

СМИСЛОВІ МАРКЕРИ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТИВНОСТІ

SENSE MARKERS OF PERSONAL ADAPTABILITY

У статті висвітлено результати теоретико-емпіричного дослідження співвідношення показників смислової сфери особистості з адаптивністю як стійкою властивістю, з компонентами вищих її рівнів. Адаптивність особистості розглядається як здатність до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних взаємин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в його характеристиках. В структурі адаптивності виокремлено наступні рівні: 1) формально-динамічний; 2) змістовно-особистісний; 3) соціально-імперативний. Спектр якостей, котрі відображають сутнісні прояви вищих рівнів та забезпечують свідому регуляцію адаптивних процесів, позначається як особистісна адаптивність. Теоретично розглянуто питання про значення смислу і смислової регуляції для адаптації людини. Встановлено, що у актуалізації та розвитку особистісної адаптивності вагома роль належить механізмам смислової регуляції, активізації смислотворення, смислоснаходження, смислосдобуття. З'ясовано, що зміцнення екзистенційних основ особистості виступає умовою розгортання особистісної адаптивності. В результаті емпіричного дослідження встановлено численні взаємозв'язки компонентів особистісної адаптивності та різноманітних складових смислової сфери особистості (смисложиттєві орієнтації, локус контролю, параметри екзистенційної наповненості). Особистісну адаптивність позначають такі смислові маркери: налаштованість на активний процес осмислення життя як такої, опрацювання особистісного смислу; смислова зв'язаність з сьогоденням, інтернальний локус контролю по відношенню до життя; розуміння суб'єктивної цінності явищ, здатність відкривати смисл; здатність реалізовувати свободу для прийняття рішень, що відповідають смислу; здатність здійснити знайдений смисл; відкритість, здатність налаштовувати свій внутрішній світ; здатність рішуче і відкрито взаємодіяти зі світом.

Ключові слова: адаптивність особистості, особистісна адаптивність, структура адаптивності, смисл, смислова регуляція,

смислова сфера особистості, екзистенційна наповненість.

The article considers the relationship of indicators of the semantic sphere of personality with adaptability as a stable property, with components of its higher levels. Personality adaptability is seen as a stable personality trait, the ability to internal (intrapersonal) and external (behavioral) transformations, restructuring, aimed at maintaining or restoring the balanced relationship of the individual with the micro and macrosocial environment with changes in its characteristics. In the structure of adaptability the following levels are distinguished: 1) formal-dynamic; 2) content-personal; 3) socio-imperative. The range of qualities that reflect the essential manifestations of higher levels and provide conscious regulation of adaptive processes is referred to as personal adaptability. Theoretically, the question of the importance of meaning and semantic regulation for human adaptation is considered. It is established that in the actualization and development of personal adaptability an important role belongs to the mechanisms of semantic regulation, activation of meaning-making, meaning-finding, meaning-acquisition, internal work on its effective implementation. Strengthening the existential foundations of the personality is a condition for the development of personal adaptability. Results of empirical research showed numerous relationships between the components of personal adaptability and various components of the semantic sphere of personality (semantic orientations, locus of control, parameters of existential content). Personal adaptability is characterized by the following semantic markers: attitude to the active process of understanding life as such, the development of personal meaning; semantic connection with the present, internal locus of control in relation to life; understanding the subjective value of phenomena, the ability to discover meaning; the ability to exercise freedom to make meaningful decisions; the ability to implement the found meaning; accessibility for oneself and the world, the ability to adjust your inner world; ability to interact decisively and openly with the world.

Key words: personality adaptability, personal adaptability, adaptability structure, meaning, semantic regulation, semantic sphere of personality, existential content.

УДК 159.923+001.895
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.29>

Кузнєцова О.В.

к. психол.н., доцент,
завідувач кафедри дошкільної
і початкової освіти
Одеська академія неперервної освіти

Глобальні потрясіння, які переживає людство в останні роки, особливо сьогодні, у зв'язку з відкритою війною в Україні, ставлять перед психологічною наукою завдання щодо дослідження адаптаційних можливостей особистості та шляхи їх активізації для оптимального функціонування в умовах змін, що пронизують усі сфери буття і досягають найвищого рівня загрозливості. Тому гостро постає потреба у поглибленні знань про адаптивність як психологічну властивість, що дозволяє підтримувати та відновлювати баланс у системі взаємо-

дії «особистість – середовище». Зокрема, одним з малодосліджених аспектів є співвідношення адаптивності зі смисловими структурами особистості, що дає можливість не тільки розкрити взаємозв'язки між вказаними психологічними феноменами, а й уточнити роль смислової регуляції у забезпеченні внутрішньої стійкості й збалансованості у взаємодії особистості з високо динамічним середовищем.

