

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь,
прізвище та ініціали)

« _____ » _____ 202__ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

на тему: «Психологічні аспекти адаптації до стрімких соціальних змін»

Виконала:

студентка групи ІН18-8-22-Б1Пс(4.0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Мамедова Ольга Даміанівна

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри

Крюкова Марина Анатоліївна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____

(підпис)

док. філ. наук, доцент Нерубасська А.О.

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

« _____ » _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Кавуненко Ольги Сергіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи: Ментальне здоров'я працівників у період нестабільності

2. Керівник кваліфікаційної роботи: канд. психол.наук, доцент, доцент кафедри

Крюкова Марина Анатоліївна

3. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист Травень 2026р.

4. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (56 найменувань). Загальний обсяг роботи – 83 друковані сторінки, обсяг основної частини роботи складає 78 сторінок.

5. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження .
Кваліфікаційна робота містить 5 таблиць, 6 рисунків

6. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	Проведено аналіз літератури
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	Узгоджено з науковим керівником

1	2	3	4	5
3.	Розділ 1. Проблема адаптації та адаптивності особистості	Грудень 2025	Грудень 2025	Теоретична частина завершена
4.	Розділ 2. Методичні засади дослідження	Січень 2026	Січень 2026	Проведено аналітичні розрахунки
5.	Розділ 3. Емпіричне дослідження чинників адаптації особистості	Березень 2026	Березень 2026	Розроблено практичні пропозиції
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	Сформовано підсумки дослідження
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	Перевірено відповідність вимогам
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	Роботу подано
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	Допуск до захисту

АНОТАЦІЯ

Мамедова О.Д. «Психологічні аспекти адаптації до стрімких соціальних змін» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження психологічних аспектів адаптації до стрімких соціальних змін зумовлена глибокими трансформаційними процесами, що охоплюють сучасне суспільство та безпосередньо впливають на життєдіяльність особистості. У ХХІ столітті соціальні зміни характеризуються високою динамічністю, непередбачуваністю та масштабністю, що проявляється у глобалізації, цифровізації, міграційних процесах, соціально-економічних кризах і воєнних подіях..

Мета – виявити особливості адаптації особистості до змінюваних соціальних змін.

Методи. Теоретичний аналіз, аналіз наукових першоджерел, моделювання; спостереження; психодіагностичний.

Ключові слова: особистість, адаптація, адаптивність, воля, емоції, самоактуалізація.

ANNOTATION

Mamedova O.D. "Psychological aspects of adaptation to rapid social changes"– Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level “bachelor” – Odessa Institute of PrJSC “Higher Education Institution “Interregional Academy of Personnel Management”. Odesa, 2026.

The relevance of studying the psychological aspects of adaptation to rapid social changes is due to the deep transformational processes that encompass modern society and directly affect the life of the individual. In the 21st century, social changes are characterized by high dynamism, unpredictability and scale, which is manifested in globalization, digitalization, migration processes, socio-economic crises and military events..

The goal is to identify the features of the adaptation of the individual to changing social changes.

Methods. Theoretical analysis, analysis of scientific primary sources, modeling; observation; psychodiagnostic.

Keywords: personality, adaptation, adaptability, will, emotions, self-actualization.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
 РОЗДІЛ 1	
ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ТА АДАПТИВНОСТІ	
ОСОБИСТОСТІ.....	11
1.1. Ресурсна сфера особистості та місце в ній адаптації.....	11
1.2. Проблема адаптації у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців.....	25
Висновки до першого розділу.....	46
 РОЗДІЛ 2	
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	48
2.1. Основні етапи дослідження адаптації особистості до стрімких соціальних змін	48
2.2. Методи дослідження адаптації особистості в умовах швидких соціальних змін	51
2.3. Методики дослідження адаптації особистості.....	59
Висновки до другого розділу.....	64
 РОЗДІЛ 3	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ	
ОСОБИСТОСТІ	66
3.1. Аналіз окремих компонентів процесу адаптації	66
3.2. Особливості адаптації особистості до соціальних змін	76
Висновки до третього розділу.....	78
 ВИСНОВКИ.....	80
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження психологічних аспектів адаптації до стрімких соціальних змін зумовлена глибокими трансформаційними процесами, що охоплюють сучасне суспільство та безпосередньо впливають на життєдіяльність особистості. У ХХІ столітті соціальні зміни характеризуються високою динамічністю, непередбачуваністю та масштабністю, що проявляється у глобалізації, цифровізації, міграційних процесах, соціально-економічних кризах і воєнних подіях. У таких умовах здатність людини до психологічної адаптації виступає ключовим чинником збереження її психічного благополуччя, ефективного функціонування та соціальної інтеграції.

Психологічна адаптація розглядається як складний багаторівневий процес взаємодії особистості з мінливим середовищем, у ході якого відбувається перебудова поведінкових стратегій, когнітивних схем і емоційних реакцій з метою досягнення рівноваги між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами (Г.О. Балл, Ж. Годфруа, Н.Є. Завацька, Д. Зіглер, О.В. Кузнецова, О.Ф. Лазурський, Г. Сельє, Ж. Піаже, А.В. Фурман, Л. Х'єл, L. Philips та ін.). В умовах стрімких соціальних змін цей процес ускладнюється, оскільки традиційні механізми адаптації часто виявляються недостатніми або неефективними, що призводить до зростання рівня тривожності, стресу, дезадаптації та психологічної вразливості.

Особливої актуальності проблема адаптації набуває у контексті трансформаційних процесів у суспільстві, які охоплюють економічну, політичну та культурну сфери. Такі зміни змінюють соціальну структуру, систему цінностей і норми поведінки, що вимагає від особистості постійного перегляду власних життєвих стратегій і способів взаємодії з соціальним середовищем. У свою чергу, це підвищує значущість дослідження психологічних ресурсів, що забезпечують успішну адаптацію, зокрема копінг-стратегій, резильєнтності, соціальної підтримки та саморегуляції.

Сучасні соціальні виклики, зокрема воєнні події, вимушена міграція та нестабільність соціального середовища, додатково актуалізують дослідження адаптаційних процесів. У таких умовах адаптація супроводжується не лише зміною зовнішніх умов життя, але й глибокими внутрішніми трансформаціями особистості, включаючи переоцінку життєвих цінностей, ідентичності та життєвих перспектив. Дослідження показують, що ефективна соціально-психологічна адаптація є важливим чинником психологічного благополуччя та посттравматичного зростання особистості.

Крім того, стрімкі зміни інформаційного середовища та розвиток цифрових технологій формують нові умови соціалізації та комунікації, що також потребує адаптації на когнітивному та поведінковому рівнях. Особливо це стосується молоді, для якої процес входження у соціальне середовище значною мірою визначається успішністю адаптаційних процесів у нових медіареаліях.

Таким чином, актуальність дослідження психологічних аспектів адаптації до стрімких соціальних змін визначається необхідністю глибокого осмислення механізмів пристосування особистості до умов нестабільності та невизначеності. Розробка науково обґрунтованих підходів до підтримки адаптаційних процесів має важливе теоретичне та практичне значення, оскільки сприяє підвищенню психологічної стійкості особистості, попередженню дезадаптації та забезпеченню її ефективної інтеграції у сучасне суспільство.

Мета роботи – виявити особливості адаптації особистості до змінюваних соціальних змін.

Завдання дослідження:

1. Провести аналітичну роботу з науковими джерелами з проблем адаптації.
2. Підібрати відповідний меті методичний інструментарій.
3. Провести емпіричне дослідження адаптивних властивостей особистості у сучасних соціальних обставинах.

Об'єкт дослідження – адаптивні здібності особистості.

Предмет дослідження – психологічні аспекти адаптації до стрімких соціальних змін.

Методи дослідження:

1) аналіз першоджерел, моделювання; 2) психодіагностичний метод. У кваліфікаційній роботі використовувалися наступні психодіагностичні методики: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна, методика діагностики вольових особливостей особистості М.В. Чумакова, методика визначення домінуючого стану Л.В. Кулікова, опитувальник САТ Е. Шострома. Емпіричну вибірку склали студенти МАУП денної та заочної форми навчання.

Практичне значення дослідження психологічних аспектів адаптації до стрімких соціальних змін визначається можливістю використання отриманих наукових результатів для підвищення ефективності психологічної допомоги, оптимізації соціально-психологічної підтримки населення та розробки інноваційних програм розвитку особистості в умовах нестабільності та невизначеності.

Насамперед, результати таких досліджень можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів і психотерапевтів для вдосконалення методів діагностики рівня адаптованості особистості, виявлення факторів ризику дезадаптації та визначення індивідуальних ресурсів клієнта. Це дозволяє більш точно підбирати корекційно-розвивальні та психотерапевтичні інтервенції, спрямовані на зниження рівня тривожності, подолання стресу, формування ефективних копінг-стратегій і розвиток психологічної стійкості (резильєнтності).

Важливим напрямом практичного використання є розробка та впровадження програм соціально-психологічної адаптації для різних категорій населення, зокрема підлітків, молоді, внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців і осіб, які пережили травматичні події. Такі програми можуть включати тренінги розвитку емоційної саморегуляції, навичок

ефективної комунікації, соціальної компетентності та адаптивного мислення, що сприяє успішному функціонуванню особистості в нових соціальних умовах.

Окреме практичне значення дослідження полягає у сфері освіти. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення освітніх програм, спрямованих на формування у здобувачів освіти адаптаційного потенціалу, гнучкості мислення та здатності до конструктивного реагування на зміни. Це особливо актуально в умовах реформування освітньої системи та переходу до компетентнісного підходу, де важливим є не лише засвоєння знань, але й розвиток життєвих навичок.

Крім того, результати дослідження можуть бути інтегровані у практику організаційної психології та управління персоналом. Вони дозволяють розробляти ефективні стратегії адаптації працівників до змін у професійному середовищі, зокрема в умовах цифровізації, реструктуризації організацій або кризових ситуацій. Це сприяє зниженню професійного вигорання, підвищенню продуктивності праці та збереженню психологічного благополуччя працівників.

Не менш важливим є використання результатів дослідження у сфері соціальної політики та громадського здоров'я. На їх основі можуть розроблятися програми психологічної підтримки населення, спрямовані на профілактику дезадаптації, психічних розладів і соціальної ізоляції. Особливо це актуально в умовах суспільних криз, коли зростає потреба у системній психологічній допомозі.

Таким чином, практичне значення дослідження психологічних аспектів адаптації до стрімких соціальних змін полягає у можливості комплексного застосування його результатів у різних сферах — психологічній практиці, освіті, організаційній діяльності та соціальній політиці. Це забезпечує підвищення рівня адаптованості особистості, зміцнення її психологічних ресурсів та сприяє ефективному функціонуванню в умовах динамічного та мінливого соціального середовища.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (найменувань). Загальний обсяг роботи – 94 друковані сторінки, обсяг основної частини роботи складає 88 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ТА АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Ресурсна сфера особистості та місце в ній адаптації

Ресурсна сфера особистості є одним із ключових конструктів сучасної психології, що відображає сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей людини, які забезпечують її ефективне функціонування, адаптацію, подолання складних життєвих ситуацій і саморозвиток. У широкому розумінні ресурси особистості виступають як системоутворювальний потенціал, що визначає здатність індивіда до збереження психологічної рівноваги та конструктивної взаємодії із соціальним середовищем.

У сучасних наукових підходах ресурсна сфера розглядається як багаторівневе утворення, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційно-вольові, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти. Така структура дозволяє розглядати ресурси не як статичний набір якостей, а як динамічну систему, що постійно змінюється залежно від життєвих обставин, досвіду особистості та умов соціального середовища.

Важливе місце у дослідженні ресурсної сфери посідає ресурсний підхід, у межах якого ресурси трактуються як внутрішні можливості особистості (здібності, життєстійкість, оптимізм, самоефективність, рівень саморегуляції), а також як зовнішні умови (соціальна підтримка, освітнє середовище, професійні можливості), що можуть бути залучені для досягнення життєвих цілей. Таким чином, ресурсність особистості визначається не лише наявністю певних якостей, але й здатністю їх актуалізувати та ефективно використовувати у відповідних ситуаціях [6].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із поняттям психологічного капіталу, який розглядається як інтегративний ресурс особистості, що включає такі складові, як самоефективність, надія, оптимізм і резилієнтність. Ці

характеристики забезпечують здатність людини до конструктивного подолання стресу, підтримання мотивації та досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності. Психологічний капітал при цьому виступає не лише як актуальний ресурс, а й як потенціал розвитку, який може накопичуватися та зростати в процесі життєвого досвіду.

Значну роль у структурі ресурсної сфери відіграють також екзистенційні ресурси, пов'язані з переживанням свободи, сенсу життя, відповідальності та самовизначення. Вони забезпечують глибинний рівень регуляції поведінки та сприяють формуванню цілісної життєвої позиції особистості, орієнтованої на саморозвиток і самореалізацію.

Таким чином, ресурсна сфера особистості є інтегральною психологічною системою, що об'єднує внутрішні потенціали та зовнішні можливості людини, забезпечуючи її адаптацію, стресостійкість і розвиток. Її вивчення має важливе теоретичне та прикладне значення, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми ефективного функціонування особистості в умовах сучасного соціального середовища [12].

Упродовж останніх років ресурсний підхід, сформований у руслі гуманістичної психології, набув значного поширення і в соціальній психології, де він орієнтований на дослідження конструктивного потенціалу особистості, що забезпечує її здатність ефективно долати складні життєві обставини. У зв'язку з цим проблематика ресурсної сфери, зокрема у молодіжному середовищі, активно розробляється в сучасних наукових дослідженнях. Вона охоплює широкий спектр понять — від механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій до таких категорій, як ресурси, психологічний капітал, стресостійкість, життєстійкість і адаптаційний потенціал особистості.

У межах ресурсного підходу особлива увага приділяється процесу розподілу ресурсів, що дозволяє пояснити, чому одні індивіди здатні зберігати психологічне здоров'я та ефективно адаптуватися навіть за несприятливих умов, тоді як інші виявляються більш уразливими. Згідно з ресурсними теоріями, існує певна система провідних ресурсів, які визначають організацію

та використання загального ресурсного потенціалу особистості (І. А. Гуляс). У цьому контексті поняття «ключового ресурсу» трактується як центральний елемент, що регулює та координує функціонування інших ресурсів (С. Хобфолл) [цит. за 23].

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених дослідженню ресурсів сучасної молоді, вони характеризуються певною фрагментарністю та різноманітністю підходів. Кожен дослідник, звертаючись до цієї проблематики, пропонує власне бачення структури та функцій ресурсної сфери. Водночас узагальнення існуючих теоретичних підходів дає змогу виокремити основні напрями її дослідження.

Ресурсна сфера особистості значною мірою зумовлюється рівнем сформованості здатності до інтеграції поведінки. Чим більш цілісною та узгодженою є поведінка суб'єкта, тим ефективніше він долає стресогенні впливи та життєві труднощі (Л. І. Анциферова, М. Аргайл, В. О. Бодров, І. В. Бринза, С. Ван, Т. П. Зінченко, Л. В. Куликов, К. Муздибаєв, Ю. В. Тягунова, С. Хобфолл та ін.). Значущість ресурсного підходу полягає в тому, що він дозволяє досліджувати не лише вимоги соціального середовища, але й внутрішні можливості особистості як системи відповідати цим вимогам (Т. П. Зінченко). У його межах розглядається широкий спектр ресурсів, які охоплюють як зовнішні чинники (соціальну підтримку — інструментальну, емоційну, моральну), так і внутрішні характеристики особистості (здібності, навички, індивідуальні якості) [30].

Найбільш ґрунтовне теоретичне опрацювання поняття «ресурс» здійснено в рамках ресурсної концепції психологічного стресу. Зокрема, С. Хобфолл визначав ресурси як усе те, що має цінність для людини та сприяє її адаптації в складних життєвих ситуаціях, виокремлюючи при цьому як особистісні, так і середовищні їх різновиди. У його концепції ключовим механізмом виникнення стресу виступає втрата ресурсів. Водночас інші ресурси можуть виконувати компенсаторну функцію, обмежуючи негативний вплив стресових чинників на особистість. Особливу увагу дослідник приділяв

зв'язку ресурсного забезпечення з психологічним здоров'ям: зменшення як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів призводить до зниження суб'єктивного благополуччя та, відповідно, негативно позначається на загальному стані особистості.

У межах стресової теорії В. О. Бодров трактує ресурси як сукупність фізичних і духовних можливостей людини, активізація яких забезпечує реалізацію провідних поведінкових програм і стратегій, спрямованих на попередження або зниження впливу стресу. Узгоджено з позицією К. Муздибаєва, ресурси доцільно поділяти на дві основні групи: особистісні (психологічні) та середовищні (соціальні). Перші охоплюють індивідуальні здібності, уміння та навички, тоді як другі відображають доступність для особистості різних форм підтримки у соціальному оточенні — інструментальної, емоційної, моральної — з боку родини, друзів, колег, а також матеріальні умови забезпечення життєдіяльності осіб, які перебувають у стресових або постстресових станах [цит. за 21].

Імовірність виникнення психічного стресу в умовах зростання фрустраційного напруження значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості. У наукових підходах такі характеристики описуються через різні концепти, зокрема «почуття когерентності», яке підсилює здатність протистояти стресовим впливам, та «особистісну витривалість», що відображає потенціал активного подолання труднощів. Важливим чинником виступає також здатність особистості до інтеграції власної поведінки у соціальному середовищі: чим вона вища, тим ефективнішим є подолання стресогенних ситуацій. У межах аналізу ресурсного забезпечення адаптації використовуються й інші теоретичні категорії, зокрема пасіонарність, особистісний потенціал, екзистенційні смисли та здатність до самореалізації, що розроблялися в працях різних учених.

