

УДК 159.923.2:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.18>

АДАПТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ПІЗНАННІ

Ніколаєв Леонід Олегович,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

<https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>**Пополітова Алла Вікторівна,**

магістрантка кафедри психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

<https://orcid.org/0009-0005-8268-1253>

У статті проведено комплексний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння адаптивного потенціалу особистості як інтегральної психологічної характеристики. Досліджено історичний розвиток поняття адаптації від класичних концепцій стресу й адаптаційного синдрому до сучасних теоретичних моделей. Проаналізовано різноманітні визначення адаптивного потенціалу в зарубіжній психологічній літературі, що розглядають його як компонент стійкості, здатність до реорганізації та оновлення, синонім адаптивності, набір наявних ресурсів і здатність їх мобілізувати. Розглянуто концепцію збереження ресурсів та класифікацію ресурсів адаптивного потенціалу за критеріями відношення до індивіда, джерела локалізації та рівня важливості. Детально проаналізовано праці вітчизняних дослідників щодо структурних компонентів і особливостей адаптивного потенціалу особистості. Виокремлено три основні складники адаптивного потенціалу: психофізичну адаптивність, що полягає у здатності організму перебудовувати фізіологічні функції; психологічну адаптивність, яка ґрунтується на подоланні психологічного стресу; психосоціальну адаптивність як адаптацію до комунікативної взаємодії з мікросоціальним оточенням. Систематизовано основні психологічні характеристики адаптивного потенціалу: локус контролю, психологічну зрілість особистості, когнітивні ресурси подолання, здатність до суб'єктивного ймовірного прогнозування та упевненість у соціальній підтримці. Обґрунтовано розуміння адаптивного потенціалу як результату функціонування саморегульованої цілісної системи, адаптивність якої забезпечується взаємодією та рівновагою структурних елементів. Доведено, що адаптивний потенціал являє собою інтегральну характеристику, яка відображає сукупність психологічних, психічних і соціально-психологічних властивостей людини, що забезпечують здатність ефективно пристосовуватися до мінливих умов середовища зі збереженням стійкості до зовнішніх стресорів та внутрішньої рівноваги.

Ключові слова: адаптація, адаптивний потенціал, адаптивність, особистість, потенціал особистості, психологічна адаптація, психосоціальна адаптивність, ресурси, складники адаптивного потенціалу.

Nikolaiev Leonid, Popolitova Alla. Adaptive potential of personality in contemporary psychological cognition

The article provides a comprehensive analysis of contemporary scientific approaches to understanding adaptive potential of personality as an integral psychological characteristic. The historical development of the concept of adaptation from classical concepts of stress and adaptation syndrome to modern theoretical models has been investigated. Various definitions of adaptive potential in foreign psychological literature have been analyzed, considering it as a component of resilience, ability for reorganization and renewal, synonym of adaptability, set of available resources and ability to mobilize them. The concept of resource conservation and classification

of adaptive potential resources according to criteria of relation to the individual, source of localization and level of importance have been examined. The works of domestic researchers regarding structural components and features of personality adaptive potential have been analyzed in detail. Three main components of adaptive potential have been identified: psychophysical adaptability, which consists in the organism's ability to restructure physiological functions; psychological adaptability, which is based on overcoming psychological stress; psychosocial adaptability as adaptation to communicative interaction with microsocial environment. The main psychological characteristics of adaptive potential have been systematized, including locus of control, psychological maturity of personality, cognitive coping resources, ability for subjective probabilistic forecasting and confidence in social support. The understanding of adaptive potential as a result of functioning of a self-regulated integral system, whose adaptability is ensured by interaction and balance of structural elements, has been substantiated. It has been proven that adaptive potential represents an integral characteristic that reflects the totality of psychological, mental and socio-psychological properties of a person, ensuring the ability to effectively adapt to changing environmental conditions while maintaining resistance to external stressors and internal balance.

Key words: adaptation, adaptive potential, adaptability, personality, personality potential, psychological adaptation, psychosocial adaptability, resources, structural components of adaptive potential.

