

## АДАПТИВНІСТЬ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ: СПЕЦИФІКА СПІВВІДНОШЕННЯ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ПОРТРЕТІ ЖИТТЄСТІЙКОЇ ОСОБИСТОСТІ

*У статті розглядаються теоретико-емпіричні дані про співвідношення адаптивності як властивості особистості та самоактуалізації у двох аспектах: на рівні аналізу безпосередньої взаємодії цих характеристик та на рівні опосередкованої взаємодії в просторі певного психологічного типу – життєстійкої особистості. Встановлено, що характер співвідношення адаптивності та самоактуалізації в психологічному портреті життєстійкої особистості якісно змінюється та окреслюється більш чітко та конкретно.*

**Ключові слова:** адаптивність, самоактуалізація, неадаптивність, життєстійкість.

Гуманістично-екзистенціальна парадигма, що є однією з провідних у психології з середини ХХ сторіччя, висуває на перший план питання про психологічні ресурси, потенціал людини, що спрямовують особистість до самовдосконалення, самоздійснення, самореалізації відповідно до її позитивної природи.

Сьогодні така проблематика трансформується в напрямку дослідження особистісного потенціалу в контексті життєвої ситуації, що потребує вивчення тих психологічних властивостей, що зумовлюють збереження ефективності функціонування за умов повсякденного навантаження, яке може призвести до фізичного та емоційного виснаження та порушення психологічного здоров'я людини, стимулюючи при цьому до особистісного зростання, самовдосконалення особистості, її духовного збагачення. На думку ряду сучасних дослідників, ключовою в цьому аспекті особистісною змінною є життєстійкість (Д.О. Леонтьєв, Є.І. Рассказова, 2006; Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa & Kahn, 1982; Florian, Mikulinер & Taubman, 1995). При цьому особливо важливим і в теоретичному, і в практичному плані є перехід від розгляду окремих рис до створення цілісної характеристики життєстійкої особистості як окремого типу, що ставить завдання дослідження особливостей співвідношення в психологічному портреті такої особистості найбільш значущих для регуляції системи відносин "людина-життя" властивостей та параметрів, зокрема адаптивності та самоактуалізації.

Проблема співвідношення цих фундаментальних та найважливіших аспектів функціонування особистості має тривалу історію. Її постановка логічно виникла внаслідок зіткнення різних точок зору стосовно природи людини та сутності її існування, що в найбільш загальному вигляді представлено в дихотомії "гомеостаз – гетеростаз", яка відображає протилежні погляди на мотиваційний фундамент поведінки. Гомеостатична тенденція виражає спрямування індивідуума на зменшення напруги та збереження стану внутрішньої рівноваги (адаптивність). Гетеростатична тенденція виявляється в пошуку нових стимулів та можливостей самореалізації (саморозвиток та самоактуалізація). У більшості відомих теорій особистості визнається домінування однієї з цих тенденцій у якості рушійних сил розвитку людини [8].

Відповідно до цього адаптивність та самоактуалізація традиційно розглядаються як протилежні за своєю психологічною сутністю та несумісні феномени. Адаптивність при такому підході пов'язана з досягненням стійкої рівноваги та постійним її відтворенням за будь-яких змін (К.Бернар, У.Кеннон, Ж.Піаже, Г.Сельє та ін.). З цих позицій адаптаційні процеси виявляються як інерційні та суто пристосовницькі, що забезпечують стабільність, але в крайньому випадку призводять до стагнації. Так, В.А.Петровський зазначає, що адаптивною може вважатися "тенденція до реалізації та відтворення в діяльності уже наявних у суб'єкта прагнень, спрямованих на здійснення таких дій, доцільність яких була підтверджена попереднім досвідом (індивідуальним або родовим)" (цит. по [2]). Неадаптивність визначається як невідповідність (протиріччя) між метою та результатом активності суб'єкта, коли наміри не збігаються з діяльністю, плани не відповідають втіленню. Саме неадаптивність розглядається в позитивному контексті життєдіяльності людини, пов'язаному із самоактуалізацією особистості, оскільки є джерелом її розвитку, творчості, активної життєвої позиції, особливим мотивом, що виявляється у надситуативній активності як здатності суб'єкта піднятися над ривком вимог ситуації, ставити цілі надлишкові з точки зору вихідної задачі [1].

Але таке протиставлення адаптивності та неадаптивності (самоактуалізації) знімається на рівні аналізу більш узагальнених категорій та психоформ, де ці різноспрямовані тенденції поведінки розглядаються у діалектичній єдності – на рівні цілісної адаптації суб'єкта (Г.О.Балл, А.В.Фурман та ін.), життєтворчої активності особистості (В.М. Ямницький). Конструктивні прояви неадаптивності, пов'язані з творенням у будь-яких соціокультурних видах людської діяльності: наука, мистецтво, виховання тощо – несуть відбиток несприятливої поведінки і одночасно стверджують інший рівень адаптивності [2].