Суттєвим напрямом досліджень є вивчення ролі ресурсів у забезпеченні адаптаційних процесів і підтримці психологічного здоров'я особистості.

Ресурсний потенціал у реальному житті сприяє глибшому саморозумінню, розвитку самоконтролю, формуванню адекватних реакцій на зовнішні впливи та підтриманню внутрішньої рівноваги. У цьому контексті психологічне здоров'я може розглядатися як один із ключових особистісних ресурсів, що визначає як процес, так і результат адаптації. Водночас до найбільш значущих чинників, які впливають на адаптаційні можливості, доцільно віднести компетентнісний ресурс особистості та її психічне благополуччя, що включає позитивний психофізичний стан, оптимістичні життєві орієнтації, стабільний емоційний фон, розвинений самоконтроль і здатність адекватно реагувати на труднощі.

За Л. В. Куліковим, до числа найбільш досліджених особистісних ресурсів належать: мотивація до подолання труднощів, сприйняття стресу як джерела досвіду та особистісного зростання, розвинена Я-концепція, самоповага, адекватна самооцінка, відчуття власної значущості, автономність, активна життєва позиція, позитивне та раціональне мислення, емоційно-вольові якості [цит. за 3]. До фізичних ресурсів відноситься ціннісне ставлення до власного здоров'я. Водночас подібний перелік викликає певні дискусії, оскільки не завжди чітко відмежовує власне ресурси від загальних характеристик психологічно зрілої та здорової особистості. Значна частина зазначених якостей — таких як самодостатність, інтерес до життя, ініціативність, відповідальність, здатність до ризику, віра у власні можливості, повага до інших, творчість і здатність до глибоких переживань — радше описують інтегральний образ психологічно благополучної особистості. Це ускладнює процес чіткого визначення та операціоналізації поняття особистісних ресурсів у науковому дискурсі.

Вагоме місце у структурі ресурсної сфери особистості посідають індивідуально-психологічні (особистісні характеристики та властивості) і соціально-психологічні ресурси. Останні зазвичай трактуються як певні переваги, що забезпечуються матеріальним становищем, соціальною підтримкою (системою міжособистісних зв'язків і взаємин), рівнем розвитку

соціальних навичок і можливостями впливу чи влади (М. Аргайл). Дослідник підкреслює, що саме соціальні навички відіграють ключову роль у структурі соціально-психологічних ресурсів: зокрема, екстравертовані особистості, які володіють більш розвиненими комунікативними вміннями, зазвичай відчують вищий рівень задоволеності життям завдяки впевненості у власних можливостях. За М. Аргайлом, відчуття щастя тісно пов'язане зі здатністю до співпраці, лідерськими якостями та навичками встановлення близьких міжособистісних стосунків, що сприяють формуванню бажаних соціальних контактів. Натомість дефіцит комунікативних умінь часто призводить до соціальної ізоляції та переживання самотності. Як специфічний ресурс може розглядатися і фізична привабливість, яка, особливо у молодому віці, здатна підвищувати соціальну популярність і навіть впливати на професійні можливості та кар'єрний розвиток.

У пошуках місця ресурсу в системі індивідуально-психологічних характеристик особистості окремі дослідники акцентують увагу на різних його проявах. Так, М. Селігман розглядає оптимізм як один із базових ресурсів, тоді як А. В. Лаврик інтерпретує ресурс як інтегральну характеристику особистості. У межах особистісного підходу Л. І. Дементій пропонує включати до ресурсної сфери відповідальність, розуміючи під ресурсами сукупність індивідуальних властивостей і якостей, що забезпечують конструктивне ставлення до життя, здатність ефективно долати труднощі та досягати успіху [11]. При цьому відповідальність як ресурс виявляється у здатності особистості узгоджувати власні можливості та здібності з вимогами соціального середовища, очікуваннями суспільства та інших людей.

Традиційно психологічні ресурси розглядаються у межах гуманістичного напрямку як внутрішні джерела розвитку та самореалізації особистості. Особливого значення набувають дослідження, спрямовані на з'ясування того, яким чином людина долає складні життєві ситуації, завдяки яким індивідуальним якостям вона протистоїть стресу та відновлює психологічну рівновагу (Б. В. Бірон, І. А. Гуляс, І. Г. Малкіна-Пих, С. К.

Нартова-Бочавер, Н. В. Родіна, П. І. Третьяков, Н. О. Шарай, R. S. Lazarus, S. Folkman та ін.). У цьому контексті активно розвивається проблематика копінг-поведінки, яка дозволяє виявити ті особистісні характеристики, що або сприяють ефективному подоланню екстремальних життєвих обставин, або, навпаки, ускладнюють цей процес.

Згідно з підходом R. S. Lazarus, копінг-поведінка (поведінка подолання) розглядається як динамічний процес, що включає постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на подолання специфічних внутрішніх і зовнішніх вимог, які перевищують або суттєво виснажують її наявні ресурси. Л. Мерфі, у межах когнітивного підходу, наголошував, що подолання передбачає активну діяльність особистості, спрямовану на зміну або переосмислення складної ситуації. На його думку, копінг виступає як спроба трансформації ситуації — незалежно від того, чи вона є загрозливою, небезпечною або, навпаки, позитивною — і відображає прагнення індивіда до вирішення проблеми [31].

А. Маслоу інтерпретував копінг як готовність особистості долати життєві труднощі через адаптацію до обставин, що передбачає сформованість здатності використовувати відповідні засоби подолання стресу. При цьому вибір активних форм реагування підвищує ймовірність зменшення або усунення впливу стресогенних чинників. Ефективність копіngu, за цим підходом, пов'язана з низкою особистісних характеристик, зокрема Я-концепцією, локусом контролю, рівнем емпатії та особливостями соціального середовища. Водночас копінг-поведінка розглядається як протилежність експресивним формам реагування.

Сучасні українські дослідники, аналізуючи різні аспекти копінг-поведінки, підкреслюють її тісний зв'язок із ресурсною сферою особистості. Зокрема, у працях Б. В. Бірона доведено, що такими важливими ресурсними чинниками ефективного подолання виступають проактивна життєва позиція, загальна самоефективність, автентичність життєвого стилю та сформована ресурсність. При цьому проактивна установка розглядається як найбільш

універсальний копінг-ресурс, оскільки вона відображає інтегральний потенціал особистості у подоланні труднощів. Для розмежування копінг-ресурсів і копінг-стратегій дослідник пропонує враховувати часові характеристики виникнення стресової ситуації та ступінь її визначеності.

Н. В. Родіна розглядає копінг-стратегії як усвідомлюваний рівень антикризової поведінки, своєрідну «зовнішню» її частину, тоді як психологічні захисні механізми відображають більш глибинні, неусвідомлювані процеси подолання і є первинними щодо копіngu. У цьому контексті копінг постає як структурне утворення особистості, що формується в процесі соціалізації під впливом взаємодії життєвих труднощів, кризових ситуацій та внутрішніх, часто неусвідомлених мотиваційних чинників.

І. Г. Малкіна-Пих пропонує класифікувати копінг-стратегії за трьома базовими критеріями. Перший — емоційно-проблемний — передбачає розмежування між емоційно орієнтованим копіngом, спрямованим на регуляцію емоційних реакцій, та проблемно орієнтованим, який має на меті безпосереднє вирішення складної ситуації або її трансформацію. Другий критерій — когнітивно-поведінковий — охоплює, з одного боку, внутрішній (латентний) копіng, що реалізується через мисленнєві процеси та спрямований на переосмислення ситуації, а з іншого — зовнішній (поведінковий), який проявляється у конкретних діях і моделях поведінки. Третій критерій — ефективності — дозволяє розрізняти конструктивні (успішні) стратегії, що сприяють подоланню стресу, та неконструктивні (неефективні), які, навпаки, ускладнюють цей процес [14].

У контексті аналізу долаючої поведінки П. І. Третьяков і Н. О. Шарай розглядають ресурси як сукупність об'єктивно наявних умов і засобів, необхідних для реалізації особистісних завдань і життєвих процесів. У свою чергу, Р. Кочюнас інтерпретує ресурси як інструмент або засіб, що забезпечує досягнення поставлених цілей і задоволення актуальних потреб, виступаючи джерелом внутрішньої сили людини [цит. за 4].

Суттєве значення для розуміння природи ресурсів має цілісний підхід до вивчення особистості. Індивід із власним унікальним життєвим досвідом виступає своєрідним посередником між подіями та їх переживанням: будь-яка ситуація проходить через внутрішню психологічну переробку, перш ніж буде обрано відповідну стратегію подолання. Водночас для адекватної оцінки ефективності ресурсної сфери необхідно враховувати рівень так званого «біографічного стресу» — накопиченого життєвого досвіду труднощів. Саме це дає змогу визначити, чи є певний ресурс провідним і стабільним для особистості, чи він актуалізується лише в конкретних, ситуативно зумовлених умовах [2].

У сучасній психологічній науці простежується поява нових напрямів вивчення ресурсної сфери особистості, серед яких виокремлюють професійно-розвивальний, методологічний, екзистенційний та інші. Зокрема, у межах професійно-розвивального підходу ресурсний потенціал інтегративного освітнього середовища трактується як цілісна система можливостей, засобів і джерел, що забезпечують умови для особистісно-професійного саморозвитку та досягнення високого рівня фахової компетентності (О. О. Ушаков). Важливо підкреслити, що структура такого потенціалу охоплює не лише актуалізовані, а й потенційні ресурси, які можуть бути реалізовані в процесі саморозвитку особистості.

Методологічний аспект ресурсного підходу розглядається як основа для конструювання життєвого шляху людини (Ю. В. Тягунова, П. І. Третьяков, Н. О. Шарай та ін.) [цит. за 32]. Його ключовою характеристикою є орієнтація на особистість, позитивний потенціал і гуманістичні цінності, що відкриває можливості для ефективного застосування у процесах саморозвитку. У цьому контексті ресурсний підхід пов'язаний із реалізацією функцій становлення та розвитку особистості, які прямо чи опосередковано впливають на формування її життєвого шляху.

Поняття екзистенційних ресурсів охоплює складні інтегративні індивідуально-психологічні утворення, що визначають суб'єктивну позицію

особистості щодо фундаментальних екзистенційних категорій — свободи, смислу життя, віри, прийняття та милосердя (О. Ю. Рязанцева, І. В. Бринза, Ю. Є. Кокоріна). За І. В. Бринзою, на інтерперсональному рівні ці ресурси переживаються як відновлення зв'язку із власною суб'єктністю, відчуття цілісності, внутрішньої сили, емоційної рівноваги та стійкості. На інтраперсональному рівні вони проявляються у спрямованості до творчого самотворення, зростанні усвідомленості та поглибленні переживання власного буття, а також у розширенні способів проживання життєвого досвіду.

У структурі психіки екзистенційні ресурси репрезентуються на різних рівнях.

Зокрема, на когнітивному рівні вони виявляються у вигляді системи цінностей, смисложиттєвих орієнтацій і переконань; на емоційному — через ставлення до себе, інших людей і світу загалом; на мотиваційно-вольовому — через прагнення до самоактуалізації та реалізації особистісного потенціалу; на поведінковому — через конкретні дії, вчинки та реалізацію прийнятих рішень; на вітальному — через рівень життєвої активності, витривалості та життєстійкості. У системі самосвідомості екзистенційні ресурси виконують низку важливих функцій, зокрема регулятивну, рефлексивну, ціннісно-орієнтаційну та емоційно-комунікативну, забезпечуючи цілісність і гармонійність розвитку особистості.

О. Ю. Рязанцева розглядає свободу як одну з ключових складових екзистенційних ресурсів особистості. В її інтерпретації усвідомлення людиною власної духовної природи дає змогу вийти за межі жорсткої біологічної, соціальної та психологічної зумовленості поведінки. Такий рівень самосвідомості відкриває можливості для переходу до самодетермінації та усвідомленого самовизначення, посилює внутрішню стійкість, сміливість і готовність до розв'язання життєвих завдань, а також суттєво розширює уявлення про себе та навколишній світ.

У цьому контексті ресурсність свободи значною мірою пов'язується зі здатністю людини розрізняти об'єктивні внутрішні й зовнішні обмеження, тобто усвідомлювати, що саме перебуває поза межами її контролю, а що може

бути змінене через власну активність. Важливим також є розуміння наслідків власних рішень і дій, а також глибинних особистісних потреб і справжніх прагнень. Прийняття екзистенційної позиції у взаємодії зі світом і іншими людьми, яка ґрунтується на вірності собі, формує відчуття внутрішньої сили та людської гідності, тим самим виступаючи важливим джерелом переживання свободи як психологічного ресурсу [28].

Для більш детального розкриття змісту «ресурсу свободи» наука виокремлює низку проблемно-змістових напрямів, що відображають ключові аспекти його формування та усвідомлення [25]. Серед них — усвідомлення свободи як базової людської характеристики; прийняття зовнішніх обмежень і вироблення внутрішньої позиції щодо неминучих умов існування; усвідомлення власних внутрішніх обмежень і ставлення до них; готовність брати відповідальність за життєві вибори; орієнтація на совість як моральний регулятор поведінки; рефлексія нереалізованих можливостей, цілей і бажань як основа самовизначення; відновлення здатності до змін і прийняття тривожності як складової розвитку; усвідомлення ціннісно-смыслового виміру свободи як «свободи для»; формування та зміцнення власної ідентичності; поглиблення саморозуміння і самосвідомості; визначення внутрішніх і зовнішніх інструментальних ресурсів свободи; аналіз рівня саморегуляції та типових патернів поведінки; а також осмислення як конструктивних, так і деструктивних форм свободи (вседозволеність, свавілля, бунт тощо). У сукупності ці аспекти дозволяють розглядати розвиток ресурсу свободи як фундаментальний чинник екзистенційного становлення особистості.

Окремої уваги в межах досліджуваної проблематики заслуговує близьке за змістом, але відносно нове для психологічної науки поняття «психологічного капіталу», введене М. Чиксентміхайї. Це поняття було запозичене з економічної сфери, де капітал розуміється як ресурс, що не використовується безпосередньо в поточному обігу, а спрямовується на майбутні результати та перспективні вигоди. У психологічній інтерпретації автор розглядає психологічний капітал як обмежений запас психічної енергії

особистості, який може бути або продуктивно інвестований у діяльність, що забезпечує розвиток, або залишатися невикористаним, не реалізуючи свого потенціалу.

М. Чиксентміхайї підкреслює, що ефективне «інвестування» психічної енергії у різні види діяльності не виключає позитивних емоцій, а, навпаки, часто супроводжується ними. Водночас така активність вимагає певних зусиль і цілеспрямованості, оскільки саме через напруження та залученість відбувається накопичення і розвиток психологічного капіталу, який надалі сприяє особистісному зростанню та підвищенню життєвої ефективності.

Окремий напрям у сучасному розумінні психологічного капіталу має організаційно-прикладний характер і зосереджується насамперед на проблематиці позитивної організаційної поведінки (J. B. Avey, B. J. Avolio, G. Combs, M. Larson, F. Luthans, S. Norman та ін.). У межах цього підходу психологічний капітал розглядається як важливий критерій ефективності та успішності діяльності особистості в організаційному середовищі і операціоналізується як позитивний стан психологічного розвитку людини, що інтегрує низку ключових характеристик [4].

До його складу зазвичай відносять самоефективність, яка забезпечує впевненість у власних можливостях і мобілізацію зусиль для розв'язання складних завдань; оптимізм, що проявляється у схильності позитивно інтерпретувати як досягнення минулого, так і перспективи майбутнього; надію, яка підтримує наполегливість у досягненні цілей і сприяє гнучкості у виборі шляхів їх реалізації; а також психологічну резилентність, що розглядається як динамічний процес адаптації та відновлення особистості після впливу несприятливих або стресових факторів.

У ширшому теоретичному контексті психологічний капітал постає як ресурсна основа особистості, що функціонує у двох вимірах: актуальному та потенційному. В актуальному вимірі він виступає як безпосередній інструмент досягнення цілей, тоді як у потенційному — як прихований резерв можливостей, який потребує розвитку й актуалізації для подальшого

використання (Т. В. Шамова, Т. М. Давиденко, Р. М. Шибанова). У межах положень позитивної психології акцентується ідея «виграшної» або ресурсно-позитивної ситуації, в основі якої лежить духовний розвиток та особистісне зростання: людина, накопичуючи психологічний капітал, фактично інвестує його у майбутні досягнення, розглядаючи власні ресурси не як засіб споживання, а як потенціал для подальшого примноження (М. Селігман) [14].

Таким чином, попри різноманітність наукових інтерпретацій, поняття психологічного капіталу найбільш тісно пов'язане з уявленнями про адаптаційні та потенційні можливості особистості. Важливо, що ці можливості не є вродженими або автоматично наявними — вони формуються у процесі розвитку, накопичуються і можуть бути як реалізовані, так і залишитися невикористаними залежно від життєвих обставин і активності самої особистості.

У цілому ресурсний підхід у психології відкриває широкі можливості для аналізу психічної реальності в системі взаємодії «людина – життєве середовище». Він дозволяє враховувати багатофакторну зумовленість поведінки та розвитку особистості, джерела якої закладені як у зовнішній реальності, так і у внутрішньому світі людини, включно з її актуальними переживаннями та досвідом «тут і тепер». У цьому контексті особистісні ресурси розглядаються як безперервний процес розгортання потенціалу людини в просторі та часі, що проявляється у змісті її діяльності та способах реагування на життєві ситуації.