Постановка проблеми. У нинішніх умовах розвитку соціуму значної актуальності набуває проблема вивчення адаптивного потенціалу особистості. Дослідження адаптаційного потенціалу людини у спектрі її соціально-психологічних ресурсів є актуальною проблемою, яка є складною як з погляду запитів суспільства, так і з погляду конкретизації окремих методологічних підходів психології.

Незважаючи на досить давню традицію дослідження у психології різних адаптивних феноменів, загальну кількість даних досліджень, нині досить складно виділити єдину правильну позицію щодо адаптації і адаптивного потенціалу особистості, що ускладнює процес наукового пізнання даного явища. Це створює деякі труднощі у процесі розроблення ефективних заходів і методів розвитку адаптивного потенціалу людини. Підходи до вивчення поняття і особливостей «адаптивного потенціалу», представлені досить неоднозначно у психологічній літературі, що пов'язано зі значними відмінностями в поглядах саме на проблематику адаптації людини в тих чи інших обставинах.

Визначення структурних компонентів і особливостей адаптивного потенціалу має велике практичне значення для розроблення програм психологічної підтримки та допомоги у пристосуванні особистості до різних умов життя і діяльності.

Проблеми, пов'язанні з дослідженням адаптивного потенціалу особистості, стали

предметом вивчення багатьох учених. Так, питання щодо сутності аналізованого феномену досліджувалися М. Салюк, А. Юдінцевою, Н. Скрипник, І. Мазохою, О. Литвиненко й іншими. Проблеми розвитку адаптивного потенціалу внутрішньо переміщених осіб присвятили свої праці такі дослідники, як Н. Старинська, К. Педько, В. Біленька й інші. Індивідуально-психологічні детермінанти адаптаційного потенціалу особистості вивчалися Н. Завацькою, І. Конаревою, О. Фуштей, Я. Ліщук.

Незважаючи на значну кількість психологічних досліджень, натеper серед учених немає єдиної думки щодо сутності адаптивного потенціалу особистості.

Метою дослідження є проведення теоретичного аналізу наукових підходів щодо визначення особистісного адаптивного потенціалу та його основних характеристик.

Результати дослідження. Адаптаційний потенціал є надзвичайно необхідним в наш час кожній людині у країні, є показником ступеня адаптації людини. Тому передусім варто визначити значення поняття «адаптація». Це поняття належить до найбільш значущих не тільки у психології, а й у філософії, медицині, а також біології. Адаптація характеризує головну динаміку процесів, що простежуються під час відповідної взаємодії будь-якого окремо взятого організму, що є живим, із навколишнім середовищем. Даний термін уперше вжито

в науковому обігу тільки наприкінці XIX – на початку XX ст. у працях відомих антропологів, фізіологів, філософів.

У сучасних дослідженнях адаптаційного потенціалу особистості основними положеннями дефініції адаптації є розуміння гомеостазу як головного механізму, що зумовлює динамічне підтримування відповідного балансу під час взаємодії живого організму з навколишнім середовищем. Поняття адаптаційного потенціалу особистості детально аналізується у працях зарубіжних і вітчизняних психологів, які розглядають його як інтегральну характеристику людини [1].

Адаптаційний потенціал розглядається як складник ідентифікаційних стратегій особистості, що включає здатність до пристосування в різних життєвих обставинах. Дослідники виокремлюють кілька ключових компонентів адаптаційного процесу, які забезпечують ефективне функціонування особистості в мінливих умовах середовища. Сучасні наукові підходи визначають адаптаційний потенціал як механізм множинних проявів соціального, що дозволяє особистості успішно реалізовувати свої ідентифікаційні стратегії [2].

Вітчизняна дослідниця Н. Бугайова вивчала процес адаптації на двох рівнях, на психофізіологічному та психологічному. На її думку, під процесом адаптації треба розуміти процес збереження фізіологічного, проте психічного гомеостазу; постійна оптимальна взаємодія індивіда з навколишнім середовищем і визначення найбільш ефективної відповідності між психологічними та фізіологічними чинниками, під час формування стабільних відносин психофізіологічного спрямування [3].