Аналіз психологічної літератури вказує на різні точки зору щодо розуміння адаптивності. Один з напрямків пов'язаний з визначенням

динамічної сутності даного феномену. Поняття адаптивності (неадаптивності, дезадаптивності) людини як суб'єкту власної життєдіяльності відображає структуру і динаміку адаптивної активності, протікання адаптивних процесів, де адаптивність розглядається як тенденція відповідності між цілями і досягненнями результату активності особистості [9]. Поширеним також є підхід, в якому увага фокусується на сутності адаптивності як певного психологічного утворення. Деякі автори розглядають адаптивність у співвідношенні з більш широкою системою – адаптаційним потенціалом особистості. Так, адаптивність розглядається як властивість, що дозволяє «витримувати» адаптаційне навантаження, зберігаючи цілісність та стійкість особистості, й розкривається безпосередньо як наявні актуальні можливості особистості, в той час як адаптаційний потенціал особистості містить також латентні властивості, які тільки формуються [1, с. 69]. З інших позицій адаптивність розглядається як складова адаптаційного потенціалу особистості як складної ієрархічно-паритетної системи, що дозволяє говорити про сукупність різних адаптивностей (внутрішньо-особистісної, поведінкової, відсутності дезадаптаційних порушень, особистісного соціально-психологічного потенціалу та компетентісної) [6, с. 60].

Разом з тим, продуктивним є аналіз адаптивності як самостійної системної характеристики, складноорганізованої властивості. В межах цього напрямку адаптивність розуміється як полісистемна властивість інтегральної індивідуальності, як здатність, структура якої охоплює підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне та професійне функціонування в умовах травматичного стресу з мінімальними затратами індивідуальних адаптивних ресурсів і збереженням психічного і фізичного здоров'я [10, с.59]. Ми також визначаємо адаптивність як самостійну інтегральну властивість особистості, що характеризує її здатність до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних взаємин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в його характеристиках [12, с. 16].

Адаптивність як універсальна властивість психіки є базисом подолання складних життєвих ситуацій будь якого типу, зокрема і надзвичайних. Варто підкреслити, що адаптивність виявляється не тільки дискретно, в межах окремої адаптаційної ситуації, де виникає безпосереднє розгортання адаптивних механізмів і реакцій, внаслідок чого відбувається адаптаційний ефект, котрий фіксується як відносно стабільний стан –

адаптованість. Йдеться про властивість, яка імманентно притаманна особистості й функціонує наскрізно, забезпечуючи досягнення збалансованих взаємин з середовищем в нестабільних умовах на основі внутрішніх та поведінкових змін [2]. Зважаючи на посилення динамічності середовища, що виявляється у невпинному зростанні новизни, складності, багатоманітності, невизначеності, швидкоплинності, найважливішими аспектами адаптивності як властивості особистості стають стійкість, трансситуативність і ресурсність у організації відносин особистості з сучасним високомінливим світом.

Спираючись на положення континуально-ієрархічного підходу до аналізу властивостей особистості, обґрунтованому О. Санніковою [11], ми виокремлюємо у структурі адаптивності такі рівні: 1) формально-динамічний; 2) змістовно-особистісний; 3) соціально-імперативний. Кожен з них є відносно автономним утворенням, що характеризується специфічним змістом і функціями, які забезпечують разом з тим за рахунок внутрішньосистемної взаємодії цілісний прояв адаптивності в реальному життєвому контексті. При цьому компоненти різних рівнів адаптивності, виконуючи специфічні адаптивні функції, своєрідно взаємодіють між собою, доповнюють один одного і спільно утворюють інтегральну властивість, котра не зводиться до суми її складових, що розглядається як системна властивість особистості, наділена активністю цілісного об'єкта.

