное время» была выявлена только в экспериментальной группе, что свидетельствует о доминировании установки влиять на результаты происходящего и выстраивать собственную деятельность, достигать успехов и реализовать планы и перспективы, при этом снижается активность в свободное время.

Выводы

Выраженность у паралимпийцев жизнестойких убеждений способствует активному преодолению трудностей, что препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Жизнестойкость в целом способствует позитивной переоценке значения всего случившегося для личности, для ее дальнейшего роста. У паралимпийцев жизнестойкое совладание принимает форму компенсаторного саморазвития.

Высокие показатели качества жизни среди паралимпийцев свидетельствуют о доминировании в субъективной картине жизненного пути активной ро-

ли самого индивида в процессе конструирования социального мира и себя в нем.

Настоящее исследование позволяет сделать вывод о сформированном личностном адапционном потенциале спортсмена-паралимпийца, который, являясь ядром саморегуляции личности, определяет степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей, наличия социальной поддержки и опыта социального взаимодействия. Таким образом, личностный потенциал лиц с ограниченными возможностями здоровья, включенными в спортивную деятельность высоких достижений, выступает для них психологическим условием обеспечения качества жизни.

Литература

1. Величко С. В. Роль личностного потенциала в процессах социальной реадaptации // Перспективные информационные технологии и интеллектуальные системы. 2004. № 1 (17).
2. Вечканова Е. М., Неяскина Ю. Ю. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния // Вестник КРАУНЦ. (Серия: Гуманитарные науки). 2011. № 2(18). С. 167 – 178.
3. Зараковский Г. М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. М.: Смысл, 2009. 320 с.
4. Иванов М. С., Яницкий М. С. К проблеме оценки потенциала самореализации личности в процессе обучения // Философия образования. 2004. № 11.
5. Леонтьев Д. А. Дискурс свободы и ответственности (доклад с обсуждением) // Вестн. Моск. ун-та. (Серия 7: Философия). 2006. № 5. С. 95 – 113.
6. Леонтьев Д. А. Психология смысла. 3-е изд. М.: Смысл, 2007. 513 с.
7. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Осин Е. Н., Плотникова А. В., Рассказова Е. И. Опыт структурной диагностики личностного потенциала // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 8 – 31.
8. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2001. 680 с.
9. Личность в экстремальных условиях. Вып. 2: сб. науч. тр.: в 2 ч. Ч. 1 / науч. ред. А. В. Серый, М. С. Яницкий; под общ. ред. А. А. Бучек, Ю. Ю. Неяскиной, М. А. Фризен. Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. 217 с.
10. Маклаков А. Г. Человек в экстремальных условиях и личностный адапционный потенциал // Психол. журн. 2001. Т. 22. № 1. С. 16 – 24.
11. Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006. 368 с.
12. Серый А. В., Карась Д. В. Уровень напряженности защитных механизмов личности в зависимости от типа актуального смыслового состояния // Сибирский психологический журнал. 2007. № 25.

Информация об авторе:

Кулик Анастасия Андреевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии Камчатского государственного университета им. Витуса Беринга, anastasija81@yandex.ru.

Anastasiya A. Kulik – Candidate of Psychology, Assistant Professor at the Department of Theoretical and Applied Psychology, Vitus Bering Kamchatka State University.

Статья поступила в редколлегию 30.09.2014 г.