Висловлені теоретичні положення розкривають особливості співвідношення самоактуалізації та адаптивності, яка розуміється як функціональна характеристика, що відображає адекватність, відповідність поведінки особистості параметрам зовнішнього середовища. Проте залишається поза увагою питання про співвідношення самоактуалізації з адаптивністю як самостійною властивістю особистості.

У такому аспекті адаптивність розглядається як стійке утворення, як властивість, яка характеризує здатність до внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, що спрямовані на збереження врівноважених взаємовідносин особистості з мікро- та макросоціальним середовищем, як здатність до відтворення цих взаємовідносин при коливаннях та змінах характеристик соціального середовища. У залежності від оцінки стану середовища адаптивність забезпечує як підтримку стабільності особистості, так і її розвиток [7].

Адаптивність як властивість особистості виступає одним з найважливіших факторів соціально-психологічної адаптації, який здійснює вплив на різні її сторони. При цьому одним з важливих показників повноти та рівню соціально-психологічної адаптації людини є ступінь реалізації внутрішньоособистісного потенціалу, самоактуалізація (І.А. Акіндинова, С.Л. Братченко, Е.Е. Вахромов, А.Н. Жмиріков, А. Маслоу, К.Роджерс, С.Л. Рубінштейн, Л.В.Сохань та ін.). Відтак досліджувані нами феномени виступають взаємопов'язаними ланками єдиного процесу соціально-психологічної адаптації, де адаптивність є фактором, а самоактуалізація – результатом.

Дотримуючись такої логіки можна припустити, що адаптивність як здатність людини пристосовуватися до невизначених умов середовища та здійснювати ефективне функціонування в нових обставинах сприятиме успішності соціально-психологічної адаптації у таких її проявах, як самоактуалізація та особистісне зростання. Такий характер співвідношення, відповідно, зумовлює індивідуальні особливості самоактуалізації в осіб, що розрізняються за рівнем адаптивності.

Крім того аналіз сутності адаптивності та самоактуалізації як психологічних феноменів дозволяє висловити гіпотезу про особливий характер їх співвідношення в портреті життєстійкої особистості, оскільки саме сполучення адаптивності та самоактуалізації допомагає людині вижити в надзвичайно складних соціальних умовах, надає їй "запасу витривалості", виступає важливою умовою повноцінного, масштабного включення людини в життя, її цілісного життєздійснення, що характерно для життєстійких осіб.

Таким чином, аналіз літератури дозволяє засвідчити неоднозначні дані про співвідношення адаптивності та самоактуалізації, характер їх взаємозв'язку, що потребує уточнення та розкриття. Реалізація цієї мети, на наш погляд, потребує співставлення адаптивності та самоактуалізації, по-перше, безпосередньо, як самостійних психологічних феноменів, і по-друге, опосередковано, як складових психологічного портрету життєстійкої особистості, що дозволяє більш чітко визначитися із їхніми феноменологічними та функціональними характеристиками.

Емпіричне дослідження організовано та проведено у відповідності до вказаної мети та визначених напрямів.

Вивчення специфіки співвідношення адаптивності та самоактуалізації в психологічному портреті життєстійкої особистості відбувалось у два етапи. На першому етапі проведено аналіз співвідношення адаптивності як властивості особистості та самоактуалізації, що передбачало вивчення кореляційних зв'язків між показниками досліджуваних феноменів та визначення особливостей самоактуалізації в осіб з різним рівнем адаптивності. На другому етапі проаналізовано особливості взаємозв'язків адаптивності та самоактуалізації в групі осіб з вираженою життєстійкістю, а також розглянуто специфіку адаптивності та самоактуалізації в життєстійких осіб.

Використаний психодіагностичний комплекс включав наступні методики: тест-опитувальник адаптивності (О.П.Саннікова, О.В.Кузнєцова) [7], Самоактуалізаційний тест (Ю.Я.Альошин, Л.Я.Гозман та ін.), методика вимірювання рівня самоактуалізації особистості (САМОАЛ) Н.Ф.Каліної, А.Ф.Лазуркіна, опитувальник С.Мадді в адаптації Д.О.Леонтьєва та Є.І. Рассказової [5]. Вибірку (190 осіб) склали студенти Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського. Обробка отриманих емпіричних даних передбачала використання методів кореляційного аналізу, методу асів та методу профілей.