До арсеналу багатьох наук адаптація увійшла як деякий інструментарій для дослідження взаємодії організму, а також тих умов, які його оточують. Пристосування індивіда до навколишнього середовища безпосередньо передбачає залучення в особливі соціальні відносини, що відіграють ключову роль у процесі адаптації [4].

Отже, під адаптацією варто розуміти процес і результат взаємодії навколишнього середовища й індивіда, що приводить до більш оптимального пристосування до діяльності та життя.

Далі розглянемо наукові підходи зарубіжних учених до поняття адаптаційного потенціалу.

У працях таких відомих психологів, як А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл, К. Роджерс, адаптаційний потенціал вивчався як множина різних адаптивних властивостей індивіда. Р. Кеттеллом проводилося дослідження особистості як системи особистісних властивостей, що дозволяють здійснювати прогноз людської поведінки [1].

Адаптаційний потенціал людини у спектрі її соціально-психологічних ресурсів являє собою актуальну проблему, яка є складною з погляду запитів суспільства та конкретизації окремих методологій соціальної психології.

Існує багато різних визначень адаптивного потенціалу в зарубіжній літературі. Хоча термін «адаптивний потенціал» уживається на позначення безлічі характеристик і процесів, у літературі досі немає загальної згоди щодо того, якими мають бути ці характеристики та процеси. У таблиці 1 наведемо деякі з основних визначень зарубіжних учених щодо сутності поняття «адаптивний потенціал».

Більшість визначень адаптивного потенціалу, наданих зарубіжними дослідниками, стосуються властивостей, які дозволяють людині адаптуватися під час змін, підтримувати бажаний стан або трансформуватися в новий стан. Наприклад, Д. Бас визначає адаптивний потенціал як «здатність або спроможність людини модифікувати або змінювати свої характеристики або поведінку, щоб краще справлятися з наявними або очікуваними зовнішніми стресами». Отже, адаптаційна здатність має прямий вплив на те, як і на якому рівні відбувається адаптація в межах окремої системи.

Інша важлива тема в багатьох визначеннях стосується ресурсів, пов'язаних з адаптаційною здатністю. Наприклад, І. Полман, Ф. Гелер, М. Мікутейт у визначенні адаптаційного потенціалу акцентують передумови або «набір наявних ресурсів» для адаптації, а також визнають важливість «здатності мобілізувати ці елементи».

Зарубіжний учений С. Хобфолл здійснив класифікацію ресурсів адаптивного

**Визначення поняття «адаптивний потенціал»
у зарубіжній психологічній літературі**

Автори	Визначення
С. Карпентер, К. Фольк, Л. Гундерсон	Адаптивний потенціал – компонент стійкості, який відображає аспект навчання поведінки системи у відповідь на подразнення.
І. Фейзі, Д. Фішер, К. Шеррен	Адаптивний потенціал – здатність людини реорганізовуватися та оновлюватися під час змін.
Т. Бересфорд	Адаптивний потенціал розглядається як синонім адаптивності, яка визначається як «здатність будь-якої людської системи, від індивіда до людства, підвищувати (або принаймні підтримувати) якість життя її окремих членів у визначеному середовищі або діапазоні середовищ».
І. Полман, Ф. Гелер, М. Мікутейт	Адаптивний потенціал – це передумови, необхідні для забезпечення адаптації, зокрема й соціальні та фізичні елементи, а також здатність мобілізувати ці елементи. Він представлений набором наявних ресурсів і здатністю людини реагувати на подразнення, а також включає здатність розробляти та впроваджувати ефективні стратегії адаптації для подолання поточних або майбутніх подій.
Д. Бас	Адаптивний потенціал – це здатність або можливість людини модифікувати або змінювати свої характеристики або поведінку, щоб краще справлятися з наявними або очікуваними зовнішніми стресами.