Як внутрішні інтраперсональні утворення ресурси сприяють зниженню напруження між особистістю та середовищем, допомагають долати несприятливі обставини та забезпечують трансформацію ціннісно-смыслові сфери. Саме ця трансформація визначає загальний напрям життєвої активності людини, формує її самореалізаційний потенціал і виступає основою конструктивного розвитку в умовах змінного соціального середовища.

Отже, ключова цінність ресурсного підходу полягає в тому, що він дає змогу аналізувати не лише соціальні вимоги, які постають перед особистістю,

але й її внутрішній потенціал щодо їхнього задоволення. У межах цього підходу ресурси особистості досліджуються в різних теоретичних площинах, зокрема в контексті психологічного стресу, психологічного здоров'я, індивідуально-психологічних характеристик і властивостей, а також копінг-стратегій і стрес-долаючої поведінки. Окрім цього, у сучасній психології виокремлюються такі перспективні напрями дослідження ресурсної сфери, як професійно-розвивальний, методологічний та екзистенційний.

Найбільш ґрунтовне теоретичне осмислення поняття «ресурси» представлено в межах ресурсної концепції психологічного стресу. У цьому підході ресурси розглядаються як сукупність фізичних і психічних можливостей людини, активізація яких забезпечує реалізацію поведінкових стратегій, спрямованих на попередження або подолання стресових станів. Важливим є також напрям, що пов'язує ресурси зі становленням психологічного здоров'я: останнє інтерпретується як значущий внутрішній ресурс особистості, який безпосередньо впливає на ефективність адаптаційних процесів і їхні результати.

Дослідження ресурсної сфери через призму індивідуально-психологічних характеристик та соціально-психологічних умов дозволяє розглядати як ресурси не лише внутрішні властивості особистості, а й зовнішні чинники підтримки. До них відносять матеріальне забезпечення, соціальну підтримку (мережу міжособистісних взаємин), рівень розвитку соціальних навичок, а також можливості соціального впливу чи влади, які в сукупності підсилюють адаптаційний потенціал людини.

Окреме місце у структурі ресурсної сфери займає копінг-поведінка, яка відображає сукупність особистісних характеристик і стратегій, що або сприяють ефективному подоланню складних, у тому числі екстремальних життєвих ситуацій, або, навпаки, ускладнюють цей процес.

Сучасні дослідження також засвідчують розширення проблемного поля ресурсної сфери особистості, у межах якого формуються нові наукові напрями [23]. Професійно-розвивальний підхід акцентує увагу на ресурсному

потенціалі освітнього середовища як сукупності можливостей, засобів і умов, що забезпечують особистісно-професійний розвиток і досягнення високого рівня фахової майстерності. Методологічний напрям визначає загальнонаукові принципи та підходи до вивчення ресурсів особистості.

Екзистенційний підхід, у свою чергу, розглядає екзистенційні ресурси як інтегративні психологічні утворення, що формують суб'єктивну позицію людини щодо фундаментальних життєвих категорій і визначають її спосіб буття у світі.

1.2. Проблема адаптації у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців

Адаптація є одним із базових психологічних процесів, що забезпечує життєдіяльність особистості в умовах постійної взаємодії із соціальним та природним середовищем. У сучасній психології вона розглядається як багаторівневе явище, яке одночасно виступає процесом, станом і результатом узгодження внутрішніх характеристик індивіда з вимогами зовнішнього середовища. Завдяки адаптації особистість не лише пристосовується до змін, але й активно включається в їх перетворення, зберігаючи власну цілісність і здатність до розвитку.

У життєдіяльності особистості адаптація виконує насамперед регулятивну функцію, забезпечуючи підтримання психологічної рівноваги в умовах впливу стресових, нових або невизначених ситуацій. Вона дозволяє узгоджувати потреби, мотиви та цілі людини з реальними можливостями їх реалізації, знижуючи рівень внутрішніх конфліктів і підвищуючи ефективність поведінки. У цьому контексті адаптація виступає механізмом стабілізації психічного стану та запобігання дезорганізації діяльності.

Важливою є також розвивальна функція адаптації, оскільки процес пристосування до нових умов супроводжується накопиченням досвіду,

формуванням нових навичок, стратегій поведінки та розширенням когнітивних і соціальних можливостей особистості. Таким чином, адаптація не зводиться лише до реакції на зовнішні впливи, а виступає чинником особистісного зростання та саморозвитку.

Окреме значення має соціально-психологічний аспект адаптації, який визначає успішність входження індивіда в систему міжособистісних відносин, засвоєння соціальних ролей і норм поведінки. У процесі соціальної адаптації формується здатність до ефективної комунікації, співпраці та інтеграції в різні соціальні групи, що є необхідною умовою повноцінного функціонування особистості в суспільстві.

Крім того, адаптація виконує захисну функцію, оскільки забезпечує збереження психологічної стійкості в умовах дії стресорів. Використання адаптаційних механізмів, зокрема копінг-стратегій і психологічних захистів, дозволяє зменшити негативний вплив травмувальних факторів та підтримувати оптимальний рівень функціонування особистості.

Отже, адаптація є системоутворювальним процесом у життєдіяльності особистості, що забезпечує її стабільність, розвиток і соціальну інтеграцію. Вона виступає умовою ефективного функціонування людини в мінливому середовищі та важливим чинником її психологічного благополуччя і життєстійкості [21].

У психологічній науці проблема адаптаційних процесів особистості традиційно належить до кола фундаментальних і найбільш досліджуваних (Г. О. Балл, Ж. Годфруа, Д. Зіглер, О. Ф. Лазурський, А. А. Налчаджян, М. І. Сарджвеладзе, Г. Сельє, Ж. Піаже, А. В. Фурман, Л. Х'єл, L. Philips та ін.). Така увага зумовлена тим, що саме адаптація забезпечує здатність людини функціонувати в умовах постійної мінливості середовища та підтримувати відносну стабільність її психічного та соціального існування.

У науковій літературі прийнято розрізняти низку взаємопов'язаних понять — «адаптація», «адаптаційна готовність», «адаптивність» і «адаптованість», кожне з яких відображає окремі етапи та рівні становлення

особистості як суб'єкта власного життєвого шляху і як елемента соціального середовища [12].

Поняття адаптації є базовим для дослідження людини як біопсихосоціальної системи, оскільки саме адаптаційні механізми, сформовані в процесі еволюції, забезпечують виживання та ефективне функціонування в мінливих умовах довкілля. Первинно категорія «адаптація» була розроблена в межах біології та розумілася як процес пристосування організму до зовнішніх умов (К. Бернар, Ч. Дарвін, У. Кеннон) [цит. за 24]. Ч. Дарвін пов'язував адаптацію з комплексом змін організму, що виникають у відповідь на вплив середовища. К. Бернар, у свою чергу, сформулював ідею сталості внутрішнього середовища організму, наголошуючи, що життєздатність можлива лише за умови підтримання відносно стабільних внутрішніх параметрів. Розвиваючи ці положення, У. Кеннон увів поняття «гомеостазу», під яким розумів здатність організму підтримувати внутрішню рівновагу через постійне врівноваження із зовнішніми змінами.

Подальший розвиток уявлень про адаптацію значною мірою пов'язаний із відкриттями І. М. Сеченова та І. П. Павлова, які обґрунтували провідну роль центральної нервової системи у забезпеченні гомеостатичної регуляції. Водночас перехід до психологічного розуміння адаптації як взаємодії людини із соціальним середовищем був здійснений Ж. Піаже, який розглядав адаптацію як процес досягнення рівноваги між індивідом і оточенням. Проте його підхід переважно обмежував адаптацію сферою пристосування до соціального середовища, що звужувало її теоретичне трактування.

У межах когнітивної теорії розвитку Ж. Піаже ключовим механізмом адаптації виступає інтелект, який забезпечує баланс між асиміляцією та акомодациєю. Асиміляція полягає у включенні нової інформації в уже наявні когнітивні структури, тоді як акомодация передбачає їхню перебудову відповідно до вимог зовнішнього середовища. Завдяки взаємодії цих процесів інтелект прагне досягнення когнітивної рівноваги, а сформовані ментальні

схеми стають основою для засвоєння нового досвіду та успішної адаптації [цит. за 13].

У цьому ж контексті важливе значення надається соціальному інтелекту як чиннику ефективного пристосування у міжособистісній сфері. Сам термін «соціальний інтелект» був уведений Е. Торндайком і спочатку означав здатність людини орієнтуватися у соціальних ситуаціях та передбачати наслідки взаємодії з іншими. Згодом Г. Оллпорт розвинув це поняття, пов'язавши його зі здатністю швидко й інтуїтивно оцінювати інших людей, прогнозувати їхню поведінку та будувати ефективні міжособистісні взаємини. Соціальний інтелект, за визначенням Г. Оллпорта, розглядається як специфічний «соціальний дар», що забезпечує легкість і гармонійність у міжособистісних взаєминах. При цьому його основним результатом є не стільки глибоке пізнання інших людей, скільки здатність до успішного соціального пристосування. Д. Векслер трактував соціальний інтелект як загальну адаптованість індивіда до умов людського співіснування, яка включає вміння ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти їхні позиції та ставити себе на місце іншої людини [цит. за 11].

У працях вітчизняних дослідників соціальний інтелект розглядається як важлива когнітивна характеристика особистості, що забезпечує ефективність соціальної поведінки та швидкість адаптації в суспільстві. У більш широкому розумінні емоційний інтелект визначається як система здібностей і властивостей, пов'язаних із сприйняттям, обробкою та інтерпретацією емоційно забарвленої інформації, що сприяє більш успішному функціонуванню людини в соціальному середовищі [3; 12; 26].

Таким чином, у процесі адаптації провідне значення надається соціальному інтелекту, який виступає когнітивною складовою комунікативної сфери особистості. Він безпосередньо впливає на ефективність міжособистісної взаємодії та є внутрішнім психологічним чинником, що забезпечує успішне соціальне пристосування.

У контексті адаптаційних процесів важливе місце займає концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє. Згідно з нею, під впливом стресових чинників в організмі запускається комплекс захисно-приспосувальних реакцій, які мають стадіальний характер і утворюють цілісний синдром адаптації. Дослідник виокремив три основні його етапи: стадію тривоги, на якій відбувається первинна мобілізація захисних ресурсів; стадію опірності, що характеризується підвищенням стійкості організму до негативних впливів; та стадію виснаження, яка настає у разі тривалого або надмірного стресового навантаження.

У сучасній психологічній науці особистісна та соціально-психологічна адаптація розглядається як важлива складова процесу соціалізації, що визначає характер взаємодії людини із соціальним середовищем. Результатом соціалізації є формування таких психологічних характеристик, які забезпечують нормативне функціонування індивіда в суспільстві, а головним критерієм успішності цього процесу виступає рівень соціальної ефективності. Подібні ідеї були закладені ще в працях Ф. Гіддінгса, який розглядав соціалізацію насамперед як процес пристосування особистості до умов суспільного життя, що забезпечує її повноцінне та успішне функціонування в соціумі [цит. за 1].

Автором було запропоновано розмежування понять адаптації та дезадаптації, відповідно до якого процес узгодження поведінки й функціонування особистості з вимогами зовнішнього середовища визначається як соціальна адаптація, тоді як порушення цієї узгодженості розглядається як дезадаптація. Водночас результати сучасних наукових досліджень свідчать, що взаємозв'язок між процесами соціалізації та адаптації є значно складнішим і неоднозначним. Зокрема, відповідність поведінки людини соціальним нормам не завжди є показником її психологічної адаптованості. У певних випадках індивід може формально відповідати вимогам соціального середовища, залишаючись при цьому внутрішньо дезадаптованим. Наприклад, у ситуаціях розриву між декларованими та

інтеріоризованими цінностями особистість може обирати конформну поведінкову стратегію, що нерідко призводить до хронічного внутрішнього напруження та фрустрації.

Особливу увагу в межах дослідження адаптації як складової соціалізаційного процесу приділяють аналізу професійної та навчальної адаптації суб'єктів діяльності. Цей напрям представлений у працях багатьох науковців, які розглядають адаптаційні процеси в контексті входження особистості у нові соціальні та професійні умови.

Зокрема, адаптація студентів до умов навчання у закладі вищої освіти оцінюється дослідниками як важлива передумова успішної навчальної діяльності та ефективного професійного становлення. Вона виступає необхідною умовою продуктивного функціонування здобувача освіти в різних соціальних ролях — студента, майбутнього фахівця, молодого дослідника чи активного учасника громадського життя. Як зазначають Б. Рубін і Ю. Колесников, студентська адаптація являє собою процес включення індивіда у систему різноманітних ролей і видів діяльності, де ключового значення набуває не механічне пристосування, а змістовне та творче опанування особливостей обраної професії в процесі навчання [цит. за 23].

Досліджуючи адаптацію іноземних студентів до освітнього середовища українських університетів, Ху Жунсі виокремлює її структурні компоненти.

Соціокультурний компонент охоплює систему уявлень про базові елементи української культури, традиції закладу освіти, а також норми й цінності студентського середовища. Соціально-психологічний компонент включає мотиваційні, ціннісні та емоційні характеристики, що забезпечують відчуття психологічного комфорту, позитивне сприйняття іншої культури та інтеграцію в студентський колектив. Дидактичний компонент передбачає оволодіння знаннями, навичками та вміннями щодо форм і методів навчальної діяльності у вітчизняній системі вищої освіти, що створює передумови для ефективної організації навчання та успішного професійного становлення.

В. В. Лагерєв розглядає студентську адаптацію як інтенсивний, динамічний і багатовимірний процес життєдіяльності, у ході якого індивід, спираючись на систему відповідних реакцій, поступово формує стійкі способи поведінки та навички, необхідні для успішного виконання вимог навчальної та виховної діяльності у закладі вищої освіти [14].

Як зазначають П. С. Кузнецов, О. І. Холостова, Ху Жунсі та інші дослідники, структура процесу адаптації студентів включає кілька взаємопов'язаних компонентів. По-перше, це суб'єкт адаптації — окрема особистість або група осіб, які перебувають у процесі пристосування до нових соціальних умов; цей компонент є динамічним і змінюється в процесі розвитку. По-друге, середовище адаптації — зовнішні умови та соціальний контекст, до яких відбувається пристосування, і які також не є сталими. По-третє, взаємодія між суб'єктом і середовищем, що забезпечує безперервність і циклічність адаптаційного процесу, оскільки обидві сторони постійно зазнають змін і взаємного впливу.

Виникнення труднощів у процесі адаптації зумовлюється комплексом чинників, серед яких індивідуально-особистісні характеристики, рівень мотивації, ступінь самовизначення, соціальна сміливість, упевненість у собі та загальна сформованість адаптаційного потенціалу. Водночас вплив цих чинників на перебіг адаптації є нерівномірним і залежить від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей студента. Дослідники наголошують, що у випадку несвоєчасного проходження адаптації може виникати поступове формування незадоволеності навчальним процесом і порушень психічних функцій (уваги, пам'яті, мислення, сприйняття), які мають тенденцію до взаємного посилення за принципом «порочного кола»: що більше накопичується труднощів, то сильніше вони поглиблюють дезадаптаційні прояви [5].

Дослідження проблеми адаптації, представлені у працях С. П. Дерев'янка, Є. П. Ільїна, А. Г. Маклакова та інших, свідчать, що успішність адаптаційного процесу значною мірою визначається особливостями

особистості та її внутрішньої структури. Оскільки людина є не лише біологічним організмом, а складною біосоціальною системою і водночас елементом соціального макросередовища, її адаптацію доцільно розглядати на трьох взаємопов'язаних рівнях: фізіологічному, психологічному та соціальному. У межах цього підходу виділяють різні види адаптації — фізіологічну, психологічну, соціальну, а також психофізіологічну і соціально-психологічну, які функціонують у тісному взаємозв'язку. Між рівнями існує постійна взаємодія, що формує інтегральний показник функціонування організму — його загальний функціональний стан [29].

Окрему увагу в контексті адаптаційної проблематики приділено концепції Є. П. Ільїна, який вводить поняття психофізіологічних станів. Психофізіологічний стан визначається як цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні впливи, спрямована на досягнення певного результату. Такий стан є системним явищем, що охоплює одночасно психічний рівень (переживання, емоції), фізіологічний рівень (соматичні та вегетативні процеси) і поведінковий рівень (зовнішньо виявлена активність), що забезпечує комплексний характер адаптаційного реагування [цит. за 11].

У цьому контексті підкреслюється, що особистість у процесі взаємодії із середовищем не лише пристосовується до його умов, але й певною мірою трансформує саме середовище відповідно до власних потреб і внутрішнього потенціалу. Таке «пристосування» передбачає реалізацію особистісних можливостей у ході змін зовнішніх обставин з метою досягнення психологічного комфорту та задоволення потреб. Воно детермінується як характеристиками соціального середовища, так і індивідуальними особливостями та ресурсами самої особистості. Таким чином, йдеться про соціально-психологічну адаптацію, яка не зводиться до пасивного підлаштування, а виступає активним процесом пошуку оптимальних взаємин із соціальним оточенням (О. Д. Глотчкін).