На *формально-динамічному* рівні особистості адаптивність проявляє себе в динамічних характеристиках, які відображають особливості виникнення проявів адаптивності і форму їх реалізації в адаптаційній ситуації. На *якісному* рівні (прикордонна зона між формально-динамічним і змістовно-особистісним рівнями) адаптивність містить показники, що відображають психологічну сутність досліджуваного феномена. На цьому ж рівні розглядається вектор спрямованості адаптивності на певні сфери життєдіяльності, переваги певних сфер для адаптування, тобто вибірковість у виборі середовища, до якої адаптується особистість, спрямованість адаптивних перебудов.

На *змістовно-особистісному* рівні адаптивність проявляється в характеристиках, пов'язаних зі спрямованістю особистості, її потребо-мотиваційної, ціннісної сферою. До змістовних характеристик адаптивності відносяться здатність до свідомої регуляції адаптивних процесів, волюв'язної регуляції поведінки і діяльності особистості. На цьому рівні можна виділити також стійкі

переваги особистості у використанні певних форм адаптаційної поведінки.

На рівні *індивідуального досвіду*, самосвідомості (прикордонна зона між змістовно-особистісним і соціально-імперативним рівнями) адаптивність представлена індивідуальним досвідом адаптивної поведінки, який, з одного боку, є результатом попередніх адаптацій, а з іншого боку, забезпечує поточні та майбутні адаптації особистості. На цьому рівні в якості компонента адаптивності виступає самооцінка власної адаптивності, знання особистості про свої адаптаційні можливості, ставлення до себе як до суб'єкту адаптації. Тут же ми розглядаємо і такий компонент адаптивності, як засвоєні і особисто вироблені «норми» адаптивної поведінки, якими особистість безпосередньо керується в соціальних адаптаційних ситуаціях.

На *соціально-імперативному* рівні адаптивність містить в себе систему знань про адаптацію як явище включення особистості в групу, взаємодії з суспільством, зі світом, в цілому, її сенс і прояви, про прийняті в суспільстві способи адаптивної поведінки особистості, тобто про норми поведінки в адаптаційних ситуаціях, характерних для культури, з якою ідентифікує себе особистість. В цілому, соціально-імперативні характеристики виконують функцію нормативного регулювання проявів адаптивності [12, с. 39–42].

Розглядаючи цілісну властивість, на даному етапі дослідження ми приділяємо увагу *особистісній адаптивності*, тим аспектам, що представлені на вищих рівнях (змістовно-особистісному, індивідуального досвіду, соціально-імперативному) цієї властивості. Ці рівні відображають сукупність якостей, які забезпечують свідому регуляцію адаптивних процесів, і у своєму розвитку відзначаються зростанням ролі саморегуляції. Тут виникає питання про роль смислової регуляції у функціонуванні вищих рівнів адаптивності, вивчення якого надає широкі можливості для цілеспрямованого впливу на цю властивість, її активізацію не тільки в системі професійної психологічної допомоги, а й в широкому контексті культурних, просвітницьких практик, неперервної освіти.

Значення смислу і смислової регуляції для адаптації людини до складних, в тому числі, і надзвичайних, життєвих ситуацій глибоко проаналізовано в класичних працях психологів гуманістично-екзистенціального напрямку. Базовою ця ідея є для робіт фундатора логотерапії В. Франкла [15]. Розглядаючи цей постулат в контексті проблем психічного здоров'я, психогієни

повсякденного життя, він стверджував, що «не існує нічого іншого, що допомагало б людині подолати життєві труднощі, крім її свідомого стремління служити певній справі» [14, с. 200]. Р. Мей пов'язує ціннісно-сміслові аспекти особистості з її здатністю конструктивно протистояти нормальній тривозі, викликаній труднощами повсякденного життя та кризами [8, с. 268–272]. Про загрозу псевдоадаптації у вигляді пасивного пристосування людини до анонімної влади та відірваності від справжнього Я внаслідок втрати сенсу, наголошував Е. Фромм [16, с. 246].