потенціалу особистості за такими основними критеріями:

- за відношенням до індивіда: зовнішні та внутрішні;
- щодо джерела локалізації: особисті, об'єктивні, матеріально-енергетичні;
- за рівнем важливості: первинні, вторинні й інші.

Відповідно до концепції С. Хобфолла, яка передбачає збереження ресурсів, під час власного життя суб'єкт діяльності робить спроби зберігати, відновлювати, захищати та консервувати власні особистісні ресурси. Відчуття психологічної загрози, стресового надмірного навантаження є взаємопов'язаним із виснаженням ресурсного потенціалу особистості та потребою його довготривалого відновлення. Виснаження індивіда з'являється саме тоді, коли можливості адаптаційні особистості перевищено, а ресурси значною мірою виснажені чи жодним чином не задіюються [5].

Далі проведемо аналіз праць вітчизняних учених щодо вивчення адаптивного потенціалу особистості.

Так, вченою Н. Завацькою було визначено, що саме поняття «адаптаційний потенціал» треба визначати як синонім терміна «адаптивність», уживати на позначення загалом якості, що виражає можливості адаптації психічної особистості [6].

І. Мазоха в результаті дослідження праць Т. Посохової встановила, що потенціал адаптаційний особистості містить латентність деяких адаптаційних здібностей, а вектор і своєчасність їх реалізації безпосередньо залежать від активності індивіда. На її переконання, саме адаптаційний потенціал можна уявляти як комплексне утворення, що поєднує в собі психічні, соціально-психологічні, біологічні якості та властивості в досить складну систему, яку індивід актуалізує для реалізації та створення нових поведінкових програм у змінених умовах життєдіяльності. Адаптаційний особистісний потенціал включає в себе біографічний, біопластичний, психічний, а також індивідуально-регуляторний складники [7].

У психології до адаптивного особистісного потенціалу відносять типологічні та фізіологічні особливості індивіда, його якості, когнітивні процеси, навички, знання, соціальну підтримку, а також досвід, який набувається. Варто зауважити, що навички оперування наявними ресурсами в життєвих важких ситуаціях також можуть визначатися як самостійні ресурси.

Посилаючись на проведенні дослідження А. Юдінцевої, можна виокремити головні риси, які характеризують поняття «особистісний адаптивний потенціал» (рис. 1).

У проведених дослідженнях О. Сафіна і Ю. Кузьменко встановлено психологічні

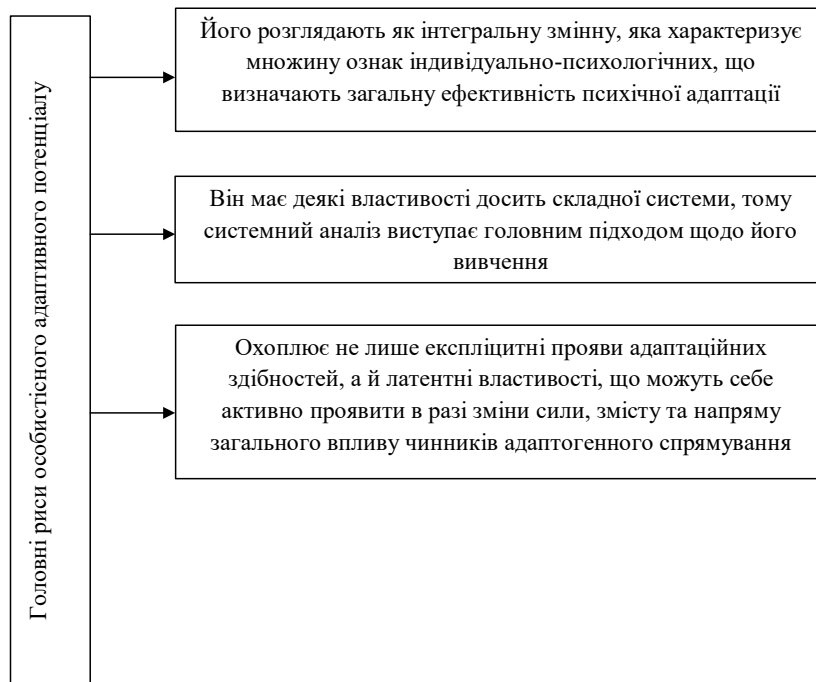


Рис. 1. Головні риси, які характеризують поняття «особистісний адаптивний потенціал»

характеристики, які утворюють адаптаційний потенціал, а також загалом підвищують стійкість людини до загального впливу різних психотравмівних чинників навколишнього середовища.