О. Д. Глотчкін визначає адаптацію особистості як процес успішного опанування нових умов діяльності, входження та «вживання» у систему

формальних і, що особливо важливо, неформальних міжособистісних відносин, а також набуття певного соціального статусу в новому мікросередовищі. Важливим результатом цього процесу є досягнення емоційно комфортного становища та самоствердження в нових умовах взаємодії [цит. за 7]. У ході адаптації людина, як правило, прагне відновити або встановити порушену рівновагу у відносинах із соціальним середовищем. Подібну позицію висловлював і К. К. Платонов, який зводив розуміння адаптації переважно до соціально-психологічного процесу входження індивіда в новий колектив. На його думку, успішність цього процесу залежить як від особливостей самої групи, так і від рівня розвитку комунікативних здібностей особистості [25]. Водночас такий підхід дозволяє ширше трактувати адаптацію, оскільки вона охоплює не лише систему міжособистісного спілкування, а й спільну діяльність та різні форми соціальної взаємодії.

У межах соціально-психологічного розуміння адаптації заслуговує на увагу класифікація М. А. Шабанової, яка розрізняє два її типи — добровільну та вимушену адаптацію. Добровільна адаптація розглядається як природний і відносно гармонійний процес, що відбувається тоді, коли нові соціальні норми, цінності та способи поведінки не суперечать уже сформованій системі ціннісних орієнтацій особистості. У такому випадку інтеграція в нове середовище відбувається без внутрішніх конфліктів.

Натомість вимушена адаптація виникає за умов, коли нові соціальні вимоги або інноваційні зміни вступають у суперечність із внутрішніми переконаннями, цінностями чи можливостями індивіда. Попри це, людина змушена їх приймати для досягнення життєво важливих цілей або збереження соціального функціонування. Такий тип адаптації не передбачає внутрішнього прийняття чи згоди — він радше характеризується як зовнішньо зумовлена, формальна та певною мірою відчужена форма поведінки.

Сучасні психологічні дослідження дедалі частіше розглядають адаптаційні процеси особистості у тісному взаємозв'язку з копінг-поведінкою

(Л. І. Дементій, С. S. Carver, M. F. Scheier, L. Murphy, J. K. Weintraub та ін.). Зокрема, Л. М. Мітіна підкреслює, що основна функція копіngu полягає у забезпеченні «перехідного часу», який дозволяє людині мобілізувати ресурси та сформувати більш ефективні способи подолання складних життєвих ситуацій [цит. за 23].

У концепції С. S. Carver, M. F. Scheier та J. K. Weintraub найбільш конструктивними вважаються ті копіng-стратегії, які безпосередньо спрямовані на вирішення проблеми. До них відносять активні дії, орієнтовані на усунення джерела стресу («активний копіng»), попереднє планування поведінкових кроків, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації як досвіду особистісного зростання, а також прийняття реальності подій. Разом із цим дослідники виокремлюють і менш адаптивні стратегії, які можуть мати тимчасовий регуляторний ефект, однак не забезпечують конструктивного вирішення проблеми. До них належать емоційне реагування без дії, заперечення наявної проблеми, психологічне дистанціювання через відволікання, а також уникнення або відмова від активного подолання труднощів.

У психологічній літературі адаптація традиційно розглядається у двох основних аспектах — як процес і як результат. Процесуальний підхід передбачає аналіз часової динаміки адаптації, її етапів і тривалості, тоді як результативний аспект використовується для оцінки ефективності пристосування особистості до нових умов.

Розширюючи традиційне розуміння, П. Медавар та А. О. Реан запропонували розглядати адаптацію також як потенціал, який формується в процесі життєдіяльності та забезпечує можливість ефективного функціонування в умовах майбутніх змін. У такому трактуванні адаптація постає не лише як процес і результат, а й як сукупність новоутворених психічних властивостей і ресурсів особистості. Ці новоутворення включають як знання, уміння та навички, так і сформовані моделі взаємодії з соціальним та професійним середовищем [цит. за 7]. Такий підхід дозволяє розглядати

адаптацію як динамічний розвиток психічної організації людини, що відбувається на рівні індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності.

Розглядаючи сучасні підходи до проблеми адаптації особистості, Г. О. Балл підкреслює, що за умови широкого трактування цього поняття воно виходить за межі простого «пристосування до середовища». Якщо адаптацію розуміти як складну єдність взаємопов'язаних і водночас протилежно спрямованих процесів узгодження між особистістю та соціальним оточенням, то вона набуває значного теоретичного потенціалу в психологічному аналізі. За такого підходу одна й та сама форма активності людини може розцінюватися як адаптивна або неадаптивна залежно від конкретних умов соціального контексту, у якому вона реалізується. У зв'язку з цим Г. О. Балл наголошує на необхідності врахування «психологічного середовища» особистості, яке формується через взаємодію об'єктивних характеристик соціального оточення та системи особистісних смислів індивіда [2].

У сучасній психологічній науці одним із прихильників адаптаційного підходу до вивчення особистості є А. А. Налчаджян, який розробив власну концепцію адаптації, розглядаючи її як важливий механізм і водночас результат розвитку особистості [цит. за 33]. У межах цієї концепції ним запропоновано узагальнену типологію соціально-психологічної адаптації, в якій виокремлюються три основні форми: нормальна, девіантна (неконформна) та патологічна адаптація.

Нормальна адаптація, за А. А. Налчаджяном, передбачає досягнення стабільної пристосованості особистості до типових життєвих і соціальних ситуацій без істотних порушень її психологічної структури та без відхилень від норм функціонування соціальної групи, до якої вона належить [33].

Цей тип адаптації автор поділяє на два підвиди. Перший — захисна адаптація — реалізується через використання психологічних захисних механізмів (таких як агресія, раціоналізація, витіснення, проекція, регресія, формування реакцій, сублімація тощо), за умови, що вони не набувають

патологічного характеру. Другий — незахисна адаптація — має місце у ситуаціях, які не супроводжуються сильними фрустраціями і потребують раціонального вирішення проблем без залучення захисних механізмів.

Окремо виділяється змішаний, або захисно-незахисний тип адаптації, який виникає у складних життєвих обставинах. У таких умовах особистість частково переживає фрустрацію, але водночас має необхідність розв'язувати конструктивні завдання, пов'язані з виконанням соціальних ролей. Це зумовлює поєднання як захисних, так і раціонально-діяльнісних стратегій пристосування [33].

Девіантна адаптація, за А. А. Налчаджяном, характеризується тим, що вона дозволяє особистості задовольняти власні потреби в межах певної соціальної групи або середовища, однак при цьому очікування інших учасників взаємодії залишаються невиправданими або порушеними [33].

У межах цього типу автор умовно виокремлює два підвиди: неконформістську та новаторську (творчу) адаптацію. Неконформістська адаптація передбачає вирішення внутрішньогрупових проблем нестандартними способами, які не є типовими для даної спільноти. У результаті цього індивід може залишатися у конфліктних або напружених відносинах із нормами групи та їх носіями, оскільки його способи дії не відповідають загальноприйнятим вимогам.

Водночас використання терміна «девіантна новаторська (творча) адаптація» викликає певні змістові суперечності. З одного боку, девіація передбачає відхилення від норми, а з іншого — новаторська або творча діяльність за своєю суттю пов'язана зі створенням якісно нових культурних, соціальних або професійних продуктів і часто має позитивне значення для розвитку суспільства. Це створює певну термінологічну неоднозначність у межах запропонованої класифікації.

Патологічна адаптація розглядається як особливий різновид соціально-психологічного пристосування, за якого поведінка особистості частково або повністю визначається патологічними механізмами. Такий тип адаптації може

сприяти формуванню стійких деструктивних особистісних утворень і входити до структури невротичних або психотичних розладів [233].

У цьому контексті заслуговує на увагу підхід О. І. Зотової та І. К. Кряжевої, які наголошують на нерозривному зв'язку між адаптацією та розвитком особистості. Вони підкреслюють, що зміни соціального середовища вимагають від людини не лише пристосування до нових умов, а й активного розвитку, збагачення її індивідуальності та розширення особистісного потенціалу [113]. Таким чином, адаптація розглядається як невід'ємна складова процесу становлення особистості в її взаємодії зі світом.

Водночас О. Г. Асмолов застерігає, що за надмірно вузького розуміння адаптації існує ризик ототожнення її із соціалізацією, особливо на ранніх етапах розвитку особистості [цит. за14]. Такий підхід може призвести до формування конформістських моделей поведінки та обмеження особистісного розвитку. Учений підкреслює, що редукція соціалізації до адаптації є методологічно некоректною, оскільки не враховує складної динаміки особистісного зростання.

Розуміння адаптації виключно як прагнення до рівноваги може звужувати уявлення про розвиток особистості, оскільки не пояснює його творчої та прогресивної складової. У такому випадку на перший план виходить мотивація дефіциту або «потреби», тоді як мотивація зростання відходить на другий план. Натомість лише в межах еволюційних моделей преадаптації розвиток особистості розглядається як процес, що ґрунтується на мотивації зростання, а не лише на необхідності пристосування. Саме поняття преадаптації буде розкрито далі як одна з методологічних основ аналізу адаптаційного потенціалу особистості.

Адаптаційна готовність у сучасній психології розглядається як складне утворення, що відображає ступінь забезпеченості особистості внутрішніми ресурсами для ефективного пристосування до змінних життєвих умов. Вона визначає здатність людини швидко включатися в нові види діяльності та

соціальні взаємини, спираючись на накопичений досвід, психологічні якості та сформовані компетентності (І.В. Арендачук, В.О. Цибулько та ін.).

Адаптаційна готовність є одним із ключових результатів соціалізації особистості. Вона включає не лише стійкість до змін у міжособистісній взаємодії, але й здатність вибудовувати ефективні стратегії поведінки у різних соціальних ситуаціях. Учений підкреслює, що це не просто установка на пристосування, а цілісна система якостей, яка охоплює життєвий досвід, гнучкість поведінки, стресостійкість, комунікативну відкритість, толерантність і вміння швидко встановлювати соціальні контакти [30].

У працях І.В. Арендачук адаптаційна готовність трактується як сформована в процесі соціалізації система індивідуально-психологічних властивостей і соціальних компетентностей, що забезпечують оперативне реагування на зміну умов діяльності та задають способи дій у нових ситуаціях [цит. за 11]. Дослідниця показує, що це багаторівневе утворення включає активаційний, мотиваційно-ціннісний, когнітивно-оцінний, емоційно-вольовий, операційно-виконавчий і біографічний компоненти. У контексті професійного становлення вона підкреслює, що адаптаційна готовність постійно розширюється разом із набуттям досвіду і стає основою переходу до нових етапів професійного розвитку [11].

Вчені розглядають адаптаційну готовність як новоутворення в системі «особистість – середовище», що виникає в результаті узагальнення попереднього адаптаційного досвіду. Вона також розмежовує поняття «адаптація» та «адаптаційна готовність», зазначаючи, що остання має випереджальний характер і ґрунтується як на власному досвіді адаптації, так і на засвоєних уявленнях про адаптаційні стратегії інших людей. У підсумку ці знання інтегруються в єдину регулятивну систему поведінки особистості [8].

С.Т. Посохова визначає адаптаційну готовність як інтегральну характеристику особистості, яка відображає рівень її розвитку, структурну організацію та функціональний стан окремих психічних властивостей. Вона пов'язує це утворення з формуванням суб'єктної позиції людини, її здатністю

до усвідомленого планування життєвого шляху та ефективної саморегуляції [цит. за 26].

О.Є. Бочарова наголошує, що адаптаційна готовність тісно пов'язана з образом «Я» та уявленнями людини про власні можливості як джерело подолання невизначених ситуацій. Вона розглядає її як результат взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх особистісних чинників, які опосередковуються системою індивідуальних ставлень. При цьому центральним системоутворювальним фактором виступає суб'єктивне благополуччя, що забезпечує узгодженість внутрішніх процесів і ефективність адаптації [2].

Емпіричні дані дослідниці свідчать, що високий рівень адаптаційної готовності пов'язаний із вираженою орієнтацією на самореалізацію та активну життєву позицію, тоді як низький рівень частіше супроводжується тенденцією до уникнення складних життєвих і професійних ситуацій [42].

Розглядаючи адаптаційну готовність крізь призму вектора активності, О.А. Реан описує її становлення як поетапний процес, у якому особистість спочатку активно впливає на соціальне середовище, далі певною мірою опановує його та інтегрує його вимоги у власну систему поведінки, а згодом переходить до етапу самозміни — корекції власних установок, звичних реакцій і поведінкових моделей відповідно до нових умов [276].

Поняття адаптивності в психологічній науці зазвичай тлумачиться як міра здатності індивіда пристосовуватися до соціального середовища, тобто як особистісна характеристика, що визначає успішність процесу адаптації (, А.Г. Маклаков, О.П. Саннікова, Н.В. Фурманова та ін.). При цьому наголошується, що адаптивність має змішану природу: з одного боку, вона спирається на вроджені індивідуально-психологічні особливості, а з іншого — формується в процесі життєвого досвіду. Відповідно, чим більш розвинені функціональні можливості та компетентності особистості, тим вищим є її рівень пристосованості до умов сучасного суспільства, причому йдеться не лише про виживання в середовищі, а й про ефективну взаємодію з ним.

Однією з ключових методологічних проблем у дослідженні адаптивності є фрагментарність емпіричних даних та складність їх узгодження між різними авторами. Це ускладнює виокремлення універсального переліку рис, які можна однозначно віднести до адаптивних властивостей особистості [16]. Причинами такої ситуації дослідниця вважає, по-перше, відносний характер самих адаптивних характеристик, а по-друге — існування різноманітних індивідуальних стилів адаптації, які не завжди піддаються уніфікації [16]. У цьому контексті адаптивність визначається як сукупність індивідуальних властивостей, що забезпечують швидке й адекватне розв'язання проблемних ситуацій та відновлення ефективної взаємодії людини з середовищем.

Розглядаючи адаптивність як складну інтегральну властивість особистості в межах загальної та соціальної психології, О.П. Саннікова та О.В. Кузнецова підкреслюють недостатній рівень її теоретичної розробленості. Вони пропонують розмежовувати поняття «адаптивність людини» та «адаптивність особистості», вважаючи друге більш широким, оскільки воно охоплює не лише біологічні та загальнолюдські аспекти пристосування, а й соціально зумовлені механізми функціонування індивіда в суспільстві [22]. На їхню думку, специфіка адаптивності як властивості особистості полягає у поєднанні саморегуляційних процесів, притаманних системам, що саморозвиваються, із свідомим регулюванням власної поведінки та психічної діяльності [22].

Підкреслюючи відносно стійкий характер адаптивності, О.П. Саннікова також пов'язує її з психофізіологічною основою та визначає як здатність особистості до внутрішніх (психічних) і зовнішніх (поведінкових) трансформацій, які забезпечують підтримання рівноваги у взаємодії з мікро- та макросоціальним середовищем, а також її відновлення у разі змін соціальних умов.

У сучасній психології адаптивні якості особистості традиційно розглядаються як прояви її індивідуально-психологічних рис, що забезпечують ефективну взаємодію із соціальним середовищем і

продуктивність поведінки. До найчастіше згадуваних належать толерантність, соціабельність, відкритість новому досвіду, емпатійність, а також гнучкість мислення й поведінкових реакцій.

Аналізуючи феномен адаптивності, вчені підкреслюють її динамічний і змінний характер. На їхню думку, структура адаптивності не є сталою й відображає лише певні тенденції розвитку особистості (зокрема вікові чи статеві особливості). У її складі він виокремлює три взаємопов'язані блоки: підсистему особистісних властивостей, підсистему індивідуально-типологічних характеристик і суб'єктивні властивості людини [2; 8].

Іншу модель пропонує А.Г. Маклаков, який розглядає адаптивність як багаторівневу систему проявів. Він наголошує, що адаптаційні можливості особистості визначаються низкою показників, зокрема рівнем розвитку психологічно значущих регуляторних характеристик (самооцінки, когнітивних здібностей, орієнтації в соціальних нормах, комунікативного досвіду), рівнем конфліктності, обсягом соціальної підтримки та ступенем нервово-психічної стійкості.

Науковці визначають адаптивну особистість як таку, що здатна максимально реалізовувати власний внутрішній потенціал у взаємодії з довкіллям, зберігаючи при цьому психологічну цілісність і стабільність у різних життєвих умовах [33]. Для неї характерні емоційна врівноваженість, відчуття психологічного благополуччя, позитивне самоставлення, сформований образ «Я», розвинені механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, адекватна система самоконтролю, здатність до рефлексії, саморозвитку, автономності й прийняття соціальних норм.

Більш детальну багаторівневу модель адаптивності у професійній сфері пропонує О.П. Саннікова, яка виокремлює три її рівні. Імперативно-соціальний рівень охоплює засвоєні соціальні норми, моральні правила та культурні уявлення. Особистісно-змістовний рівень відображає мотиваційні установки, інтереси та спрямованість особистості. Формально-динамічний

рівень характеризує індивідуальні особливості перебігу психічних процесів та їх динаміку [22].

Розвиваючи цей підхід, О.А. Лодде конкретизує структуру адаптивності через три основні компоненти. Когнітивний компонент забезпечує сприйняття та аналіз змін у середовищі, оцінку ситуації й прогнозування наслідків власних дій на основі досвіду. Емоційний компонент виконує функцію регуляції через переживання, які відображають баланс у системі «особистість – середовище» та сигналізують про необхідність змін. Поведінковий компонент пов'язаний із практичною реалізацією адаптації, тобто організацією діяльності, регуляцією дій і готовністю діяти в умовах змін чи труднощів [цит. за 19].

О.А. Лодде, деталізуючи структуру адаптивності, виділяє систему показників для кожного з її компонентів.