Розглядаючи різні системи регуляції поведінки людини, представлені в мультирегуляторній моделі особистості, Д. Леонтьєв зазначає, що ще на ранніх етапах онтогенезу смислова регуляція поступово займає одне з провідних місць в ряду регуляторних систем й її функціонування пов'язано з вирішенням адаптивних задач. При цьому для зрілої автономної особистості властиве становлення вищої системи регуляції – системи, заснованої на логіці вільного вибору, що дозволяє трансформувати власну смислову реальність в процесі відкритої діалогічної взаємодії зі світом [5, с. 290–291], що, на наш погляд, також слугує вирішенню адаптивних задач, зважаючи на такі характеристики сучасного світу, як надзвичайна динамічність, мінливість, непередбачуваність, інноваційність. Як зазначає Т. Титаренко, невміння пристосовуватися до «надто мінливого соціуму з його непрогнозованими флуктуаціями, економічною і політичною нестабільністю, незрозумілими, нераціональними очікуваннями» – це вибір життєвої некомпетентності [13, с. 203]. Тому адаптивність, яка дозволяє особистості підтримувати баланс у стосунках з високомінливим світом, також може бути предметом усвідомлення як ресурс реалізації смислу і проживання осмисленого життя в наявних історичних умовах.

В цьому контексті важливим є розгляд співвідношення показників смислової сфери особистості з адаптивністю як стійкою властивістю, з компонентами вищих її рівнів, що, гіпотетично, можуть зазнавати впливу смислової регуляції. Метою організованого нами емпіричного дослідження стало вивчення взаємозв'язків між смисложиттєвими орієнтаціями, локусом контролю, характеристиками екзистенційної наповненості, усвідомленості життя як окремими параметрами смислової реальності та компонентами особистісної адаптивності, визначення на цій основі її смислових маркерів.

У емпіричному дослідженні прийняли участь 230 осіб, здобувачі освіти Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, Національного університету «Одеська політехніка», Одеської державної академії будівництва та архітектури, Одеської академії неперервної освіти, віком від 22 до 60 років.

Психодіагностичний інструментарій дослідження склали наступні методики. Для вивчення показників вищих рівнів адаптивності – психодіагностична методика «Структурна композиція особистісної адаптивності» (О. Саннікова, О. Кузнецова). Методика діагностує компоненти особистісної адаптивності: «установчий» (АдУ), «ціннісний» (АдЦ), «контрольно-регулятивний» (АдКР), «рефлексивний» (АдР), «суб'єктивно-нормативний» (АдСН), «апостеріорно-регулятивний» (АдАР), «імперативно-орієнтовний» (АдІО), «ідейно-трансформаційний» (АдІТ), «загальний показник особистісної адаптивності» (ЗПОА). Для виявлення показників смислової сфери особистості – Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонтьєв). В цьому тесті до аналізу пропонуються такі шкали: «мета у житті» (М), «процес життя, або цікавість та емоційна насиченість життя» (П), «результативність життя або задоволеність самореалізацією» (Р), «локус контролю – Я» (ЛКЯ), «локус контролю – життя або керованість життям» (ЛКЖ), «загальний показник смисложиттєвих орієнтацій» (ЗПСО). Для вивчення усвідомленості життя та екзистенційної наповненості – Шкала екзистенції А. Ленгле і К. Орглер, яка містить наступні виміри: «самодистанціювання» (SD), «самотрансценденція» (ST), «свобода» (F), «відповідальність» (V), «персональність» (P), «екзистенційність» (E), «загальний показник екзистенційної наповненості» (G).

Відповідно до означеної мети аналіз отриманих в результаті діагностики емпіричних даних передбачав використання кількісних методів, а саме кореляційного аналізу, який був здійснений за допомогою статистичної програми SPSS for Windows 13.0.

Розглянемо отримані результати кореляційного аналізу, що розкривають співвідношення показників особистісної адаптивності та смисложиттєвих орієнтацій (табл. 1).

Отримані дані демонструють наявність численних додатних взаємозв'язків між всіма показниками особистісної адаптивності та загальним показником смисложиттєвих орієнтацій, при чому на високому рівні значущості ($p \leq 0,01$). Це свідчить про широку палітру взаємозалежностей між змістовно-особистісними і соціально-імперативними характеристиками адаптивності та параметрами осмисленості життя. Отже, чим вищий рівень усвідомленості життя, звернення особистості до формування особистісного смислу, смислу життя, готовність до життєвого вибору на основі усвідомлених цілей, тим вище й здатність до вирішення адаптаційних завдань, подолання труднощів у періоди раптових, докорінних змін життєвих умов, до ефективного функціонування у швидкоплинному середовищі. Крім того, важливим аспектом такої взаємозалежності є наявність упевненості у власній здатності контролювати своє життя, самостійно визначати цілі, обирати шляхи їх досягнення, здійснювати вибір і добиватися результатів. Про це свідчить наявність статистично значущих додатних зв'язків ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$) переважної більшості показників особистісної адаптивності та шкали «локус контролю – життя або керованість життям» (ЛКЖ). Слід вказати, що такі дані узгоджуються з результатами наших попередніх досліджень щодо співвідношення базисних, формально-дина-

