

ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ З ІНШИМИ ЧАСТИНАМИ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛА ОСОБИСТОСТІ

Литвиненко О. Д.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології

Одеській національний університет імені І.І. Мечникова

Адаптаційний потенціал виступає провідною інтегруючою характеристикою психологічного здоров'я особистості, в якій не тільки закладена латентність адаптаційних здібностей особистості, але й представлено своєчасний вектор реалізації її активності. Адаптаційний потенціал як інтегративна особистісна властивість суб'єктивно підвищує цінність людини в очах оточуючих і у власних уявленнях про себе, робить її сильнішою, продуктивнішою і більш значимою. Дослідження особистості та її ресурсів передбачає вивчення не тільки актуальної ситуації розвитку, але і потенційних можливостей та компетенцій, на основі яких будується та регулюється діяльність, розвивається здатність швидко змінювати дії у відповідності з новими умовами; визначається міра можливостей у самоздійсненні та самореалізації тощо. Однією із важливих складових компонент адаптаційного потенціалу особистості як складної ієрархічно-паритетної системи постає фізичний потенціал, який містить психологічні аспекти ставлення суб'єкта до здоров'я та свого фізичного стану.

Визначаючи характер взаємовідношення фізичного потенціалу та інших компонентів адаптаційного потенціалу особистості, було проведено пілотне дослідження. Математичний аналіз результатів був проведений за допомогою кореляційного аналізу. В якості критерію оцінки співвідношення нами використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. Вибір саме цього коефіцієнту був продиктований наявністю показників із невідповідними нормальному розподілу значеннями, тому ми мали застосувати непараметричні методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження взаємозв'язків між показниками фізичного потенціалу та деякими іншими структурними складовими адаптаційного потенціалу довели наступне.

Фізичний потенціал особистості, у якому закладена важлива інформація про особливості психологічного здоров'я особистості, щільно та неоднозначно пов'язаний із такими важливими складовими адаптаційного потенціалу особистості, як індивідний, соціально-психологічний та емоційний потенціали.

Сформованість емоційного потенціалу, наявність внутрішньої гармонії та впевненості визначали вплив на здатність відчуття фізичного благополуччя чи неблагополуччя. Індивідні риси визначали спрямованість особистості на готовність до відчуття певного настрою. Отримано факт, що надмірне прагнення та намагання швидкого здобуття професійного визнання та соціального статусу буде супроводжуватися певними ознаками втрати психічної стабільності особистості. Натомість вдосконаленням стійкості емоційної сфери та чесності в уявленні самого себе зможуть виправити ситуацію. Характер стосунків із близькими та відчуття родинної підтримки у якості соціального підґрунтя адаптаційного потенціалу обумовлюють прийняття та наслідування загальнолюдських цінностей. В свою чергу усвідомлення власних цінностей сприяє легкості соціалізації та адаптації студентів. Загальні соціальні настанови у вигляді соціально-психологічного потенціалу збільшують можливості сприйняття зовнішньої інформації та подальший її вплив безпосередньо на фізичний потенціал особистості. Оптимістичний настрій, спрямованість до балансу внутрішніх сил та активна життєва позиція формують підґрунтя для розвинення відчуття благополуччя, зокрема у розумінні власного фізичного потенціалу.

Процес адаптації у референтній групі припускає певні виклики з боку оточення, що неодмінно буде відображатися на власному психологічному здоров'ї особистості. Можливості соціалізації та успішної адаптації відображають збільшення рівню задоволення власним життям. З боку впливу потенціалу на психічне здоров'я визначалося певна втрата

внутрішньої гармонії при збільшенні натиску негативних емоцій та частковій втраті контролю над ними. Врівноважені емоційні прояви та здобуття певних навичок контролю сприяють розумінню загальнолюдських цінностей та розбудові власної ієрархії цінностей. Навіть при низькій здатності до регулювання власного емоційного світу та втраті контролю над ним, досліджувані визначали в цілому позитивний окрас оцінки задоволеності власним фізичним потенціалом.

Активна життєва позиція, спрямування внутрішніх та зовнішніх резервів на досягнення результатів, надмірна емоційна напруга неодмінно впливають на стан фізичного потенціалу особистості. Визначено вплив важливості відношень із близькими, усвідомлення соціальної підтримки та наявності здібностей до творчого, вільного мислення на формування фізичного потенціалу та підґрунтя майбутніх досягнень.

ЛІТЕРАТУРА

Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологи личности / Г.А.Балл // Вопросы психологии. – 1989. - №1. – С.92-100.

Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа /А.М.Богомолов//Психологическая наука и образование. – 2008. - №1. – С. 67-73.

Литвиненко О. Д. Адаптаційний потенціал особистості як її інтегративна характеристика [Lytvynenko O.D. The adaptation potential of the personality as its integrative characteristics] / О.Д. Литвиненко // Science and practice: Collection of scientific articles. – Thorpe Bowker. Melbourne, Australia, 2016. - P. 267-270.

Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия /Н. Пезешкиан. - М.: Медицина, 1996. — 464 с.