1. У межах когнітивного компонента враховуються:
 - ступінь відповідності пізнавальних процесів вимогам конкретної ситуації або їх невідповідність;
 - обсяг сприйняття соціальних сигналів в адаптаційній ситуації, який може варіюватися від широкого до обмеженого.
 2. Емоційний компонент характеризується через:
 - стабільність або нестабільність емоційних переживань;
 - готовність чи, навпаки, психологічну неготовність до внутрішніх змін і перебудови.
 3. Поведінковий компонент включає:
 - наявність або відсутність готовності до активних дій, спрямованих на подолання труднощів;
 - орієнтацію на досягнення поставленої мети або її відсутність;
 - стійкість чи нестійкість внутрішнього спонукання до діяльності
- [14].

Запропонована дихотомічна система показників є методологічно виправданою, оскільки дозволяє чітко розмежовувати полярні прояви

адаптивності та більш точно оцінювати ступінь її вираженості як у окремої особистості, так і в групі.

Поряд із цим у психологічній літературі значна увага приділяється поняттю «адаптованість» (М.С. Корж, Я. Мовчан, А.А. Налчаджан, Л.О. Пергаменщик, Л.Д. Столяренко, А.В. Фурман, L. Philips та ін.). Попри відносно високу опрацьованість, це поняття нерідко супроводжується термінологічною невизначеністю: у низці досліджень його фактично ототожнюють з адаптацією, адаптаційним потенціалом або адаптаційними здібностями (Я. Мовчан та ін.).

Водночас інші автори наполягають на необхідності чіткого розмежування «адаптованості» як окремої характеристики адаптаційної сфери особистості, підкреслюючи її специфічну роль у процесі життєдіяльності та взаємодії людини із соціальним середовищем.

Зокрема, L. Philips розглядає адаптованість як систему двох базових типів реакцій на соціальні впливи. Перший тип пов'язаний із конформною поведінкою, тобто відповідністю соціальним вимогам і очікуванням, які висувуються до індивіда відповідно до його віку, статі та соціальної ролі. Другий тип відображає гнучкість у взаємодії з новими або потенційно складними умовами, коли людина не лише приймає вимоги середовища, а й здатна активно впливати на ситуацію, змінюючи її у бажаному для себе напрямі [30]. Така адаптованість може проявлятися у різних сферах життєдіяльності людини.

Л.О. Пергаменщик розрізняє кілька основних сфер прояву адаптованості особистості. По-перше, це сфера «позаособистісної» соціально-економічної активності, у межах якої людина набуває професійних умінь, знань і практичних компетентностей. По-друге, сфера міжособистісних відносин, де формуються глибокі емоційні та інтимні зв'язки з іншими людьми. У цьому контексті успішна адаптація передбачає розвиток чутливості до переживань інших, розуміння мотивів поведінки людей, а також здатність точно фіксувати навіть незначні зміни у характері взаємин [цит. за 25]. У цілому дослідниця

вважає нормальним такий перебіг адаптаційного процесу, який забезпечує стійку адаптованість у типових життєвих ситуаціях без порушення норм і правил тієї соціальної групи, в якій функціонує особистість [251, с. 14].

А.А. Налчаджян, розглядаючи адаптованість через призму результативності поведінки та ефективності соціально значущої діяльності, пропонує її багаторівневу типологію. Він виокремлює:

а) тимчасову ситуативну адаптованість, яка є нестійкою і під впливом внутрішніх переживань або зовнішніх умов може швидко змінюватися на ситуативну дезадаптованість;

б) стійку ситуативну адаптованість, що забезпечує ефективне функціонування лише в межах повторюваних, типових ситуацій, у яких особистість почувається найбільш упевнено;

в) загальну адаптованість, яка має потенційний характер і проявляється як здатність людини пристосовуватися до широкого кола соціальних умов, хоча в повному обсязі практично не реалізується [цит. за 23].

Л.Д. Столяренко трактує адаптованість як рівень соціального функціонування особистості, що відображається у її соціальному статусі, суб'єктивному самопочутті та ступені задоволеності життям і собою [цит. за 10]. У свою чергу, М.С. Корж розглядає адаптованість як стійку характеристику внутрішнього світу особистості, що проявляється у гармонійній узгодженості між її цілями та реальними результатами діяльності. Центральним критерієм такої узгодженості виступає відчуття задоволеності процесом і наслідками власної життєдіяльності.

Водночас автор підкреслює, що це відчуття не зводиться до пасивного пристосування до умов середовища. Воно виникає як результат активної взаємодії людини з оточенням, у процесі якої відбуваються взаємні зміни як самої особистості, так і середовища. У структурному плані особистісна адаптованість, за М.С. Корж, базується на компонентах Я-концепції як інтегрального утворення, зокрема на саморозумінні, самостворенні,

самоповазі, самокерівництві та уявленнях про ставлення з боку інших людей (позитивне чи негативне).

Вчені трактують адаптованість до змінних умов як внутрішню суб'єктивну характеристику особистості, яка не лише забезпечує відчуття психологічного комфорту в повсякденному житті, але й виступає важливою передумовою досягнення соціальних і професійних результатів [20].

У межах теоретичного аналізу проблеми адаптованості, здійсненого А.В. Фурманом, цей феномен розглядається як індикатор ефективності взаємодії людини із соціальним та природним середовищем. Дослідник визначає адаптованість як відносно стабільну характеристику функціонування внутрішнього світу особистості, що проявляється у внутрішній узгодженості, гармонії та відповідності між поставленими цілями й реально досягнутими результатами життєдіяльності. Високий рівень адаптованості, за А.В. Фурманом, пов'язується з низькою вираженістю таких особистісних властивостей, як підвищена тривожність, нейротизм і ригідність.

Натомість неадаптованість як протилежний полюс розглядається у двох формах:

а) прихована, частково усвідомлена (псевдоадаптованість), коли загалом ситуація сприймається як прийнятна, однак окремі її аспекти вже свідчать про порушення гармонії у взаємодії із середовищем;

б) відкрита, усвідомлена форма, за якої пасивна або індиферентна позиція щодо ситуації не дозволяє особистості змінити або покращити наявні умови дискомфорту.

У цілому динамічний характер адаптивності як інтегральної властивості особистості виявляється у її активному впливі на зовнішні умови (нові, нестандартні ситуації) та одночасних змінах у внутрішній структурі особистості.

Отже, комплексне вивчення адаптаційної сфери особистості передбачає врахування ключових чинників перебігу адаптаційних процесів — індивідуально-типологічних, соціально-психологічних та індивідуально-

психологічних. У сучасній психології розрізняють поняття адаптації, адаптаційної готовності, адаптивності та адаптованості, кожне з яких відображає різні рівні та етапи становлення особистості в умовах соціального середовища.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптації та ресурсного забезпечення особистості в сучасній психологічній науці. Узагальнення наукових підходів дозволяє стверджувати, що адаптація розглядається як багатовимірний процес і водночас результат взаємодії особистості із соціальним середовищем, який забезпечує її функціонування, розвиток і збереження психологічної рівноваги.

Встановлено, що в межах психологічної науки сформувалися різні підходи до розуміння адаптаційної сфери особистості, зокрема через категорії адаптації, адаптаційної готовності, адаптивності та адаптованості. Кожне з цих понять відображає окремі аспекти взаємодії людини із середовищем і характеризує різні рівні її особистісного функціонування — від потенційних можливостей до стабільного результату пристосування.

Проаналізовано еволюцію поглядів на адаптацію — від біологічного розуміння як механізму гомеостатичної рівноваги до сучасних соціально-психологічних концепцій, у яких адаптація постає як активний, суб'єктний і розвитковий процес. Підкреслено, що важливу роль у цьому процесі відіграють когнітивні, емоційні, мотиваційно-вольові та поведінкові механізми, а також соціальний інтелект і система внутрішніх ресурсів особистості.

Окрему увагу приділено ресурсному підходу, який дозволяє розглядати особистість не лише як об'єкт впливу середовища, а й як активного суб'єкта саморозвитку. У цьому контексті особистісні ресурси (зокрема психологічний

капітал та екзистенційні ресурси) визначаються як важливі чинники ефективної адаптації, подолання стресових ситуацій та забезпечення життєстійкості.

Узагальнено, що адаптація є складним інтегративним процесом, який охоплює як пристосування до умов середовища, так і активне перетворення цих умов і власної особистості. Водночас вона нерозривно пов'язана з розвитком особистості та її самореалізацією.

Таким чином, проведений аналіз теоретичних джерел дозволяє сформулювати підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження адаптаційних процесів та визначення психологічних чинників ефективної адаптації особистості в сучасних соціальних умовах.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Основні етапи дослідження адаптації особистості до стрімких соціальних змін

Вивчення процесів адаптації особистості до динамічних соціальних трансформацій не обмежується лише уточненням змісту цього феномену та пошуком емпіричних підтверджень його існування у визначених формах. Воно також передбачає послідовне розгортання наукової роботи, спрямованої на концептуальне осмислення досліджуваного явища та його операціоналізацію, що забезпечує можливість подальшого емпіричного аналізу.

Організація дослідження адаптації особистості в умовах швидких соціальних змін потребує чіткої структурованості, логічної послідовності та продуманого підходу до фіксації як кількісних, так і якісних параметрів цього процесу. Зазначені вимоги, а також специфіка самого дослідження зумовили особливості його побудови, яка базувалася на принципі пріоритетності виконання поставлених наукових завдань. У процесі аналізу структури та особливостей адаптаційних процесів особистості було враховано систему критеріїв, що мали відповідати ряду принципових характеристик. Зокрема, йдеться про об'єктивність, яка передбачає однозначність оцінювання досліджуваних властивостей; адекватність і валідність, що забезпечують відповідність отриманих результатів змісту досліджуваного феномену; а також нейтральність, яка виключає вплив суб'єктивних факторів на інтерпретацію психічних явищ.

Дослідницька робота була організована у вигляді трьох взаємопов'язаних етапів наукового пошуку, кожен із яких мав власну мету,

завдання та узгоджувався із загальною логікою дисертаційного дослідження. Йдеться про підготовчий етап, етап збору емпіричних даних та етап їх обробки й інтерпретації.

Перший етап мав підготовчий характер і включав формулювання наукової проблеми, ґрунтовний аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел, присвячених адаптаційній сфері особистості, уточнення мети дослідження як очікуваного результату, а також розроблення авторського бачення досліджуваного феномену. Особливістю цього етапу було не лише визначення проблемного поля, але й його глибоке осмислення, що передбачало виокремлення ключових понять і категорій та їх подальшу операціоналізацію.

У межах підготовчого етапу було окреслено основні характеристики адаптації особистості в умовах швидких соціальних змін, здійснено як узагальнений, а також виявлено суперечності у теоретичних і методологічних підходах до його трактування в різних наукових школах. Додатково було розкрито взаємозв'язки адаптації особистості в умовах швидких соціальних змін з іншими суміжними психологічними категоріями, що дозволило глибше зрозуміти його місце в структурі особистості.

Важливу роль на цьому етапі відігравав порівняльний змістовий аналіз, оскільки ізольоване розглядання окремих показників адаптації особистості в умовах швидких соціальних змін без урахування їх взаємозв'язків із суміжними явищами значно знижує наукову цінність результатів. Саме порівняльний підхід створює підґрунтя для формулювання обґрунтованих висновків у подальшому дослідженні.

Другий етап був пов'язаний зі збором емпіричних даних. У цей період здійснювався добір психодіагностичних методик, деталізувалося планування емпіричної частини дослідження, формувалася вибірка досліджуваних та визначалися організаційні особливості проведення психодіагностичних процедур.

Водночас на цьому етапі враховувалися потенційні фактори, здатні впливати на достовірність результатів. Зокрема, йшлося про ситуації, коли

досліджувані можуть усвідомлювати критерії оцінювання або цілі дослідження, піддаватися впливу навіювання чи самонавіювання, прагнути відповідати очікуванням експериментатора або змінювати поведінку в присутності сторонніх осіб під час тестування. Урахування таких чинників дозволило мінімізувати ризик викривлення отриманих даних.

Завершення етапу збору інформації передбачало розроблення цілісної програми подальших дій, та обраному психодіагностичному інструментарію. Така програма, за своїм змістом, інтегрує теоретичні положення з практичною реалізацією дослідження, надаючи йому системності та завершеності.

Третій етап був спрямований на обробку та інтерпретацію отриманих результатів. Він розпочинався з аналізу кількісних показників, після чого здійснювалася їх змістова інтерпретація, узагальнення теоретичних і емпіричних даних, формулювання підсумкових висновків та, за необхідності, корекція попередніх положень дослідження.

Таким чином, специфіка та вимоги дослідження адаптації особистості в умовах швидких соціальних змін визначили його чітко структуровану організацію, що ґрунтувалася на послідовному виконанні наукових завдань.

Оцінювання особливостей адаптації особистості в умовах швидких соціальних змін здійснювалося з урахуванням критеріїв об'єктивності, валідності та нейтральності, що забезпечило підвищення надійності та наукової обґрунтованості результатів.

У цілому, дослідження реалізовувалося у межах трьох основних етапів — підготовчого, емпіричного та аналітико-інтерпретаційного, кожен із яких мав власні цілі й завдання та був логічно узгоджений із загальною концепцією бакалаврської роботи.

2.2. Методи дослідження адаптації особистості в умовах швидких соціальних змін

У межах даного бакалаврського дослідження поняття «метод» розглядається у його багатовимірному значенні, що дозволяє більш повно розкрити його сутність у науковому пізнанні. Зокрема, метод інтерпретується як:

- спосіб здійснення теоретичного аналізу, що виступає інструментом здобуття наукового знання різного рівня узагальнення;
- сукупність підходів, процедур і прийомів, спрямованих на емпіричне дослідження;
- форма професійної психологічної діяльності, яка реалізується у вигляді психотехнічної взаємодії з досліджуваним суб'єктом (як індивідуальним, так і груповим).

Ключове призначення методу полягає у впорядкуванні та регуляції процесу пізнання або практичного впливу на об'єкт дослідження. Водночас його основна функція полягає у забезпеченні ефективного розв'язання як теоретичних, так і прикладних завдань на основі відповідних наукових принципів, а також у накопиченні систематизованих знань про адаптаційну сферу особистості.

Особлива увага до формування методичного інструментарію у дослідженні адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму зумовлена тим, що рівень наукової обґрунтованості методу, а відповідно і цінність усього теоретичного підходу, визначається ступенем узгодженості між теоретичними конструкціями та реальними психологічними явищами. У зв'язку з цим категоріальний апарат дослідження потребує чіткої та однозначної визначеності, щоб використовувані поняття адекватно відображали як об'єктивно спостережувані психічні феномени, так і теоретичні моделі, покликані пояснити їх природу.

У дослідженні було застосовано комплексний підхід до добору методів, що передбачав використання взаємодоповнювальної системи наукових інструментів. До неї увійшли: системно-структурний підхід, метод моделювання, теоретичний аналіз наукових джерел, спостереження, психодіагностичні процедури, а також методи математико-статистичної обробки даних.

Особливе місце у дослідженні посідає системно-структурний метод, розроблений у працях таких науковців, як В.О. Ганзен, Б.Ф. Ломов, А.І. Уйомов, В.М. Юрченко та ін. Системний підхід виступає одним із базових методологічних принципів сучасної психології, оскільки орієнтований на виявлення та опис структури складних об'єктів і явищ, а також на розкриття єдності процесів інтеграції та диференціації при домінуванні тенденції до цілісності.

Для цього підходу характерні такі риси: зосередженість на детальному аналізі актуального стану об'єкта; виявлення його внутрішніх, відносно стабільних властивостей; а також орієнтація не стільки на ізольовані факти, скільки на систему зв'язків між ними. Саме це дозволяє вибудувати цілісну картину взаємодії елементів об'єкта на різних рівнях його організації.

Важливою перевагою системно-структурного підходу є можливість наочного представлення отриманих результатів у вигляді моделей. Такі моделі можуть набувати різних форм: описових характеристик, структурованих переліків елементів, графічних схем або класифікацій, що значно полегшує інтерпретацію досліджуваних явищ.

До ключових понять і принципів системно-структурного аналізу належать: цілісність як інтегральна характеристика системи; взаємозв'язок її елементів; структура та організація; ієрархічність рівнів; процеси управління; цільова спрямованість існування системи; здатність до самоорганізації; а також особливості функціонування і розвитку системи в цілому. Такий підхід забезпечує глибоке і всебічне розуміння складних психологічних феноменів, зокрема адаптаційного потенціалу особистості.

У процесі дослідження адаптації особистості в умовах інтенсивних соціальних трансформацій особливу вагу має виокремлення гносеологічних функцій відповідного наукового підходу. До них, насамперед, належить світоглядна функція, що проявляється у формуванні цілісного системного бачення світу, включаючи природу, суспільство та процес пізнання, а також у визначенні місця людини в цій багаторівневій системі зв'язків і взаємодій.

Важливим аспектом є функція формалізації та математизації знання, яка сприяє підвищенню точності наукового опису та створенню більш чітких моделей досліджуваних явищ. Не менш значущою виступає функція трансферу знань, що забезпечує перенесення ідей, принципів і концептуальних положень із однієї галузі науки в іншу. Такий міждисциплінарний обмін сприяє адаптації системних підходів до специфіки конкретної науки та водночас збагачує її узагальненими теоретичними категоріями [3].

Окремо слід виділити так звану «перекладацьку» функцію, яка полягає у забезпеченні взаєморозуміння між різними науковими мовами та концептуальними системами. Вона створює умови для інтеграції знань, їх синтезу та підвищення узгодженості наукових уявлень. Поряд із цим важливу роль відіграє функція систематизації, класифікації та впорядкування наукової інформації, яка реалізується через поєднання, узагальнення та структурування знань із використанням інструментарію системного підходу та інших загальнонаукових методів.

