

## ПРОБЛЕМА ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

*У статті здійснюється аналіз поняття особистісного адаптаційного потенціалу, основних підходів до його дослідження. Розглядаються особливості прояву адаптаційного потенціалу особистості як досягнення рівноваги у відношеннях із середовищем, як пристосування до нього. Проаналізовані дослідження особистісного адаптаційного потенціалу в зв'язку з процесами самореалізації, саморозкриття особистості, становлення особистісної зрілості. Визначається можливість вивчення особистісного адаптаційного потенціалу як системи, елементами якої виступають характеристики особистості та середовища, а провідна роль при цьому відводиться ціннісно-смысловій сфері особистості.*

**Ключові слова:** особистісний адаптаційний потенціал, адаптація, адаптивність, самореалізація, особистісна зрілість, ціннісно-смыслова сфера особистості.

**Постановка проблеми.** Незважаючи на давню традицію вивчення в психології адаптаційних феноменів, чисельність цих досліджень, складно виокремити певну точку зору щодо власне адаптації та адаптаційного потенціалу особистості, що ускладнює процес наукового пізнання цього феномена і практичне застосування результатів наукових досліджень.

У працях сучасних українських дослідників реалізуються різні підходи до розуміння особистісного адаптаційного потенціалу, що зумовлює різноманітність спрямованості його вивчення. Так, у дослідженні О. Сафіна і Ю. Кузьменко визначаються психологічні характеристики, що утворюють адаптаційний потенціал і підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників природного середовища. До таких характеристик ці автори зараховують: локус контроль, що виявляється в суб'єктивній упевненості щодо власної здатності і готовності долати важкі обставини життя; психологічну зрілість особистості, що виражається у зрілому ставленні до свого життя, розумному балансі оцінок минулого, майбутнього і теперішнього; когнітивні ресурси подолання, засновані на знаннях людини про механізми і закономірності певних явищ, імовірності їхнього виникнення; здатність до суб'єктивного ймовірного прогнозування, що дає змогу здійснювати випереджувальне налаштування функціональних систем до майбутніх подій, підготуватися до очікуваних негативних подій заздалегідь; упевненість у соціальній підтримці й об'єктивній можливості подолання негативних подій [1, с. 203–205].

О.В. Колісник пов'язує адаптаційний потенціал особистості з пошуком нею життєвих стратегій, які дадуть змогу реалізовувати потреби, що диктуються соціальною дійсністю та особливостями

самоідентифікації. Ідентифікацію О.В. Колісник визначає як властивість людини, що проявляється у пошуку відчуття власної приналежності до цінностей певної соціальної групи, а також можливості репрезентації себе як окремої особистості через різні рівні прояву адаптаційного потенціалу. Дослідниця здійснює спробу типологізації проявів особистісного потенціалу на основі ціннісних пріоритетів особистості та її смыслоутворюючих програм. Як такі програми вона виділяє життєвий добробут, життєвий успіх, самореалізацію особистості. Програма життєвого добробуту передбачає отримання комфорту, здобуття різноманітних життєвих благ, необхідних особистості для відчуття щастя і власної повноцінності, ставлення до оточуючих як до джерела або засобу задоволення власних потреб, бажання догодити тим, від кого залежить отримання необхідних благ. Програма життєвого успіху передбачає реалізацію власних планів, ідей і задумів з урахуванням їх подальшого суспільного визнання, тобто орієнтує життя людини в основному на зовнішні результати. Програма самореалізації особистості передбачає розкриття її творчого потенціалу, вихід із зони комфорту, свободу від соціальних стереотипів, опору на власні настанови та цінності [2, с. 61–62].

Як чинник самореалізації особистості в професії розглядає особистісний адаптаційний потенціал Н.В. Старинська. Розглянувши рівневу структуру професійної самореалізації, авторка дійшла висновку, що професійна самореалізація досягається при реалізації адаптаційного і особистісного потенціалу людини в професійній діяльності, усвідомленні особистістю власної сутності і розкритті її у вигляді реалізації потенціалу з його опредметненням в професійній діяльності [3, с. 262].

Наведені приклади досліджень особистісного адаптаційного потенціалу ілюструють наявність суттєвих розбіжностей щодо розуміння його сутності та функцій.