Значущі коефіцієнти кореляцій показників особистісної адаптивності та смисложиттєвих орієнтацій

Таблиця 1

Показники особистісної адаптивності	Показники смисложиттєвих орієнтацій				
	Ц	П	Р	ЛК–Ж	ЗПСО
АдУ	–168				191*
АдЦ	–222*			282*	298*
АдКР	–195*			177*	209*
АдР	–164			163	187*
АдСН	–193*			305*	294*
АдАР		180*	158	256*	197*
АдІО	–285*			362*	368*
АдІТ	–192*			207*	189*
ЗПОА	–171*	138		298*	301*

Примітка 1. Нулі та коми не вказані. 2. Знак * вказує на рівень значущості $p \leq 0,01$, без позначення – $p \leq 0,05$.

мічних та якісних, показників адаптивності з тими ж параметрами смисложиттєвих орієнтацій [3].

Разом з тим відмічається цікавий факт. Майже всі показники особистісної адаптивності, на відміну від загальної тенденції, від'ємно корелюють ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$) з показником «мета у житті» (М). Відтак, наявність цілей у майбутньому, футурологічна спрямованість смислових орієнтацій заважає розгортанню особистісної адаптивності, розвитку тих якостей, які визначають свідоме керування власним адаптивним ресурсом. Пояснення такого результату можна отримати, спираючись на більш широку трактовку даного смислового орієнтиру, який репрезентує часовий вимір майбутнього. Додатний полюс цієї шкали відображає характеристики, які крім цілеспрямованості, орієнтації на майбутнє як джерело пошуку смислу, містять також і відірваність від поточної реальності, відстороненість від рішення завдань сьогодення та уникнення власної відповідальності за їх реалізацію [5, с. 300]. Закономірно, що надмірній мрійливості, безплідному прожектерству, захопленості неіснуючими подіями протилежна особистісна адаптивність, яка охоплює якості, що свідомо випрацьовуються на основі рефлексії і узагальнення попереднього досвіду адаптацій, спостереження за успішними моделями адаптування інших людей і відслідковування проявів власної адаптивності в актуальному часі, прогнозування майбутнього в його максимально реалістичних контурах для актуалізації свого ресурсу у теперішньому для підтримки і відновлення балансу особистості з середовищем, у тому числі, враховуючи факт його постійної змінюваності як очевидної риси майбутнього.

Отже, для активізації особистісної адаптивності важливим є процес осмислення життя як такий, опрацювання особистісного смислу і, передусім, розвиток інтернального локусу контролю по відношенню до життя.

При цьому фактор майбутнього для прояву особистісної адаптивності важливий тільки у смисловій зв'язаності з сьогоденням.

В табл. 2 показані результати кореляційного аналізу показників особистісної адаптивності та усвідомленості життя, екзистенційної наповненості.

Дані, представлені в таблиці 2, вказують на наявність багаточисленних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. В першу чергу, привертає увагу взаємопов'язаність загального показника особистісної адаптивності й більшості компонентів цієї властивості практично зі всіма параметрами екзистенційної наповненості ($p \leq 0,01$). Ці дані засвідчують важливість для розгортання особистісної адаптивності розвитку екзистенційних основ особистості, здатності до творення смислів, їх усвідомлення, тяжіння до осмислення свого життя і усвідомленої взаємодії зі світом, здатності до діалогічної взаємодії з оточуючими і світом загалом, схильності до співвіднесення конкретної життєвої ситуації з смисловими устоями, своїми потребами та завданнями, своєю аутентичністю, здатності проживати життя як таке, що наповнене смислом. Особистісна адаптивність як здатність до свідомої регуляції адаптивних процесів в умовах життєвих змін, до здійснення свідомого вибору на підтримку балансу у взаємодії з мінливим середовищем і втілення відповідних стратегій, виявляє залежність від таких параметрів смислової сфери: самотрансценденція (ST), свобода (F), відповідальність (V), персональність (P), екзистенційність (E). Отже, особистісну адаптивність аранжують такі якості: здатність відчувати та переживати цінності, емоційно відгукуватися на важливі сторони буття, готовність жити заради чогось / когось, сприймати глибокі внутрішні відношення, екзистенційну значущість того, що відбувається, і відкривати смисл; рішучість, здатність знаходити реальні можливості для дії, що відповідає смислу, здатність обирати пріоритети,