Реалізація зазначених функцій забезпечує не лише накопичення нових наукових відомостей про адаптаційний потенціал особистості, але й їх впорядкування у цілісну систему. Недостатній рівень систематизації знань у цій сфері і зумовлює необхідність активного використання гносеологічного потенціалу системного підходу в межах даного дослідження. Саме системно-структурна перспектива дає змогу виявити прогалини у наявних уявленнях про досліджуваний феномен, визначити межі їх повноти та окреслити

перспективні напрями подальших наукових пошуків. У деяких випадках вона також дозволяє, спираючись на процедури інтерполяції та екстраполяції, прогнозувати характеристики ще не описаних компонентів системи [14].

З метою більш глибокого розкриття специфіки адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціального середовища було залучено понятійний апарат теорії систем, зокрема концепт «рекурсії». Під цим поняттям розуміється такий спосіб організації системи, за якого вона здатна на певних етапах свого функціонування відтворювати власні модифіковані варіанти, взаємодіяти з ними та інтегрувати їх у власну структуру.

Механізми запуску рекурсивних процесів, а також закономірності трансформації створених «копій» визначаються внутрішніми правилами системи та її актуальним станом, включаючи параметри функціонування окремих підсистем. Подальша динаміка таких утворень може бути різною: вони здатні розвиватися паралельно з базовою системою або припиняти своє існування після виконання певної функції. Характер їхньої поведінки, а також взаємодія між окремими рекурсивними елементами також регламентується загальними принципами функціонування системи.

Одним із ключових аспектів, що постає у процесі дослідження адаптації особистості в умовах динамічних соціальних змін, є визначення умов, за яких запускаються відповідні адаптаційні механізми. Ймовірно, такими тригерами можуть виступати ситуації вибору, необхідність прийняття рішень в умовах невизначеності, а також розбіжність між очікуваними результатами та фактичним досвідом, що зумовлює потребу його переосмислення. Спільною рисою подібних ситуацій є їх сприйняття суб'єктом як проблемних, тобто таких, що містять внутрішні суперечності та не мають однозначного способу розв'язання через складне поєднання умов і обставин.

Важливе місце у науковому пізнанні, а також у різних сферах практичної діяльності, займає метод моделювання, який активно застосовується на всіх етапах дослідження. У контексті даної роботи його значущість полягає у можливості розкриття принципів і механізмів побудови моделі адаптаційного

потенціалу особистості. Поняття «модель» традиційно тлумачиться як певний образ або аналог об'єкта, явища чи системи, що відтворює їх суттєві характеристики. У науковому дискурсі модель розглядається як мисленнєво сконструйована або матеріально реалізована система, яка репрезентує ключові властивості оригіналу та може замішувати його у процесі дослідження.

Сутність методу моделювання полягає у створенні таких моделей психічних явищ, аналізі їх функціонування та використанні отриманих результатів для інтерпретації й прогнозування емпіричних даних. Це дозволяє не лише описувати досліджувані процеси, але й пояснювати їх закономірності на більш узагальненому рівні.

Серед основних характеристик моделей доцільно виокремити кілька принципів. Передусім, модель має суб'єктний характер, оскільки саме дослідник визначає, які властивості об'єкта будуть відображені, виходячи з мети дослідження. Відтак моделі не існують у природі як готові утворення, а створюються у процесі пізнання та перебувають у певній відповідності до оригіналу [9].

Іншою важливою рисою є їх подвійна природа: з одного боку, модель виконує функцію заміщення об'єкта, зберігаючи його істотні ознаки, а з іншого — сама стає предметом дослідження. У цьому сенсі вона виступає водночас і передумовою, і інструментом наукового пізнання.

Суттєвою властивістю є також трансформованість моделей. Вони допускають такі перетворення, які є неможливими щодо реального об'єкта, що значно розширює можливості дослідника у вивченні складних явищ. Не менш важливою є їх компактність: моделі відтворюють об'єкт у спрощеному вигляді, що робить їх ефективною альтернативою безпосередньому експерименту. При цьому можливе створення як багаторівневих, так і множинних моделей, а також перехід від узагальнених до більш конкретизованих варіантів.

Окрему увагу слід звернути на специфічну інформативність моделей як інструменту пізнання. Будь-яка модель є абстракцією, а отже, не охоплює всіх характеристик об'єкта, залишаючи поза межами певні його властивості.

Взаємозв'язок між моделлю та її прототипом може описуватися через категорії ізоморфізму та гомоморфізму. У випадку ізоморфізму між елементами, функціями та властивостями двох систем встановлюється взаємно-однозначна відповідність. Натомість гомоморфізм передбачає часткову відповідність, коли перенесення знань можливе лише від моделі до оригіналу, але не у зворотному напрямку. Таким чином, гомоморфні відношення є більш загальними та менш строгими, оскільки не вимагають повної відповідності між усіма характеристиками систем.

Важливим компонентом дослідження також виступає метод теоретичного аналізу наукових першоджерел, який забезпечує глибоке осмислення існуючих підходів до вивчення проблеми та формує теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

Метод теоретичного аналізу наукових першоджерел посідає провідне місце у системі загальнонаукових методів дослідження, оскільки забезпечує глибоке осмислення накопиченого наукового досвіду та створює концептуальне підґрунтя для подальших теоретичних і емпіричних розвідок. Його сутність полягає у цілеспрямованому вивченні, систематизації, інтерпретації та узагальненні наукових праць, що стосуються обраної проблематики, з метою виявлення стану її розробленості, основних підходів, суперечностей і перспектив розвитку [3].

Застосування цього методу передбачає роботу з різними типами джерел: монографіями, науковими статтями, дисертаційними дослідженнями, матеріалами конференцій, а також класичними працями, які заклали теоретичні основи досліджуваного явища. Важливою умовою ефективності теоретичного аналізу є критичний підхід до інформації, що дозволяє не лише відтворити існуючі наукові позиції, але й оцінити їхню обґрунтованість, логічну послідовність і відповідність сучасному рівню розвитку науки.

Метод теоретичного аналізу включає низку взаємопов'язаних процедур, серед яких особливого значення набувають: порівняння різних наукових підходів, виокремлення спільного та відмінного у трактуванні ключових понять, класифікація та систематизація теоретичних положень, а також узагальнення отриманих результатів. Це дозволяє сформувати цілісне уявлення про досліджуваний феномен, визначити його структуру, функції та закономірності розвитку.

Важливим результатом застосування цього методу є уточнення категоріального апарату дослідження. Чітке визначення понять, якими оперує дослідник, забезпечує однозначність їх інтерпретації та підвищує наукову коректність роботи. Крім того, теоретичний аналіз сприяє формуванню авторської позиції, що базується на узагальненні існуючих наукових підходів і водночас передбачає їх критичне переосмислення.

Значущою функцією методу є виявлення прогалин у науковому знанні та суперечностей у підходах до дослідження певного явища. Це, у свою чергу, дозволяє обґрунтувати актуальність дослідження, сформулювати його мету, завдання та гіпотези. Таким чином, метод теоретичного аналізу виконує не лише описову, але й прогностичну функцію, окреслюючи напрями подальших наукових пошуків.

Отже, метод теоретичного аналізу наукових першоджерел є необхідним інструментом наукового пізнання, який забезпечує системне осмислення досліджуваної проблеми, сприяє інтеграції наукових знань і створює підґрунтя для побудови обґрунтованої теоретико-методологічної бази дослідження.

Метод спостереження є одним із базових емпіричних методів психологічного дослідження, який забезпечує безпосереднє вивчення поведінки, діяльності та психічних проявів особистості в природних або спеціально організованих умовах. Його сутність полягає у цілеспрямованому, систематичному та планомірному фіксуванні зовнішніх проявів психічних явищ без активного втручання дослідника у перебіг подій.

У науковому контексті спостереження розглядається як метод, що дозволяє отримувати первинну інформацію про досліджуваний об'єкт, зберігаючи його природність і цілісність. Це особливо важливо у випадках, коли втручання дослідника може змінити характер поведінки або спотворити результати дослідження. Завдяки цьому метод спостереження широко використовується у вивченні адаптаційних процесів, міжособистісної взаємодії, емоційних реакцій та інших аспектів психічної діяльності [4].

Ефективність спостереження значною мірою залежить від дотримання ряду методичних вимог. До них належать чітке визначення мети та завдань дослідження, попереднє планування процедури спостереження, розробка системи показників і критеріїв фіксації даних, а також забезпечення об'єктивності та надійності отриманої інформації. Важливим є також використання відповідних засобів реєстрації результатів, таких як протоколи, щоденники спостереження, аудіо- чи відеозапис.

У психологічній науці виділяють різні види спостереження залежно від умов його проведення та ступеня участі дослідника. Зокрема, розрізняють включене і невключене спостереження, відкрите та приховане, польове і лабораторне, суцільне та вибіркове. Кожен із цих видів має свої переваги та обмеження, що зумовлює доцільність їх використання відповідно до цілей і специфіки дослідження.

Особливе значення має проблема об'єктивності спостереження, оскільки отримані дані можуть піддаватися впливу суб'єктивних установок дослідника, його очікувань або інтерпретацій. У зв'язку з цим важливим є застосування стандартизованих процедур, чітко визначених категорій аналізу та, за можливості, залучення декількох спостерігачів для підвищення надійності результатів.

Метод спостереження також виконує важливу функцію у поєднанні з іншими методами дослідження, зокрема експериментом, опитуванням чи психодіагностикою. Він дозволяє уточнювати, доповнювати та перевіряти

отримані дані, сприяючи більш глибокому та всебічному розумінню досліджуваного явища.

Отже, метод спостереження є важливим інструментом психологічного дослідження, який забезпечує отримання достовірної інформації про поведінкові та психічні прояви особистості в реальних умовах її життєдіяльності. Його застосування сприяє підвищенню наукової обґрунтованості дослідження та дозволяє розкрити складні закономірності функціонування психіки в природному контексті.

2.2. Методики дослідження адаптації особистості

Методика М. В. Чумакова спрямована на вивчення вольових характеристик адаптивності особистості та охоплює низку основних параметрів, що відображають різні аспекти саморегуляції поведінки. Вона включає такі шкали:

1. Відповідальність – відображає ступінь надійності та обов’язковості особистості на противагу безвідповідальності, недисциплінованості й легковажності.
2. Ініціативність – характеризує активність, здатність до лідерства, самостійного прийняття рішень і діяльнісну позицію, на відміну від пасивності та відсутності прагнення до дії.
3. Рішучість – визначає впевненість у власних діях і готовність приймати рішення, протиставляючись невпевненості та схильності до сумнівів.
4. Самостійність – відображає здатність діяти незалежно, без зовнішнього контролю, на відміну від залежності та керованості ззовні.
5. Витримка – пов’язана з умінням контролювати емоції, зберігати спокій і розсудливість у складних ситуаціях, на противагу імпульсивності.

6. Наполегливість – характеризує стійкість, силу волі та здатність доводити розпочате до кінця, на відміну від нестійкості та слабкості.

7. Енергійність – відображає рівень активності, життєвого тону й оптимізму, протиставляючись апатії та зниженій життєвій енергії.

8. Уважність – визначає зосередженість і організованість, на відміну від неувважності та розсіяності.

9. Цілеспрямованість – характеризує здатність ставити цілі та наполегливо рухатися до їх досягнення, на противагу відсутності чітких життєвих орієнтирів.

Для дослідження емоційної складової адаптації особистості застосовується методика визначення домінуючих психічних станів Л. В. Кулікова. Її метою є виявлення особливостей настрою та інших індивідуально-психологічних характеристик шляхом самооцінювання респондентом власного стану.

Методика включає низку базових шкал:

«Активне – пасивне ставлення до життєвої ситуації» дозволяє визначити, наскільки людина вірить у власні можливості та здатна впливати на перебіг подій. Високі показники свідчать про оптимістичну позицію, готовність долати труднощі й упевненість у досягненні цілей. Низькі значення вказують на песимістичне сприйняття ситуації, пасивність і сумніви щодо власної ефективності.

«Тонус: високий – низький» відображає рівень психофізіологічної активності. Високі результати свідчать про енергійність, внутрішню мобілізованість і готовність до тривалої діяльності. Низькі – вказують на втому, зниження працездатності, інертність і обмеженість ресурсів.

«Спокій – тривога» спрямована на визначення рівня генералізованої тривожності. Високі оцінки свідчать про впевненість у власних силах, тоді як низькі – про схильність до тривалих переживань, очікування негативних подій і сприйняття загрози навіть за відсутності об'єктивних підстав.

«Стійкість – нестійкість емоційного тону» характеризує стабільність емоційної сфери. Високі показники відображають емоційну врівноваженість, адекватність поведінки та ефективну саморегуляцію. Низькі – свідчать про емоційну лабільність, дратівливість і домінування негативних переживань.

«Задоволеність – незадоволеність життям» дає змогу оцінити загальне сприйняття людиною свого життя та процесу самореалізації. Високі значення вказують на відчуття повноти життя, здатність до самостійного вибору та готовність брати відповідальність. Низькі – сигналізують про незадоволення життєвим шляхом, внутрішню спустошеність і труднощі у самореалізації, що може виступати чинником психологічного неблагополуччя.

Контрольна шкала «Позитивний – негативний образ Я» дає змогу оцінити адекватність і критичність самооцінки. Вона відображає рівень самоприйняття: чим більш позитивним є уявлення про себе, тим менше людина схильна фіксуватися на власних недоліках. Водночас прийняття себе безпосередньо пов'язане з емоційним станом: більш гармонійне ставлення до себе сприяє підвищенню настрою та загального психологічного благополуччя.

Для вивчення рівня та особливостей самоактуалізаційного компонента в структурі адаптації особистості застосовувався опитувальник САТ, розроблений Е. Шостром і адаптований Ю. Альошиним, Л. Гозманом та М. Загиною. Цей інструмент дає змогу комплексно оцінити рівень самоактуалізації через систему базових і додаткових показників.

Методика передбачає вимірювання двох ключових, відносно незалежних одна від одної шкал — орієнтації в часі та підтримки, а також дванадцяти допоміжних шкал.

До базових належать:

Шкала орієнтації в часі, яка відображає здатність особистості жити в теперішньому, повноцінно переживаючи актуальний момент, не зводячи його лише до наслідків минулого або підготовки до майбутнього. Високі показники свідчать про інтегроване сприйняття життєвого шляху, де минуле, теперішнє і майбутнє постають як єдина цілісність. Низькі значення, навпаки, вказують на

фрагментарне бачення життя та зосередженість лише на одному часовому вимірі.

Шкала підтримки визначає ступінь автономності особистості, тобто незалежність її цінностей і поведінки від зовнішніх впливів. Високі бали характеризують людину, яка орієнтується на власні переконання, цілі та принципи, зберігаючи при цьому здатність до конструктивної взаємодії з соціумом. Низькі показники свідчать про залежність від зовнішніх оцінок, конформність і недостатню самостійність, що часто супроводжується зовнішнім локусом контролю.

Додаткові шкали деталізують структуру самоактуалізації та об'єднані в кілька змістових блоків.

Ціннісний блок включає:

- шкалу ціннісних орієнтацій, яка відображає ступінь прийняття особистістю гуманістичних цінностей, притаманних самоактуалізованій людині;
- шкалу гнучкості поведінки, що характеризує здатність варіювати поведінкові стратегії відповідно до змін ситуації та ефективно реалізовувати власні цінності у взаємодії з іншими.

Блок почуттів охоплює:

- шкалу сензитивності, яка визначає рівень усвідомлення власних потреб і емоцій, а також здатність до їх рефлексії;
- шкалу спонтанності, що відображає вміння природно й безпосередньо виражати свої переживання.

Блок самосприйняття представлений:

- шкалою самоповаги, яка фіксує здатність особистості цінувати свої позитивні якості та досягнення;
- шкалою самоприйняття, що характеризує рівень прийняття себе незалежно від наявних переваг і недоліків.

Блок уявлень про природу людини включає:

- шкалу бачення людської природи, де високі результати свідчать про загалом позитивне ставлення до людини та відсутність жорсткого протиставлення таких характеристик, як раціональність і емоційність чи маскуліність і фемінінність;

- шкалу синергії, яка відображає здатність до цілісного світосприйняття та усвідомлення взаємозв'язку протилежних явищ.

Блок міжособистісної чутливості містить:

- шкалу прийняття агресії, що вказує на здатність визнавати власні негативні емоції як природну складову людської психіки;

- шкалу контактності, яка характеризує здатність до встановлення глибоких і емоційно насичених взаємин.

Блок ставлення до пізнання включає:

- шкалу пізнавальних потреб, що визначає інтенсивність прагнення до отримання нових знань і розуміння світу;

- шкалу креативності, яка відображає рівень творчої спрямованості особистості.

Загалом високі показники за додатковими шкалами свідчать про виражений рівень самоактуалізації, що проявляється у гармонійному розвитку особистості, її автономності, відкритості досвіду та здатності до самореалізації.

Для оцінювання рівня поведінкової адаптації та виявлення можливих ознак дезадаптації застосовувався багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», створений О.Маклаковим і С. Чермяніним у 1993 році. Даний інструмент спрямований на комплексне дослідження адаптаційних ресурсів особистості.

Методика дає змогу аналізувати адаптивний потенціал індивіда через оцінку комплексу психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик, які відображають узагальнені показники психічного розвитку та соціальної зрілості.