Проведення діагностичних процедур та статистичної обробки даних здійснювали слухачі відділення перепідготовки кадрів зі спеціальності "Психологія" Славинська Н.С., Кошелева Е.В., Качанова Г.В. під час виконання завдань випускних робіт під нашим керівництвом.

І. Аналіз кореляційних зв'язків між показниками адаптивності та самоактуалізації.

Результати кореляційного аналізу дозволили встановити наявність неширокого кола значущих взаємозв'язків між досліджуваними феноменами (табл. 1).

Серед показників самоактуалізації найбільшою мірою з адаптивністю пов'язаний показник "гнучкість поведінки", який додатково корелює з показниками "широта охоплення сигналів соціуму", "легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму", "точність орієнтації в соціальних очікуваннях", "готовність до здійснення дій, що спрямовані на досягнення мети", "загальний показник адаптивності" ( $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ ). Отже розвиток якостей, що дозволяють здійснювати адекватну та повну оцінку адаптаційної ситуації, розуміти вимоги та очікування соціального оточення, прогнозувати зміни у станах та поведінці довколишніх, передбачати результат взаємодії з ними, активно реалізовувати наміри, значущі цілі з урахуванням змін, що відбуваються в середовищі, а також в умовах

*Значущі коефіцієнти кореляції показників самоактуалізації та адаптивності*

Показники самоактуалізації	Показники адаптивності						
	ШОСС	ЛІСС	ТОСО	СЕР	ГПН	ГДМ	ЗПА
Гнучкість поведінки	384**	338*	297*			305*	387**
Сензитивність	-339*	-335*	-300*				-376*
Самоприйняття				301*			
Природа людини					350*		
Сінергічність						299*	
Пізнавальні потреби					333*		
Креативність			366**				396*

**Примітка.** 1. Умовні позначення: ШОСС – широта охоплення сигналів соціуму, ЛІСС - легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму, ТОСО – точність орієнтації в соціальних очікуваннях, СЕР – стійкість емоційного переживання, ГЗ – готовність змінюватися, ГПН – готовність до здійснення конструктивних дій, що спрямовані на переборювання невдач, ГДМ – готовність до здійснення мети, ЗПА – загальний показник адаптивності. 2. Тут і далі позначка \* – вказує на рівень значущості  $p < 0,05$ , \*\* - на рівень  $p < 0,01$ .

Достатньо багато зв'язків (від'ємних) з адаптивністю демонструє показник "сензитивність", зокрема, з показниками "широта охоплення сигналів соціуму", "легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму", "точність орієнтації в соціальних очікуваннях", "загальний показник адаптивності" ( $p < 0,05$ ). Крім цього окремі додатні зв'язки з адаптивністю продемонстрували показники "самоприйняття", "уявлення про природу людини", "сінергічність", "пізнавальні потреби" та "креативність" ( $p < 0,05$ ).

Загалом, можна констатувати незначну кількість отриманих взаємозв'язків між показниками адаптивності та самоактуалізації, що вказує на різноплановість досліджуваних параметрів, відсутність єдиного феноменологічного поля, яке б породжувало їх взаємообумовленість.

II. Аналіз особливостей самоактуалізації в осіб з різним рівнем адаптивності.

За результатами діагностики досліджуваних було сформовано дві групи осіб: перша група – високоадаптивні особи, які здатні з успіхом переборювати адаптаційні труднощі; друга група - неадаптивні особи, які схильні відчувати напруження в адаптаційних ситуаціях. Аналіз найбільш виражених у кожній групі показників дозволив скласти описові характеристики самоактуалізації в осіб з різним рівнем адаптивності.

Найбільш характерним для групи осіб з високим рівнем адаптивності є сполучення розвиненої креативності, гнучкості поведінки, низької самоповаги та сензитивності. Такий комплекс якостей є логічним для людей з вираженими адаптивними здібностями, отже схильних до мінливості, варіативності задія адаптації. Вони відрізняються гнучким, креативним підходом до життя, їм легко знаходити спільну мову з різними людьми та проявляти свій потенціал. Адаптивні особистості без проблем прилаштовуються в будь-якому середовищі, в будь-якій життєвій ситуації, легко встановлюють контакти з багатьма людьми, швидко змінюють настрої, поведінку залежно від середовища. Але завдяки здібності прилаштовуватися до будь-яких людей та подій вони не здатні на глибокі почуття, вони відчувають душевну порожнечу, тому такі особи демонструють низьку самоповагу.