До цих характеристик дослідники відносять такі:

- локус контролю, який проявляється в суб'єктивній упевненості у власній готовності та здатності долати досить важкі життєві обставини;
- психологічну зрілість особистості, яка виражається в досить зрілому ставленні до власного життя, нормальному балансі оцінювання майбутнього, минулого та теперішнього;
- когнітивні ресурси подолання, які побудовані на знаннях індивіда про закономірності та механізми деяких явищ, імовірність їх появи;
- спроможність до здійснення ймовірного суб'єктивного прогнозування, що дає можливість здійснювати випереджувальне налаштування функціональних систем щодо подій у майбутньому, завчасно підготуватися до негативних очікуваних подій;
- упевненість у соціальній підтримці й об'єктивній можливості подолання подій негативного змісту [5].

Загалом, адаптивний потенціал – це результат функціонування саморегульованої цілісної системи, адаптивність якої безпосередньо забезпечується взаємодією безпосередньої рівноваги її основних елементів. Адаптація індивіда розглядається передусім у взаємодії з навколишнім світом.

Н. Бугайова виділяє такі складники адаптивного потенціалу особистості:

1. Адаптивність психофізична. Вона полягає в тому, що організм спроможний перебудовувати власні фізіологічні функції відповідно до наявних вимог навколишнього середовища. Порушення наявних адаптивних процесів сприяють виникненню девіантної поведінки, стресу та психологічної дезадаптації.

2. Адаптивність психологічна (психічна). Ґрунтується на тому, що виникає психологічний стрес і стан напруженості. Порушення даної адаптації зачіпають насамперед когнітивний і емоційний рівні.

3. Адаптивність психосоціальна – адаптація особистості до комунікативної взаємодії з мікросоціальним оточенням [3].

Аналіз результатів дослідження. Отже, зважаючи на складники психічної адаптації особистості, адаптаційний потенціал особистості можна визначити

як результат функціонування саморегульованої системи, де адаптивність безпосередньо забезпечується рівновагою та взаємодією головних елементів, з урахуванням психологічної, психофізичної та психосоціальної адаптації, що дає змогу людині досить ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

В аспекті нашого дослідження також варто відзначити, що Н. Старинською було виділено складники адаптаційного потенціалу особистості (рис. 2.).

На переконання Н. Старинської, досить низький рівень окреслених складників адаптивного потенціалу безпосередньо відповідають ступеню дезадаптації, тому



Рис. 2. Складники адаптивного потенціалу особистості

що вони не здійснюють стимулювання, а навпаки, гальмують зростання особистості, високий рівень дає змогу людині повною мірою реалізувати власні здібності, сприяє пришвидшеному зростанню особистості [8].

Висновки. Отже, адаптаційний потенціал нині представлений у дослідженнях як поєднання конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей людини. Зазначається, що відповідні властивості визначають здатність людини адаптуватися до видів діяльності та до природного й соціального середовища. Варто зазначити, що трансформаційні процеси в сучасному соціальному середовищі потребують актуалізації особистісного