**Мета статті** – проаналізувати наукові підходи щодо визначення особистісного адаптаційного потенціалу та його основних характеристик.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття адаптаційного потенціалу розглядається С.Ю. Добряком як синонім до поняття адаптивності та залучається для позначення властивості, що виражає можливості особистості до психічної адаптації [4]. О.П. Саннікова й О.В. Кузнєцова пропонують визначення адаптивності особистості, ґрунтуючись на розумінні адаптивності як загальної фундаментальної властивості живих саморегульованих систем здійснювати зміни в напрямі підтримки рівноваги відношень із середовищем. Адаптивність особистості цими авторами визначається як особлива властивість особистості, що характеризує здатність до внутрішніх психологічних і зовнішніх поведінкових перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних відношень особистості з мікро- і макросоціальним середовищем у разі виникнення змін середовища [5, с. 14].

А.Г. Маклаковим адаптація також розглядається як властивість живої саморегульованої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов. Рівень розвитку цієї властивості визначає інтервал зміни умов і характеру діяльності, в межах якого можлива адаптація для конкретного індивіда. Адаптаційні здатності індивіда суттєво залежать від психологічних особливостей особистості, що визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в різноманітних умовах життя й діяльності. Чим значнішими є адаптаційні здатності, тем вищою є ймовірність нормального функціонування організму й ефективної діяльності у разі збільшення інтенсивності впливу психогенних факторів зовнішнього середовища [6, с. 16–24].

Успішність процесу адаптації, діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися, зумовлюється особистісним адаптаційним потенціалом – інтегральною характеристикою, що включає стійку сукупність індивідуально-психологічних і особистісних властивостей. У структурі особистісного адаптаційного потенціалу А.Г. Маклаков виділяє такі характеристики: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції й визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що зумовлює почуття власної значимості для навколишніх; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування

[7, с. 41–42]. Адаптаційному потенціалу автор призначає важливу роль у психічному й соціальному розвитку, оскільки показники адаптаційного потенціалу містять інформацію про відповідність або невідповідність психологічних характеристик особистості загальноприйнятим нормам.

Запропоноване А.Г. Маклаковим визначення адаптаційного потенціалу особистості критикується С.Т. Посоховою, яка вважає, що в такому тлумаченні активність у пошуках власного шляху адаптації, удосконалювання себе й перетворення середовища підмінюється пасивною відповідністю вимогам оточення. На думку С.Т. Посохової, адаптаційний потенціал доцільно представляти як інтегральне утворення, яке систематизує соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості і якості, що актуалізуються особистістю для створення й реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності. Як інтегральне утворення особистісний адаптаційний потенціал містить біопластичний, біографічний, психічний і особистісно-регуляторний компоненти. Біопластичний компонент відображає еволюційно закріплені доцільні форми життєдіяльності людського організму й уроджені енергетичні ресурси. Біографічний компонент включає репертуар адаптивної поведінки особистості як результат специфіки її відносин зі значимим найближчим оточенням на ранніх етапах онтогенезу, а також суспільні традиції й соціокультурний досвід адаптації, тому що життя окремих особистостей і родин уплетене в життя суспільства. Психічний компонент адаптаційного потенціалу забезпечується прихованими й реальними психічними можливостями людини, що дають змогу відображати об'єктивну реальність у всьому її різноманітті й регулювати різні відношення з нею та із самим собою, зберігати власну цілісність, самоздійснюватись і самоперетворюватись. Особистісно-регуляторний компонент нерозривно пов'язаний із розвитком свідомості та самосвідомості. Система особистісної регуляції, що склалась, дає людині змогу не тільки управляти своєю поведінкою відповідно до нормативних вимог суспільства, але й розвиватися та удосконалюватися. Своєрідність особистісної регуляторної функції, її прояви у взаємозв'язках людини з навколишньою реальністю визначаються здатністю до усвідомленого збагнення особистістю власних потенційних можливостей, довільного вибору свого шляху саморозкриття, прийняття відповідальності за зроблений вибір. У структуру особистісної регуляції обов'язково входять духовні, смисложиттєві, ціннісні утворення [8, с. 36–39].

С.Т. Посохова розглядає адаптацію в рамках суб'єктного підходу як механізм саморозкриття особистості, що забезпечує трансформацію змін навколишнього середовища у внутрішні умови