Щодо профілю самоактуалізації осіб з низьким рівнем адаптивності, то можна відмітити, що найбільш характерними для таких осіб є підвищена сензитивність, чуйність, тривожність, закритість для нових ситуацій, людей, будь-яких випробувань тощо. Їм властиві нерішучість, сором'язливість, вразливість; вони довго переживають минулі або майбутні події; розвинено почуття меншовартості. Домінує негативне сприйняття людей. Характерною є також тенденція до розвитку підвищеної моральної вимогливості до себе та зниженого рівня домагань. Такі особи погано пристосовуються в новому колективі ще й завдяки відсутності позитивної індивідуальної енергії, яка потрібна для групової активності, про цей факт свідчить низький рівень сінергії. Не схильні виявляти творчий потенціал, відзначається низька креативність. У них не розвинена потреба в самоактуалізації, не сформовані ціннісні орієнтації, що спрямовують до самореалізації, особистісного та духовного зростання.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що адаптивні та неадаптивні особи мають певні відмінності в самоактуалізації, причому вони не пов'язані з її рівнем. Самоактуалізація в повному своєму вияві не властива ані особам з низькою, ані особам з високою адаптивністю. Специфічними для кожної групи осіб є труднощі в самоактуалізації, які у неадаптивних осіб пов'язані із схильністю до відчуження емоційного напруження внаслідок недостатніх адаптивних можливостей, а у адаптивних - з відчуттям "духовного вакууму". Тому на такому рівні аналізу чіткої залежності та співставленості між адаптивністю як властивістю особистості та самоактуалізацією не окреслюється: рівень розвитку адаптивності як одиничний параметр не позначається на формуванні самоактуалізації.

III. Аналіз кореляційних зв'язків між показниками адаптивності та самоактуалізації в групі осіб з вираженою життєстійкістю.

Для встановлення специфіки співвідношення адаптивності та самоактуалізації в психологічному портреті життєстійкої особистості ми виділили групу осіб, в яких за результатами діагностики відмічено максимально високі значення за показником "загальна життєстійкість". Результати проведеного кореляційного аналізу емпіричних даних за показниками адаптивності та самоактуалізації, отриманих тільки в цій групі, представлені в таблиці 2.

Аналіз представлених даних вказує на тісний взаємозв'язок показників адаптивності та самоактуалізації саме в групі життєстійких осіб. У коло отриманих зв'язків залучені майже всі показники обох феноменів. Загальну тенденцію у співвідношенні адаптивності та самоактуалізації в групі життєстійких осіб відбиває додатний кореляційний зв'язок між загальними показниками ( $p < 0,05$ ).

*Значущі коефіцієнти кореляції показників самоактуалізації та адаптивності в групі життєстійких осіб*

Показники самоактуалізації	Показники адаптивності						
	ШОСС	ТОСО	СЕР	ГЗ	ГПН	ГДМ	ЗПА
Прагнення до самоактуалізації	548*		775*		555*		756*
Орієнтація у часі						508*	
Погляд на природу людини		554*	778*	-598*	637*		822*
Автономність						853*	
Саморозуміння							723*
Аутосимпатія						900*	
Потреба у пізнанні						650*	
Спонтанність	643*			-517*		597*	
Контактність	697*	655*	611*	-655*			
Гнучкість в спілкуванні			553*			-692*	

Серед численних зв'язків, що отримано в ході кореляційного аналізу, вкажемо основні. Показник прагнення до самоактуалізації додатно корелює з показниками: "широта охоплення сигналів соціуму", "стійкість емоційного переживання", "готовність до здійснення конструктивних дій, що спрямовані на переборювання невдач". Також активно в систему взаємозв'язків з адаптивністю залучений показник "погляд на природу людини", що додатно корелює з показниками: "точність орієнтації в соціальних очікуваннях", "стійкість емоційного переживання", "готовність до здійснення конструктивних дій, що спрямовані на переборювання невдач", від'ємно – з показником "готовність змінюватися". З боку адаптивності найбільш численні зв'язки у показника "готовність до здійснення дій, що спрямовані на досягнення мети", який додатно корелює з показниками самоактуалізації: "орієнтація у часі", "автономність", "аутосимпатія", "потреба у пізнанні", "спонтанність" та від'ємно – з показником "гнучкість у спілкуванні".

Загалом отримані дані кореляційного аналізу свідчать про взаємодію та взаємообумовленість адаптивності та самоактуалізації у психологічному просторі життєстійкої особистості на відміну від загальної тенденції, розглянутої нами раніше.

IV. Аналіз специфіки адаптивності та самоактуалізації у життєстійких осіб.

За допомогою методів якісного аналізу нами отримані дані про особливості психологічного портрету життєстійкої особистості з боку таких характеристик, як адаптивність та самоактуалізація. Коротко відмітимо загальні тенденції, оскільки отримані дані більш повно представлені у відповідних публікаціях [3, 4].