потенціалу адекватно його викликам, що насамперед привертає увагу дослідників і фахівців до сучасної молоді як на рівні наукового узагальнення, так і на рівні соціально-психологічної підтримки. Основна увага має приділятися соціально-психологічному контексту досліджуваної проблеми. У результаті узагальнення різних теоретичних підходів зарубіжних і вітчизняних психологів адаптаційний потенціал особистості розуміємо як інтегральну характеристику, що відображає множину психологічних, психічних і соціально-психологічних властивостей людини, які забезпечують її спроможність ефективно пристосовуватися до змінних умов середовища, за збереження водночас стійкості до зовнішніх стресорів і внутрішньої рівноваги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Салюк М., Юдінцева А. Поняття адаптаційного потенціалу особистості в роботах зарубіжних та вітчизняних психологів. *Osiągnięcia naukowe i perspektywy: Mater. I Międz. Konf. Nauk.-Prakt.* Wrocław : Nowa nauka, 2019. С. 86–88.
2. Колісник О. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Грані*. 2015. № 8. С. 59–63.
3. Бугайова Н. Адаптивний потенціал людини та стресова резистентність: синергетичний контекст. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. С. 33–41.
4. Сошенко С. Позитивна мотивація до професійної діяльності – умова успішної адаптації майбутнього фахівця. *Інженерні та освітні технології*. 2015. Вип. 3. С. 48–50.
5. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. 2016. № 1 (3). С. 195–209.
6. Завацька Н. Психологічні основи соціальної реадaptaції особистості зрілого віку : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 44 с.
7. Мазоха І. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу в ресурсному аспекті. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції, 8 грудня 2022 р. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2022. С. 58–63.
8. Старинська Н. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 259–263.

REFERENCES:

1. Saliuk, M., & Yuditseva, A. (2019). Poniattia adaptatsiinoho potentsialu osobystosti v robotakh zarubiznykh ta vitchyznianskykh psykholohiv [The concept of adaptive potential of personality in the works of foreign and domestic psychologists]. *Osiągnięcia naukowe i perspektywy: mater. I Międz. konf. nauk.-prakt.* Wrocław: Nowa nauka, 86–88 [in Ukrainian].
2. Kolisnyk, O. (2015). Adaptatsiinyi potentsial yak skladova identyfikatsiinykh stratehii osobystosti [Adaptive potential as a component of personality identification strategies]. *Hrani*, 8, 59–63 [in Ukrainian].
3. Buhaiova, N. (2012). Adaptivnyi potentsial liudyny ta stresova rezystentnist: synerhenychnyi kontekst [Human adaptive potential and stress resistance: synergetic context]. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka Natsionalnoi APN Ukrainy. Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii*, 33–41 [in Ukrainian].
4. Soshenko, S. (2015).pozytyvna motyvatsiia do profesiinoi diialnosti – umova uspishnoi adaptatsii maibutnoho fakhivtsia [Positive motivation for professional activity as a condition for successful adaptation of future specialists]. *Inzhenerni ta osvichni tekhnolohii*, 3, 48–50 [in Ukrainian].
5. Safin, O., & Kuzmenko, Yu. (2016). Osoblyvi umovy zhyttiediiialnosti ta adaptatsiinyi potentsial osobystosti: psykholohichniy aspekt [Special conditions of life and adaptive potential of personality: psychological aspect]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*, 1 (3), 195–209 [in Ukrainian].
6. Zavatska, N. (2010). Psykholohichni osnovy sotsialnoi readaptatsii osobystosti zriloho viku [Psychological foundations of social readaptation of mature personality]. Extended abstract of Doctor's thesis. Kyiv: In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Unrainy [in Ukrainian].
7. Mazokha, I. (2022). Osoblyvosti zhyttiistiikosti ta osobystisnoho potentsialu u resursnomu aspekti [Features of resilience and personal potential in the resource aspect]. *Suchasna psykholohiia: problemy ta perspektyvy*. Zbirnyk naukovykh prats za materialamy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Izmail: RVV IDHU, 58–63 [in Ukrainian].
8. Starynska, N. (2017). Adaptatsiinyi potentsial yak chynnyk profesiinoi samorealizatsii osobystosti [Adaptive potential as a factor of professional self-realization of personality]. *Psykhoholiia: realnist i perspektyvy*, 8, 259–263 [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 23.06.2025

Дата прийняття статті: 29.07.2025

Опубліковано: 10.09.2025 р.