створення нових способів взаємодії з реальністю та із собою. На думку С.Т. Посохової, саме особистості належить провідна роль у регуляції адаптації, розширенні спектра її детермінант і феноменів, тобто особистість виступає як суб'єкт адаптації. Повнота й вектор саморозкриття визначаються усвідомленням і рефлексією змін зовнішньої реальності, активізацією механізмів особистісної регуляції в трансформації адаптаційного потенціалу, орієнтацією на значимість власного Я. Вибірковість ставлення особистості до себе й адаптаційної поведінки регулюється образом середовища, включеним в інтеграцію психологічних особистісних властивостей і адаптаційного потенціалу, а провідним орієнтиром у пошуках внутрішніх резервів організації адаптаційної поведінки, освоєння нової ролі й збереження цілісності для особистості, що адаптується, виступає усвідомлення змін у власному Я. Важливим моментом у концепції адаптаційного потенціалу С.Т. Посохової представляється підкреслення значимості в процесах адаптації суб'єктивної інтерпретації особистістю навколишньої реальності, активізації рефлексивних компонентів адаптаційного потенціалу, перенос акцентів із саморегуляції на самоорганізацію особистості як суб'єкта адаптації. У цьому разі активність особистісної регуляції визначається не тільки об'єктивними ознаками середовища, але й їх особистісним смислом. Як один із проявів адаптації С.Т. Посохова розглядає аутоадаптацію як трансформацію самоусвідомлення й ставлення до себе при рефлексивній взаємодії із власним Я, що приводить до підвищення його цінності й зумовлює міру впливу особистості на навколишніх [9, с. 10–11].

Певним чином з уявленнями С.Т. Посохової про особистісний адаптаційний потенціал перегукуються ідеї Д.О. Леонтьєва про особистісний потенціал, під яким він розуміє інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить в основі її здатності виходити зі стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності й зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність діяльності на тлі тисків і мінливих зовнішніх умов. Особистісний потенціал – це здатність особистості проявляти себе як особистість, виступати автономним саморегульованим суб'єктом активності, що здійснює цілеспрямовані зміни в зовнішньому світі та поєднує стійкість до впливу зовнішніх обставин і гнучке реагування на зміни зовнішньої й внутрішньої ситуації [10, с. 8].

Особистісний потенціал, за Д.О. Леонтьєвим, – це інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у порівняній свободі від

заданих зовнішніх і внутрішніх умов, під якими розуміються біологічні, зокрема тілесні, передумови, а також потреби, характер та інші стійкі психологічні структури. На кожну людину постійно діє певна система факторів, відповідно до яких людина може діяти й до яких може адаптуватися, але поряд із цим є змога вийти за межі цієї системи за допомогою механізмів самодетермінації. Саме в такому трансцендентному ставленні до власного потоку життя, насамперед, проявляється особистісна зрілість як прояв особистісного потенціалу, який відображає міру подолання особистістю заданих обставин, а, зрештою, подолання особистістю самої себе [10, с. 6–8].

О.М. Богомолів визначає адаптаційний потенціал як здатність особистості під впливом адаптогенних факторів змінювати структуру та рівень якостей і властивостей, що підвищує її організованість і стійкість. Адаптаційний потенціал є інтегральним утворенням, що включає специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації людини: індивідуальному, суб'єктно-діяльнісному, особистісному. Індивідні властивості є базисом, що визначає енергетичні й динамічні межі активності, в яких особистість здатна успішно реалізувати й поповнювати витрати ресурсів, якісно перетворювати їх і розвиватися. Суб'єктно-діяльнісний рівень містить як ресурси людини, так і способи, механізми їх реалізації. Насамперед, ресурси цього рівня представлені здатностями й навичками, що характеризують адаптаційну поведінку особистості. До ресурсів особистісного рівня автор зараховує особливості мотиваційно-потребової сфери, що зумовлює вектор і напруженість активності особистості, механізми, за допомогою яких відбуваються процеси цілепокладання і вибору засобів для досягнення поставлених цілей відповідно до цінностей особистості. Механізми долання, психологічного захисту, емоційного реагування О.М. Богомолів зараховує до способів регуляції адаптаційних ресурсів і одночасно до способу їх організації в структурі адаптаційної відповіді [11, с. 71]. Адаптаційний потенціал не обмежується наявними актуальними можливостями й досягненнями особистості. Він також включає латентні властивості, що тільки формуються.

Реалізуючи у своєму дослідженні системний підхід, О.М. Богомолів зазначає, що адаптаційний потенціал характеризує можливості системи змінювати режим свого функціонування, що одночасно має задовольняти різноспрямованим прагненням до стабілізації й розвитку системи. Можна припустити, що адаптаційні ресурси, якими володіє особистість, перебувають у певному співвідношенні між собою. Це співвідношення може бути презентоване як інди-

відуальний «профіль» ресурсів, де одні домінують і виконують основну функцію в забезпеченні протікання адаптаційного процесу, інші становлять резерв реагування, треті перебувають у латентному стані. Система внутрішніх зв'язків, характер співвідношення між якісно своєрідними ресурсами визначає структуру адаптаційного потенціалу. Ці зв'язки, імовірно, зумовлюються цілим комплексом факторів, що включають як особливості самих ресурсів і міру їх «надійності», так і адаптаційну мету суб'єкта, самооцінку ним власного потенціалу тощо [11, с. 70].