Встановлено, що життєстійкі особистості відрізняються розвиненою адаптивністю, що вказує на їх здатність гнучко реагувати в нових умовах та

адекватно перебудувати систему взаємостосунків з оточуючими у відповідності до мінливих обставин при збереженні психоемоційного статусу. Найбільш вираженими характеристиками адаптивності в цій групі осіб є стійкість емоційного переживання в адаптаційній ситуації; готовність до реалізації дій, спрямованих на досягнення мети; готовність змінюватися; готовність до реалізації конструктивних дій, спрямованих на переборювання невдач; легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму.

В психологічному портреті життєстійких особистостей яскравою рисою також є і стремління до самоактуалізації. Згідно з теорією С. Мадді, від життєстійкості залежить те, що люди схильні вибирати – незмінність або невідомість. Так, життєстійкі люди вибирають нову, невідому ситуацію, здійснюють вибір майбутнього, активніше беруть участь у тому, що відбувається в їхньому житті, вважають, що вони можуть контролювати події та їх наслідки, готові вчитися на своїх помилках, отримуючи з них позитивний досвід [5]. Тому цілком логічним є те, що життєстійкість виступає як певна особистісна диспозиція, психологічна передумова розгортання самоактуалізації, яку А. Маслоу визначає як такий розвиток особистості, що спонукає людину звернутися до "справжніх проблем життя (сутнісних людських проблем, екзистенційних проблем, у яких немає остаточного рішення), — і не тільки звернутися, але і встояти перед ними, і узятися за них" [6].

Найбільш властивими для життєстійких осіб є прагнення жити теперішнім, не відкладаючи своє життя на "потім" і не намагаючись знайти притулок у минулому. Такі особистості розуміють екзистенціальну цінність життя "тут і тепер", здатні насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів. Життєстійкі особи характеризуються як автономні, незалежні, вільні, їм властиве відчуття цілісності і повноти власної особистості. Вираженою рисою також є аутосимпатія, позитивна Я-концепція, адекватна самооцінка.

Таким чином, у психологічному портреті життєстійкої особистості інтегруються ознаки адаптивності та самоактуалізації, у результаті чого формується такий сплав якостей, що дозволяє переборювати життєві труднощі, зберігаючи продуктивність.

У цілому, проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні основні висновки.

Адаптивність як стійка властивість, впливаючи на процес соціально-психологічної адаптації, створює фундамент для розвитку певних якостей особистісного потенціалу, але безпосередньо не забезпечує той психологічний базис, на якому відбувається саморозкриття, самоздійснення, самоактуалізація особистості. Тому можна вважати, що розвиток адаптивності є необхідною, але не достатньою для цього умовою.

Порівняння результатів дослідження, отриманих на першому і другому етапі, показує зміни у характері співвідношення адаптивності та самоактуалізації саме в контексті аналізу життєстійкої особистості, в просторі якої взаємодія цих властивостей набуває ознак системності, інтегрованості, єдності, взаємообумовленості. Отримані дані дозволяють розглядати життєстійку особистість як окремий психологічний тип, у межах якого відбувається переструктуризація взаємозв'язків та співвідношення адаптивності та самоактуалізації.

## ЛІТЕРАТУРА

- 1.Краткий психологический словарь / [ред. – сост. Л.А. Карпеню; под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского]. – 2 изд., расш., испр. и доп. – Ростов н/Д: изд-во "Феникс", 1999. – 512 с.
- 2.Кривко Р.М. Відносність постулату доцільності у контексті соціопсихічної адаптивності / Р.М. Кривко // Вестник Харьковского университета. Серия "Психология". – 1999. – №452. – С.74 – 76.
- 3.Кузнцова О.В. Адаптивный потенциал жизнестойкой личности / О.В. Кузнцова // Наука і освіта. – Одеса, 2009. – № 8. – С. 26-29.
- 4.Кузнцова О.В. Зв'язок життєстійкості та самоактуалізації особистості / О.В. Кузнцова, Г.В. Качанова // Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (Одеса, 20 травня 2010 р.). – Одеса: СМІЛ, 2010. – 251 с.16-19
- 5.Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
- 6.Маслоу А. Мотивация и личность / А.Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
- 7.Санникова О. П. Адаптивность личности: Монография / Санникова О. П., Кузнцова О. В. – Одесса: Издатель Н.П.Черкасов, 2009. – 258 с.
- 8.Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д.Зиглер. – СПб.: Питер, 2002. – 608 с.

Подано до редакції 30.06.2010