Таблиця 2

Значущі коефіцієнти кореляцій показників особистісної адаптивності та екзистенційної наповненості

Показники особистісної адаптивності	Показники екзистенційної наповненості					
	ST	F	V	P	E	G
АдЦ	142					
АдКР	143	205*	181		206*	185
АдСН	231*	337*	276*	217*	328*	294*
АдАР	301*	225*	199*	279*	226*	271*
АдІО	202*	208*	148	193*	190*	206*
АдІТ	168	170	170	163	182*	186*
ЗПОА	270*	281*	229*	240*	272*	276*

набувати ясність в прийнятті рішення, здатність бачити в ситуації, яка розгортається, можливість здійснити вільний вибір, що відповідає аутентичному відчуттю цінності; здатність втілювати рішення та усвідомлювати свої обов'язки перед собою й іншими, здатність витримувати процес втілення в життя власних рішень, здатність здійснити знайдений смисл; когнітивна й емоційна доступність для себе і світу, відкритість, сприйнятливості до запитів і пропозицій світу, здатність налаштовувати свій внутрішній світ; здатність рішуче і відкрито йти у світ, здатність орієнтуватися у світі, приймати рішення і відповідально їх втілювати в життя, змінюючи світ на краще.

Конкретно ці аспекти екзистенційної наповненості здійснюють вплив на такі компоненти особистісної адаптивності: *контрольно-регулятивний* (наявність контролю над власною адаптивністю, її компонентами (супроводжуваними думками, переживаннями, поведінкою)); *суб'єктивно-нормативний* (прагнення особистості керуватися в адаптаційних ситуаціях суб'єктивними нормами поведінки, правилами, виробленими самою особистістю в процесі досвіду адаптації, які є, з її точки зору, адекватними ситуації «еталонами» поведінки в адаптаційних умовах); *апостеріорно-регулятивний* (накопичення вражень про власні способи поведінки в пережитих адаптаційних ситуаціях, їх узагальнення в систему знань про адаптацію як явище, що постійно повторюється в житті); *імперативно-орієнтовний* (готовність особистості враховувати правила, норми середовища, до якого належить адаптуватися; орієнтування у вимогах нової ситуації, прийняття необхідності їх розуміння і врахування у власних реакціях і поведінці); *ідейно-трансформаційний* (готовність до прийняття нових ідей, що поширюються в суспільстві і змінюють життя людей, сприйнятливості до зміни «картини світу», готовності переосмислити досвід, в тому числі історичний, ментальний; динамічність в поглядах на життя).

Окремо *ціннісний компонент* особистісної адаптивності (визнання цінності адаптивності як властивості особистості, що допомагає досягати успіху в нестабільному середовищі, усвідомлення важливості адаптаційних здібностей як психологічних засобів, інструментів, що дозволяють пристосовуватися до нових умов і бути більш ефективним в мінливому середовищі) певною мірою залежний від самотрансценденції як здатності відчувати цінності, сприймати екзистенційну значущість явищ. Іншими словами, необхідною умо-

вою визнання адаптивності як цінності є самотрансцендентна увага до себе, або «вміння відчувати себе у своїй самоцінності» (за А. Ленгле) [4, с. 77].