Багаторівнева структура опитувальника (МЛО) «Адаптивність» включає 165 запитань і побудована за ієрархічним принципом, що дозволяє отримувати як узагальнену, так і деталізовану інформацію про особистість.

Перший рівень шкал спрямований на визначення типологічних особливостей особистості, зокрема виявлення акцентуацій характеру.

Другий рівень дозволяє діагностувати наявність або відсутність дезадаптаційних проявів у поведінці та психічному функціонуванні.

Третій рівень охоплює ключові компоненти адаптації, а саме: поведінкову регуляцію (ПР), що відображає здатність до самоконтролю і керування власною поведінкою; комунікативний потенціал (КП), який характеризує ефективність міжособистісної взаємодії; а також моральну нормативність (МН), що визначає рівень засвоєння соціальних норм і правил.

Четвертий рівень представлений інтегральним показником — особистісним адаптаційним потенціалом, який узагальнює результати попередніх рівнів і відображає загальну здатність індивіда до ефективного пристосування в різних умовах життєдіяльності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було обґрунтовано методичні засади емпіричного дослідження та здійснено комплексну діагностику психологічних особливостей особистості, пов'язаних із її адаптаційними ресурсами, вольовою регуляцією, емоційними станами та рівнем самоактуалізації.

Зокрема, для вивчення вольової сфери було використано методику, що дозволила охарактеризувати такі її складові, як відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість, енергійність, уважність і цілеспрямованість. Це дало змогу визначити рівень сформованості механізмів свідомої саморегуляції поведінки та здатності до подолання труднощів.

Дослідження емоційного потенціалу особистості здійснювалося за допомогою методики визначення домінуючих психічних станів, що забезпечило аналіз таких параметрів, як активність життєвої позиції, психічний тонус, рівень тривожності, емоційна стійкість і задоволеність життям. Отримані результати дозволили виявити індивідуальні особливості переживання та регуляції емоційних станів, що безпосередньо впливають на адаптаційні процеси.

Оцінка рівня самоактуалізації дала змогу встановити ступінь реалізації особистісного потенціалу, зокрема за показниками орієнтації в часі, автономності, ціннісних орієнтацій, гнучкості поведінки, самоприйняття, креативності та міжособистісної чутливості. Це дозволило визначити, наскільки досліджувані здатні до саморозвитку, усвідомлення власних потреб і побудови гармонійних взаємин із соціальним оточенням.

Додатково було проаналізовано рівень адаптивності особистості за допомогою багаторівневого підходу, який охоплює поведінкову регуляцію, комунікативний потенціал, моральну нормативність та інтегральний адаптаційний потенціал. Це забезпечило цілісне уявлення про здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах соціального середовища та протистояти дезадаптаційним впливам.

Узагальнення результатів показало, що досліджувані характеристики є взаємопов'язаними: високий рівень вольової регуляції та самоактуалізації сприяє більшій емоційній стабільності та адаптивності, тоді як недостатній розвиток цих якостей може ускладнювати процес пристосування до змінних умов середовища.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно розкрити психологічні чинники адаптації особистості, визначити ключові індивідуальні відмінності та створити підґрунтя для подальшої розробки корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз окремих компонентів процесу адаптації

Таблиця 3.1.

Вольових компоненти у структурі адаптації за методикою

М.В. Чумакова

Показники	S/SES	K/SEK	M	SD
Відповідальність	0,111	-5,331	4,526	2,321
Ініціативність	-0,365	-4,825	5,594	2,853
Рішучість	0,129	-4,906	4,599	2,259
Самостійність	-0,211	-4,886	4,455	2,259
Витримка	0,718	-4,945	5,224	2,892
Наполегливість	0,562	-5,320	3,928	1,992
Енергійність	-0,055	-5,236	4,510	2,295
Уважність	-0,225	-5,369	4,524	2,385
Цілеспрямованість	-0,678	-5,104	5,235	2,655

Примітка: S/SES – коефіцієнт асиметрії; K/KES – коефіцієнт ексцесу; M – середнє арифметичне значення; SD – стандартне відхилення.

У таблиці 3.1 подано результати емпіричного дослідження вольових компонентів у структурі адаптації особистості, отримані за методикою М. В. Чумакова. Аналіз охоплює дев'ять показників вольової сфери: відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримку, наполегливість, енергійність, уважність і цілеспрямованість. Для кожного з них наведено середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), а також

показники асиметрії та ексцесу, що дає змогу оцінити не лише рівень прояву ознаки, а й характер розподілу даних у вибірці.

Аналіз середніх значень (M) свідчить про те, що найвищі показники спостерігаються за такими вольовими характеристиками, як ініціативність ($M = 5,594$), витримка ($M = 5,224$) та цілеспрямованість ($M = 5,235$). Це вказує на відносно розвинену здатність досліджуваних до активної життєвої позиції, емоційної саморегуляції та орієнтації на досягнення мети.

Натомість найнижчі середні значення зафіксовано за наполегливістю ($M = 3,928$) та самостійністю ($M = 4,455$), що може свідчити про певні труднощі у доведенні розпочатих дій до завершення та часткову залежність від зовнішніх обставин або соціального впливу при прийнятті рішень.

Інші показники — відповідальність ($M = 4,526$), рішучість ($M = 4,599$), енергійність ($M = 4,510$) та уважність ($M = 4,524$) — перебувають на середньому рівні вираженості, що вказує на відносно збалансований, але не максимально сформований розвиток відповідних вольових якостей.

Показники стандартного відхилення (SD) демонструють помірний рівень розкиду даних у вибірці. Найбільша варіативність спостерігається за витримкою ($SD = 2,892$), ініціативністю ($SD = 2,853$) та цілеспрямованістю ($SD = 2,655$). Це свідчить про значні індивідуальні відмінності у розвитку цих якостей: у частини досліджуваних вони виражені значно сильніше, ніж у інших.

Найменша варіативність характерна для наполегливості ($SD = 1,992$), що може свідчити про відносно однорідний рівень її сформованості у всій вибірці, хоча й на нижчому середньому рівні.

Аналіз коефіцієнтів асиметрії (S/SE) показує переважно близькі до нуля або незначно від'ємні значення, що свідчить про помірне зміщення розподілу у бік нижчих значень за більшістю показників. Це означає, що у вибірці дещо переважають респонденти з нижчим або середнім рівнем розвитку відповідних вольових характеристик.

Коефіцієнти ексцесу (K/SE) у всіх показниках мають від'ємні значення, що може свідчити про більш «плаский» характер розподілу даних (платикуртичний розподіл). Це означає, що результати не концентруються різко навколо середнього значення, а розподілені відносно рівномірно, що також підтверджує наявність індивідуальних відмінностей у досліджуваній вибірці.

Узагальнення отриманих даних дозволяє зробити висновок, що вольова сфера досліджуваних характеризується неоднорідністю розвитку окремих компонентів. Найбільш вираженими є ініціативність, витримка та цілеспрямованість, що може виступати ресурсною основою адаптаційного потенціалу. Водночас відносно нижчий рівень наполегливості та самостійності може обмежувати ефективність реалізації поведінкових стратегій у складних або стресових умовах.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що адаптаційні можливості особистості значною мірою визначаються балансом між різними вольовими характеристиками, а їх нерівномірний розвиток формує індивідуальні особливості поведінкової регуляції в процесі адаптації.

Таблиця 3.2.

Емоційні стани у структурі адаптації за методикою Л.В. Кулікова

Показники	S/SES	K/SEK	M	SD
Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації	-2,352	-0,152	48,551	9,880
Бадьорість-зневіра	0,523	0,636	46,096	6,969
Тонус високий-низький	-0,423	-2,692	47,010	10,593
Розкутість-напруженість	0,481	-3,295	48,918	11,348
Спокій-тривога	-1,064	-2,920	48,531	10,139
Стійкість-нестійкість емоційного тону	-1,097	-3,709	46,931	12,207
Задоволеність-незадоволеність життям в цілому	1,089	-1,937	50,255	10,603
Позитивний-негативний образ себе	1,699	-2,863	50,298	10,810

Примітка: S/SEK – коефіцієнт асиметрії; K/KES – коефіцієнт ексцесу; M – середнє арифметичне значення; SD – стандартне відхилення.

У таблиці 3.2 подано результати дослідження емоційних станів у структурі адаптації особистості, отримані за методикою Л. В. Кулікова. Представлені показники відображають особливості емоційного функціонування досліджуваних за такими параметрами, як ставлення до життєвих ситуацій, рівень життєвого тону, емоційна стабільність, тривожність, внутрішня напруженість, задоволеність життям та самоприйняття. Для кожної шкали наведено середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), а також показники асиметрії та ексцесу, що дозволяє оцінити як рівень вираженості станів, так і характер їх розподілу у вибірці.

Аналіз середніх значень показує, що більшість емоційних показників перебувають на середньому рівні з незначними відхиленнями. Найвищі середні значення зафіксовано за шкалами позитивного образу себе ($M = 50,298$) та задоволеності життям у цілому ($M = 50,255$). Це свідчить про відносно позитивне самоприйняття досліджуваних та загальну задоволеність власним життєвим шляхом, що є важливим ресурсом психологічної адаптації.

Високі показники також спостерігаються за шкалою розкутість – напруженість ($M = 48,918$) та спокій – тривога ($M = 48,531$), що вказує на переважання помірного рівня внутрішньої напруженості при збереженні відносної емоційної рівноваги.

Найнижчі середні значення зафіксовано за шкалами бадьорість – зневіра ($M = 46,096$) та стійкість емоційного тону ($M = 46,931$), що може свідчити про певні коливання емоційного стану, зниження стабільності настрою та наявність елементів емоційної втоми.

Аналіз стандартного відхилення (SD) показує помірний та високий рівень індивідуальних відмінностей за всіма шкалами. Найбільша варіативність спостерігається за шкалою стійкість – нестійкість емоційного тону ($SD = 12,207$), що свідчить про значні індивідуальні розбіжності у здатності до емоційної саморегуляції.

Високі значення стандартного відхилення також характерні для шкал розкутість – напруженість ($SD = 11,348$), позитивний-негативний образ себе ($SD = 10,810$) та задоволеність життям ($SD = 10,603$). Це вказує на неоднорідність вибірки за рівнем емоційної стабільності, самосприйняття та загального життєвого благополуччя.

Показники асиметрії свідчать про неоднозначний характер розподілу емоційних станів. Зокрема, за більшістю шкал спостерігається від'ємна асиметрія (наприклад, активне–пасивне ставлення до життєвої ситуації: $S = -2,352$; спокій–тривога: $S = -1,064$; стійкість емоційного тону: $S = -1,097$), що вказує на певне переважання респондентів із вищими значеннями показників, тобто більш адаптивними емоційними характеристиками.

Водночас позитивна асиметрія за шкалами задоволеності життям ($S = 1,089$) та позитивного образу себе ($S = 1,699$) свідчить про наявність групи респондентів із нижчим рівнем самоприйняття та життєвої задоволеності, що формує правостороннє зміщення розподілу.

Коефіцієнти ексцесу переважно мають від'ємні значення, що свідчить про більш плаский характер розподілу даних. Це означає, що показники розподілені відносно рівномірно без різко виражених піків, що додатково підтверджує гетерогенність емоційного стану досліджуваної вибірки.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що емоційна сфера досліджуваних характеризується загалом помірно позитивним профілем із переважанням адаптивних тенденцій. Водночас наявність значної варіативності за ключовими шкалами свідчить про індивідуальні відмінності у рівні емоційної стабільності, самоприйняття та життєвої задоволеності.

Найбільш ресурсними компонентами емоційної сфери виступають позитивне самосприйняття та задоволеність життям, які можуть виконувати компенсаторну функцію в процесі адаптації. Разом із тим відносно нижчі показники емоційної стійкості та життєвого тону можуть вказувати на вразливі зони емоційної регуляції, що потенційно ускладнюють процес адаптації в стресових або змінних умовах.

Таким чином, емоційний компонент адаптації є неоднорідним і характеризується поєднанням ресурсних і потенційно вразливих характеристик, що визначає індивідуальні особливості психологічної адаптації досліджуваних.

Таблиця 3.3

**Особливості самоактуалізації як підґрунтя позитивної адаптації за
опитувальником САТ Е. Шострома**

Показники	S/SES	K/SEK	M	SD
Орієнтація у часі	-1,840	0,785	8,648	2,118
Підтримка	1,830	0,625	45,918	4,704
Ціннісні орієнтації	-0,382	-0,703	10,048	2,194
Гнучкість поведінки	1,691	-0,598	11,951	2,513
Сенситивність	0,418	0,771	6,397	1,768
Спонтанність	0,319	-0,793	6,926	1,813
Самоповага	0,249	-0,354	7,420	1,887
Самоприйняття	0,742	-0,641	10,582	2,278
Уявлення о природі людини	-0,667	-0,796	5,030	1,527
Синергія	0,836	-1,500	3,450	1,262
Прийняття агресії	-0,349	-0,172	8,000	2,108
Контактність	0,204	-0,832	9,997	2,107
Пізнавальні потреби	0,679	-1,765	5,478	1,673
Креативність	-0,374	0,367	6,959	1,867

Примітка: S/SEK – коефіцієнт асиметрії; K/KES – коефіцієнт ексцесу; M – середнє арифметичне значення; SD – стандартне відхилення.

У таблиці 3.3 представлено результати дослідження особливостей самоактуалізації як важливого чинника позитивної адаптації особистості за опитувальником САТ Е. Шострома. Наведені показники відображають різні аспекти самоактуалізаційного потенціалу, зокрема часову орієнтацію, автономність, ціннісно-смислову сферу, емоційне самосприйняття,

міжособистісну взаємодію та когнітивно-творчу спрямованість. Для кожної шкали подано середні значення (M), стандартні відхилення (SD), а також коефіцієнти асиметрії та ексцесу, що дозволяє здійснити комплексний статистичний аналіз.

Аналіз середніх значень свідчить про нерівномірність розвитку окремих компонентів самоактуалізації. Найвищі показники зафіксовано за шкалами підтримки ($M = 45,918$), гнучкості поведінки ($M = 11,951$), самоприйняття ($M = 10,582$), ціннісних орієнтацій ($M = 10,048$) та контактності ($M = 9,997$). Це вказує на достатньо високий рівень автономності, здатність до адаптивної поведінкової регуляції, прийняття себе та ефективної міжособистісної взаємодії.

Водночас відносно нижчі значення спостерігаються за шкалами синергії ($M = 3,450$), уявлень про природу людини ($M = 5,030$) та пізнавальних потреб ($M = 5,478$), що може свідчити про обмежену здатність до цілісного сприйняття світу, менш виражену гуманістичну орієнтацію та недостатню пізнавальну активність.

Показники сенситивності ($M = 6,397$), спонтанності ($M = 6,926$), самоповаги ($M = 7,420$) та креативності ($M = 6,959$) перебувають на середньому рівні, що свідчить про помірний розвиток емоційної усвідомленості, здатності до самовираження та творчої активності.

Стандартні відхилення (SD) демонструють загалом помірну варіативність результатів. Найбільші індивідуальні відмінності зафіксовано за шкалами підтримки ($SD = 4,704$), гнучкості поведінки ($SD = 2,513$) та самоприйняття ($SD = 2,278$), що свідчить про неоднорідність вибірки щодо рівня автономності та здатності до саморегуляції.

Менша варіативність характерна для шкал синергії ($SD = 1,262$) та уявлень про природу людини ($SD = 1,527$), що може свідчити про відносну однорідність досліджуваних за цими характеристиками, хоча й на нижчому рівні їх сформованості.

Аналіз коефіцієнтів асиметрії показує різноспрямовані тенденції. Від'ємна асиметрія (наприклад, орієнтація у часі: $S = -1,840$; уявлення про природу людини: $S = -0,667$) свідчить про переважання у вибірці вищих значень відповідних показників. Це означає, що значна частина респондентів демонструє достатній рівень інтегрованого сприйняття часу та позитивного бачення людської природи.

Позитивна асиметрія (зокрема, підтримка: $S = 1,830$; гнучкість поведінки: $S = 1,691$; самоприйняття: $S = 0,742$) вказує на наявність групи осіб із нижчими показниками за цими шкалами, що формує зміщення розподілу вправо.

Коефіцієнти ексцесу переважно мають від'ємні значення, що свідчить про платикуртичний характер розподілу (розплощеність), тобто відсутність різко вираженої концентрації результатів навколо середнього значення та наявність широкого спектра індивідуальних варіацій.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що самоактуалізаційний потенціал досліджуваних має вибірковий характер розвитку. Найбільш сформованими є такі компоненти, як автономність (підтримка), поведінкова гнучкість, самоприйняття та міжособистісна контактність, що створює сприятливе підґрунтя для ефективної соціально-психологічної адаптації.

Водночас менш розвинені аспекти, пов'язані з цілісністю світосприйняття (синергія), пізнавальною активністю та глибинними уявленнями про природу людини, можуть обмежувати повноцінну реалізацію особистісного потенціалу.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що самоактуалізація як основа позитивної адаптації формується нерівномірно: поряд із достатньо розвиненими особистісними ресурсами зберігаються окремі зони потенційного розвитку, що потребують цілеспрямованого психологічного впливу.

Таблиця 3.4.

Особливості загальної адаптивності у вибірці

Залежна змінна	B	Exp(B)	SE	C	p	W
Внутрішньоособистісна адаптивність	0,005	1,005	0,039	0,292	0,935	0,009
Міжособистісна адаптивність	0,009	1,009	0,042	0,718	0,855	0,036
Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації	-0,007	0,997	0,064	2,349	0,934	0,009
Відсутність дезадаптаційних порушень	-0,014	0,990	0,044	1,322	0,781	0,081

Примітка: B – значення коефіцієнта регресії; Exp(B) – значення експоненти за коефіцієнтом кореляції; SE – стандартизована похибка; C – значення константи; p – рівень статистичної значущості; W – значення критерію Вальда.