Представлений аналіз дає змогу пересвідчитися, що адаптаційний потенціал особистості може бути реалізований у процесах адаптації гомеостатичного і гетеростатичного типу. У першому випадку передбачається забезпечення динамічної рівноваги організму та середовища, регуляції стану напруги, запобігання конфліктів як всередині особистості, так і між особистістю та середовищем. У разі гетеростатичного типу адаптації акцент робиться на самоорганізації системи особистості у взаємодії зі світом, результатом якої є перетворення як особистості, так і світу, в якому вона живе та розвивається. Як зазначає з цього приводу В.Є. Ключко, зовнішнє адаптується до людини не менше, ніж вона до нього [12, с. 18]. Особлива роль у цих процесах належить ціннісно-смісловій сфері особистості, оскільки цінності та смисли, забезпечуючи людині дійсність її буття, перетворюючи предметний світ людини на стійкий простір життя і розвитку, фактично визначають простір реалізації її можливостей [13, с. 148].

**Висновки.** Аналіз публікацій щодо адаптаційного потенціалу особистості відображає широту застосування цього терміна при розгляді адаптаційних можливостей особистості. Різноплановість досліджень визначається, перш за все, неузгодженістю у визначенні самого поняття адаптації, що виражається в наголосі на її гомеостатичному або гетеростатичному характері. У разі розуміння адаптації як взаємодії людини та середовища, вивчення адаптаційного потенціалу особистості має зосереджуватись на аналізі системи, що одночасно включає в себе елементи, які належать і до особистості, і до середовища. Як такі, перш за все, доцільно розглядати ціннісні та смислові утворення.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі вбачаємо у визначенні взаємозв'язку суб'єктних і особистісних (ціннісно-сміслових) характеристик у структурі особистісного адаптаційного потенціалу представників різних вікових груп.

#### Література:

1. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки.* 2016. № 1 (3). С. 195–209.
2. Колісник О.В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Грані.* 2015. № 8 (124). С. 59–63.
3. Старинська Н.В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи.* 2017. Вип. 8. С. 259–263.
4. Добряк С.Ю. Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2004. 24 с.
5. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивность личности. Монография. Одесса : Издатель Н.П. Черкасов, 2009. 258 с.
6. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал.* 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
7. Маклаков А.Г., Сидорова А.А. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе. *Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина.* 2011. Т. 5. № 4. С. 41–51.
8. Посохова С.Т. Адаптационный потенциал личности. *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.* 2010. Т. 5. № 1. С. 35–39.
9. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности (Субъектный подход) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Санкт-Петербург, 2001. 393 с.
10. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. 675 с.
11. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. *Психологическая наука и образование.* 2008. № 1. С. 67–73.
12. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансперспективный анализ). Томск : Томский государственный университет, 2005. 174 с.
13. Меднікова Г.І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* Вип. 55. Харків, 2017. С. 143–152.

**Скрипник Н. Г. Проблема личностного адаптационного потенциала в современной психологической науке**

*В статье осуществляется анализ понятия личностного адаптационного потенциала, основных подходов к его исследованию. Рассматриваются особенности проявления адаптационного потенциала личности как достижения равновесия в отношениях со средой, как приспособления к ней. Проанализированы исследования личностного адаптационного потенциала в связи с процессами самореализации, самораскрытия личности, становления личностной зрелости. Отмечается возможность изучения личностного адаптационного потенциала как системы, элементами которой выступают характеристики личности и среды, а ведущая роль при этом отводится ценностно-смысловой сфере личности.*

**Ключевые слова:** личностный адаптационный потенциал, адаптация, адаптивность, самореализация, личностная зрелость, ценностно-смысловая сфера личности.

**Skrupnyk N. H. The problem of personal adaptation potential in the modern psychological science**

*The article analyzes the concept of personal adaptation potential, the main approaches to its research. The features of manifestation of personality's adaptation potential as achievement of the balance in relations with environment and as an adaptation to it are considered. The researches of personal adaptation potential in connection with the processes of self-realization, self-disclosure, personal maturity formation are analyzed. There is the possibility of studying of personal adaptation potential as the system the elements of which are characteristics of personality and environment and the leading role herewith is given to the axiological sphere of personality.*

**Key words:** personal adaptation potential, adaptation, adaptability, self-realization, personal maturity, axiological sphere of personality.