Таким чином, актуалізація особистісної адаптивності пов'язана з розвитком смислової сфери особистості, активізацією смислоутворення, смислознаходження, смислоздобуття. Тому до механізмів розвитку вищих рівнів адаптивності можна віднести смислову регуляцію. Можна, вочевидь, говорити і про зворотнє – виражена адаптивність допомагає долати адаптаційні ситуації без надмірного напруження, відчувати нові повороти життя як виклики, з якими адаптивний ресурс допомагає впоратися, що сприяє реалістичності у сприйнятті дійсності, свого життя й самого себе, відкритості й доступності до взаємодії, витривалості, відтак і зміцнює віру у себе, відчуття своєї самоцінності, що допомагає шукати свій індивідуальний шлях у житті, спираючись на власні сили, отже, сприяє екзистенційній наповненості, усвідомленості життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані в ході теоретико-емпіричного дослідження дані дозволяють відмітити наступне:

1. Адаптивність особистості характеризує її здатність до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних взаємин особистості з мікро– і макросоціальним середовищем при змінах в його характеристиках. В структурі адаптивності як стійкої властивості особистості виокремлено такі рівні: 1) формально-динамічний; 2) змістовно-особистісний; 3) соціально-імперативний. Спектр якостей, котрі відображають сутнісні прояви вищих рівнів та забезпечують свідому регуляцію адаптивних процесів, позначається як особистісна адаптивність.

2. У актуалізації та розвитку особистісної адаптивності вагома роль належить механізмам смислової регуляції, активізації смислоутворення, смислознаходження, смислоздобуття. Зміцнення екзистенційних основ особистості, її здатності до дієвого втілення в життя знайдених смислів, виступає умовою розгортання особистісної адаптивності.

3. В результаті емпіричного дослідження встановлено численні взаємозв'язки компонентів особистісної адаптивності та різноманітних складових смислової сфери особистості (смисложиттєві орієнтації, локус контролю, параметри екзистенційної наповненості). Особистісну адаптивність позначають такі смислові маркери: налаштованість на активний процес осмислення життя як

такий, опрацювання особистісного смислу; смислова зв'язаність з сьогоденням, інтернальний локус контролю по відношенню до життя; розуміння суб'єктивної цінності явищ, здатність відкривати смисл; здатність реалізовувати свободу для прийняття рішень, що відповідають смислу; здатність здійснити знайдений смисл; доступність для себе і світу, здатність налаштовувати свій внутрішній світ; здатність рішуче і відкрито взаємодіяти зі світом.

4. Встановлені співвідношення мають бути враховані при розробці підходів до психологічної допомоги особам, які відчувають складнощі у взаємодії з високо динамічним середовищем, та при складанні програм психопрофілактичної, психоедукаційної, психорозвивальної, просвітницької роботи з питань адаптації особистості у швидкозмінюваному світі. Подальший розвиток дослідження передбачає продовження вивчення співвідношення особистісної адаптивності з параметрами самоцінності особистості та аналіз індивідуально-психологічних профілів виокремлених аспектів смислової сфери особистості у осіб з різним типом адаптивності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богомолов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. *Психологическая наука и образование*. 2008. № 1. С. 67–73.
2. Кузнєцова О. В. Адаптивність, її функції та характер співвідношення з інноваційністю. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. VI (72), Issue: 174. Sept. С. 18–24.
3. Кузнєцова О. В., Єфремова І. В. Адаптивність та смисложиттєві орієнтації: особливості співвідношення. *Проблеми сучасної психології особистості* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 29 квіт. 2014 р. Одеса : Лерадрук, 2014. С. 63–69.
4. Ленгле А. Эмоции и экзистенция / пер. с нем. Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2011. 332 с.
5. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 2007. 511 с.
6. Литвиненко О. Д. Внутрішня структура адаптационного потенціалу як системи адаптивностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія. Острог : Вид-во НаУОА, 2018. № 7. С. 59–64.
7. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
8. Мэй Р. Проблема тревоги / пер. с англ. А.Г.Гладкова. М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 432 с.
9. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности. М. : ТОО Горбунок, 1992. 224 с.
10. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение : научно-практическое пособие. К. : КНТ; Саммит-Книга, 2012. 480 с.
11. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности: монография. Одесса : Хорс, 1995. 334 с.
12. Санникова О. П., Кузнєцова О. В. Системный анализ адаптивности личности : монография. Одесса: Издательство ВМВ, 2017. 392 с.
13. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
14. Франкл В. Психотерапия на практике: Пер. с нем. СПб. : 2001. 256 с.
15. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Х. : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
16. Фромм Е. Втеча від свободи. Х. : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 288 с.