Комплексний аналіз результатів, поданих у таблицях 3.1–3.3, дозволяє сформулювати цілісне уявлення про взаємозв'язок вольових характеристик, емоційних станів та самоактуалізаційного потенціалу як ключових складових адаптації особистості.

Передусім встановлено, що вольова сфера досліджуваних (табл. 3.1) характеризується відносно достатнім рівнем розвитку окремих компонентів, зокрема ініціативності, витримки та цілеспрямованості. Саме ці якості виступають важливими регуляторами поведінки та забезпечують здатність до активного подолання труднощів. Водночас менш виражені наполегливість і самостійність можуть обмежувати ефективність довготривалого досягнення цілей і автономність поведінки, що свідчить про нерівномірність розвитку вольового компоненту адаптації.

Аналіз емоційних станів (табл. 3.2) показав, що в цілому для вибірки характерний помірно позитивний емоційний фон. Найбільш вираженими є

задоволеність життям і позитивне самосприйняття, які виконують ресурсну функцію у процесі адаптації. Водночас спостерігається значна варіативність показників емоційної стійкості, тривожності та життєвого тону, що вказує на індивідуальні відмінності у здатності до емоційної саморегуляції та може зумовлювати різний рівень адаптованості в умовах стресу.

Результати дослідження самоактуалізації (табл. 3.3) свідчать про достатній розвиток таких її компонентів, як автономність (підтримка), гнучкість поведінки, самоприйняття та контактність, що створює сприятливе підґрунтя для ефективної соціально-психологічної адаптації. Водночас нижчий рівень синергії, пізнавальних потреб і цілісності уявлень про природу людини вказує на обмеження у глибинному осмисленні досвіду та інтеграції протилежних аспектів реальності.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що адаптація особистості має багатовимірний характер і визначається взаємодією вольових, емоційних та самоактуалізаційних чинників. Високий рівень розвитку ініціативності, витримки, позитивного самосприйняття та автономності сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки. Натомість недостатня вираженість наполегливості, емоційної стабільності та окремих аспектів самоактуалізації може виступати фактором ризику, що ускладнює процес ефективного пристосування.

Таким чином, отримані дані підтверджують доцільність комплексного підходу до вивчення адаптації особистості та вказують на необхідність розвитку як вольових якостей, так і емоційної стійкості та самоактуалізаційного потенціалу для підвищення загального рівня адаптивності.

3.2. Особливості адаптації особистості до соціальних змін

У таблиці 3.4 представлено результати аналізу показників загальної адаптивності у вибірці, отримані за допомогою регресійного підходу. Наведені коефіцієнти (B), їх експоненціальні значення ($\text{Exp}(B)$), стандартні похибки (SE), константи (C), рівні статистичної значущості (p) та критерій Вальда (W) дозволяють оцінити силу, напрям і значущість впливу окремих компонентів адаптивності.

Усі представлені показники мають дуже низькі значення коефіцієнтів регресії (B), які коливаються в межах від $-0,014$ до $0,009$. Це свідчить про слабкий вплив досліджуваних змінних на загальний рівень адаптивності. Відповідно, значення $\text{Exp}(B)$, що відображають зміну ймовірності настання події, є близькими до 1 ($0,990$ – $1,009$), що також підтверджує мінімальний ефект впливу.

Внутрішньоособистісна адаптивність характеризується незначним позитивним коефіцієнтом ($B = 0,005$; $\text{Exp}(B) = 1,005$), що вказує на слабку тенденцію до підвищення загальної адаптивності зі зростанням цього показника. Однак дуже високий рівень значущості ($p = 0,935$) та низьке значення критерію Вальда ($W = 0,009$) свідчать про статистичну незначущість цього ефекту.

Міжособистісна адаптивність також демонструє незначний позитивний вплив ($B = 0,009$; $\text{Exp}(B) = 1,009$). Незважаючи на дещо вищий показник у порівнянні з попереднім, рівень значущості ($p = 0,855$) залишається високим, що не дозволяє вважати цей вплив достовірним.

Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації має від'ємний коефіцієнт ($B = -0,007$; $\text{Exp}(B) = 0,997$), що свідчить про формальну тенденцію до зниження загальної адаптивності зі зростанням цього показника. Проте значення p ($0,934$) і W ($0,009$) вказують на повну відсутність статистично значущого ефекту.

Відсутність дезадаптаційних порушень також характеризується незначним від'ємним коефіцієнтом ($B = -0,014$; $\text{Exp}(B) = 0,990$). Попри те, що цей показник має відносно більший критерій Вальда ($W = 0,081$) порівняно з іншими, рівень значущості ($p = 0,781$) свідчить про його статистичну незначущість.

Аналіз рівнів значущості (p) показує, що жоден із досліджуваних показників не досягає статистично значущого рівня ($p < 0,05$). Це означає, що в межах даної вибірки не виявлено достовірних зв'язків між зазначеними змінними та загальною адаптивністю.

Низькі значення критерію Вальда (W) для всіх змінних додатково підтверджують слабкість їх внеску у модель. Також відносно невеликі стандартні похибки (SE) свідчать про стабільність оцінок, однак це не компенсує відсутність статистичної значущості.

Отримані результати свідчать про те, що жоден із досліджуваних компонентів (внутрішньоособистісна та міжособистісна адаптивність, особистісний потенціал адаптації, відсутність дезадаптаційних порушень) не чинить самостійного статистично значущого впливу на загальний рівень адаптивності у вибірці.

Це може бути зумовлено кількома факторами:

- складною, багатофакторною природою адаптації, яка не зводиться до впливу окремих змінних;
- можливим впливом інших, не включених у модель психологічних або соціальних чинників;
- особливостями вибірки (її обсягом або однорідністю).

Таким чином, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що загальна адаптивність особистості формується як інтегративне утворення, яке не може бути пояснене ізольованим впливом окремих компонентів. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до її вивчення та врахування взаємодії різних психологічних характеристик.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було здійснено емпіричний аналіз психологічних чинників адаптації особистості на основі дослідження вольових компонентів, емоційних станів, самоактуалізаційного потенціалу та загального рівня адаптивності.

Отримані результати засвідчили, що вольова сфера досліджуваних характеризується відносно достатнім розвитком таких якостей, як ініціативність, витримка та цілеспрямованість, які виступають важливими ресурсами адаптації. Водночас виявлено менш виражені показники наполегливості та самостійності, що може ускладнювати процес довготривалого досягнення цілей і знижувати рівень автономності поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Аналіз емоційних станів показав, що для вибірки загалом характерний помірно позитивний емоційний фон, який проявляється у достатньому рівні задоволеності життям та позитивному образі «Я». Разом із тим встановлено значну варіативність показників емоційної стійкості, тривожності та психічного тону, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності до емоційної саморегуляції та вказує на наявність потенційно вразливих зон у структурі адаптації.

Дослідження самоактуалізації дозволило встановити, що найбільш розвиненими є такі її компоненти, як автономність, гнучкість поведінки, самоприйняття та міжособистісна контактність, які сприяють ефективній соціально-психологічній адаптації. Водночас недостатній рівень розвитку синергії, пізнавальних потреб і цілісності уявлень про природу людини може обмежувати глибину особистісного розвитку та інтеграцію життєвого досвіду.

Результати аналізу загальної адаптивності показали відсутність статистично значущого впливу окремих досліджуваних показників на інтегральний рівень адаптації. Це свідчить про складний, багатofакторний

характер адаптаційних процесів, які формуються під впливом взаємодії різних психологічних характеристик, а не окремих ізольованих змінних.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що адаптація особистості є інтегративним утворенням, у якому провідну роль відіграє поєднання вольових якостей, емоційної стабільності та рівня самоактуалізації. Високий рівень розвитку цих компонентів виступає важливим ресурсом успішної адаптації, тоді як їх недостатня сформованість може обмежувати адаптаційні можливості особистості.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують необхідність комплексного підходу до дослідження адаптації та створюють наукове підґрунтя для розробки психокорекційних і розвивальних програм, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу особистості.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було розкрито психологічні особливості адаптації особистості як складного, багатовимірного процесу, що зумовлюється взаємодією вольових, емоційних та особистісно-смыслових характеристик.

У теоретичній частині роботи узагальнено наукові підходи до розуміння адаптації як динамічного процесу взаємодії особистості із соціальним середовищем. Встановлено, що адаптація виступає не лише результатом пристосування до зовнішніх умов, а й активним процесом саморегуляції, саморозвитку та реалізації внутрішнього потенціалу. Обґрунтовано значущість ресурсного підходу, відповідно до якого провідну роль у забезпеченні адаптивності відіграють внутрішні психологічні ресурси особистості.

Емпіричне дослідження дозволило виявити специфіку прояву основних компонентів адаптації. Зокрема, встановлено, що вольова сфера характеризується достатнім рівнем розвитку ініціативності, витримки та цілеспрямованості, які забезпечують активність і спрямованість поведінки.

Водночас виявлено відносно нижчий рівень наполегливості та самостійності, що може обмежувати ефективність досягнення цілей у тривалій перспективі.

Аналіз емоційних станів показав, що для більшості досліджуваних притаманний помірно позитивний емоційний фон, який проявляється у задоволеності життям і позитивному образі себе. Разом із тим зафіксовано значну варіативність показників емоційної стійкості, тривожності та психічного тону, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності до емоційної саморегуляції та визначає різний рівень адаптивності.

Дослідження самоактуалізаційного потенціалу виявило достатній розвиток автономності, гнучкості поведінки, самоприйняття та міжособистісної контактності, що сприяє ефективній соціально-психологічній

адаптації. Водночас менш вираженими виявилися показники синергії, пізнавальних потреб і цілісності уявлень про природу людини, що вказує на наявність резервів для подальшого особистісного розвитку.

Результати аналізу загальної адаптивності підтвердили її інтегративний характер: жоден із окремих показників не продемонстрував статистично значущого самостійного впливу, що свідчить про необхідність розгляду адаптації як результату комплексної взаємодії різних психологічних чинників.

Узагальнення отриманих даних дозволило встановити, що успішність адаптації особистості визначається збалансованістю розвитку вольових якостей, емоційної стабільності та рівня самоактуалізації. Високий рівень цих характеристик забезпечує ефективне функціонування в умовах змін, тоді як їх недостатня сформованість може виступати фактором ризику дезадаптації.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психокорекційних і розвивальних програм, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу особистості, зокрема через розвиток вольової регуляції, емоційної стійкості та самоактуалізаційних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшина М.В. Психолого-педагогічні засади підготовки студентів економічних спеціальностей до інноваційної діяльності: автореф. дис....доктора пед. наук.: спец. 13.00.04. – «Теорія і методика професійної освіти» /М.В.Артюшина. – К.:НПУ, 2021. – 43 с.
2. Барінова Л.Я. Психологічна компетентність як проблема психології особистості. Вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського. №4. 2024. С.221-232.
3. Бірон Б.В. Роль проактивного копінгу та особистісних копінг-ресурсів у формуванні реакцій на стреси студентського життя. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2013. Том. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 7. Частина 1. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2023 С. 69-77.
4. Большакова А.М. Часові перспективи та життєтворчий потенціал особистості. Вісник ОНУ. 2023. Т.18. Вип.22. Ч.1. С. 38-44.
5. Борисюк А.С. Особливості соціальної адаптації молоді в сучасних умовах: монографія. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. 540 с. С. 335-356.
6. Борисюк А.С. Особистість в умовах кризи: соціально-психологічний вимір та засоби корекції : монографія / ред. А.С. Борисюк. Чернівці : Технодрук, 2020. 180 с.
7. Борисюк А.С. Психологічні передумови й чинники особистісного та професійного розвитку молоді: монографія / відп. ред. А.С. Борисюк. – Чернівці : Технодрук, 2023. 264 с.
8. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень з психології. К.: Центр учбової літератури, 2008. 360 с.

9. Бринза І.В. Специфіка прояву екзистанційних ресурсів самотньої особистості в юнацькому віці. Наука і освіта. 2023. №3. С.171 – 176.
- 10.Ващенко І.В., Власова О.І., Данилюк І.В., Щербина В.Л. Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку адаптивності цілісної особистості в контексті соціально-економічних криз. Психологія і особистість, 2016. № 2 (10). Ч. 1. С. 116-127.
- 11.Ващенко І.В. Психологічна допомога молоді при адаптаційних розладах та відхиленнях у поведінці. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного ун-ту ім. В. Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (47). Т. 1. С. 160-170.
- 12.Велитченко Л.К. Суб'єкт і його атрибутивні категорії. 2018. №4-5. С.69-73.
- 13.Власенко Ю.О. Психологічні особливості індивідуальних інноваційних стратегій. Збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова № 14. Київ. 2021. С. 16-20.
- 14.Водопьянова Н.Е., Ходырева Н.В. Психология здоровья. Вестник ЛГУ. Серия 6. Вып. 4.1991. С. 50-58.
- 15.Воронюк І. В. Психологічні особливості реалізації творчого потенціалу молодших школярів: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Націон. пед. ун-т. Київ, 2023. 23 с.
- 16.Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(20), 40, 2025. P.56-67.
- 17.Гуменюк Г. В. Психологічний простір професійного самоздійснення особистості як предмет дослідження Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2024. Т. XVI. част. 1,2. С. 299-310.
- 18.Деревянко С.П. Взаємодія емоцій і перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : [зб. наук. праць Інституту психології

- імені Г.С. Костюка АПН України / наук. ред. Максименко С.Д.]. К.: «ГНОЗИС», 2022. Т. VIII. Вип. 7. С. 148-156.
- 19.Емішянц О.Б. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип.5. Т. 2. 2016. С. 150-154.
 20. Життєві домагання особистості: колективна монографія / [Титаренко Т.М., Лебединська І.В., Алікіна Н.В. та ін.].К.: „Педагогічна думка”, 2022. 453 с.
 - 21.Завацька Н. Є., Завацький В.Ю., Лабезна Л.П. Адаптивна копінг-поведінка студентської молоді в освітніх закладах різного типу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Вид-во СНУ ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк. 2018. № 3 (47). Т.1. С. 160-170.
 - 22.Завацька Н. Є. Психологічна допомога молоді при адаптаційних розладах та відхиленнях у поведінці. Сєверодонецьк, 2018. С.160-170.
 - 23.Завацька Н. Є., В. Є. Харченко. Соціально-психологічні аспекти адаптації молоді до умов ринкової економіки: монографія / Під ред. Н. Є. Завацької. — Луганськ , 2012. 228 с.
 - 24.Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді до людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 2024. № 6. С. 76-78.
 - 25.Карамушка Л.М. Соціальна напруженість в сучасному соціумі: сутність, підходи до вивчення, основні види. Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 3-11.
 - 26.Колесников Е.П. Методологічна рефлексія психологічної специфіки подолання життєвої кризи. Збірник статей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія життєвої кризи особистості: теорія і практика». К., 2021. С.56-58.
 - 27.Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти. К., 2021. 128 с.

- 28.Литвиненко О.Д. Дослідження структури потенціалу особистості American Journal of Fundametntal Applied & Experimental Research. Vol. 4 (11). 2018. P. 42-47.
- 29.Максимець С. М. Вплив емпатійності на соціально-психологічну адаптацію майбутніх учителів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2020. 20 с.
- 30.Манюха І.П. психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно орієнтований підхід: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня д-а психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / І. П. Манюха., 2023. 48 с.
- 31.Міщенко Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості. – Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 –загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2015. – 45 с.
- 32.Мовчан Я. Соціально-особистісна адаптованість як складова лідерського потенціалу студентів. Теорія і практика управління соціальними системами. 2024. - №1. С.68-79.
- 33.Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. К.: Академвидав, 2025. 448с
- 34.Охременко О.Р. Проблеми соціально-психологічної адаптації. Вісник Харківського національного пед.. університету ім. Г. Сковороди. 2024. – Вип.12. С.124-130.
- 35.Петренко Н.В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. Філософія. - №7(135). 2016. С.53-65.
- 36.Садова М. А. психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. Вісник ОНУ ім.. І.І.Мечникова. 2019. Т. 15. Вип. 9. С. 102-109.
- 37.Свинаренко Р. М. Часова складова потенціалу самореалізації особистості. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка / За ред. академіка С. Д. Максименка. К. : Главник, 2019. Вип. 26, в 4–х томах. Том. 4. С .22–33.

- 38.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2023. 376 с.
- 39.Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання. Тернопіль: “Економічна думка”, 2023. 197 с.
- 40.Ху Жунсі. Реалізація програми адаптації іноземних студентів до освітнього середовища університетів України. Наука і освіта. 2022. № 5. - С. 86-92.
- 41.Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне,2016. 574 с.
- 42.Apter M. J., Fontana D., Murgatroyd S. (eds). Reversal theory: Application and developments. Cardiff: University College Press, 1985. 203 p.
- 43.Dobzhansky Th. Evolution, genetics and man. N.Y.: Wiley, 1955p
- 44.Karson R., Batchner Dzh., Mineka S. Anormal'- naja psihologija // SPb.: Piter, 2004. S. 218–240.
- 45.Larson M, Luthans F. (2006). Potential added value of psychological capital in predicting work attitudes. Journal of Leadership and Organizational Studies, 13, 44–61.
- 46..R. Client-centred therapy. - Boston etc.: Noughton Miffincj, 1995.