

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації осіб з вищою освітою

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-234
групи

Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Дутчака І.О.
(прізвище та ініціали)

Керівники
к.психол.н., доц.

Крайніков Е.В.
д.філософії(Phd)

Інютіна О.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі магістра представлен теоретичний та емпіричний аналіз соціально-психологічної адаптації особистості та особистісних чинників, як фактор адаптації. Встановлені зв'язки між адаптацією та такими особистісними чинниками як самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування, ескапізм, самоефективність, когерентність, та ін.

Перелік ключових слів:

соціально-психологічна адаптація, соціалізація, особистісні чинники, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування, ескапізм, самоефективність.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ВИЩОЮ ОСВІТОЮ.....	8
1.1 Особистість як предмет психологічних досліджень.....	8
1.2. Поняття соціально-психологічної адаптації особистості.....	39
1.3 Вплив особистісних чинників на соціально-психологічну адаптацію особистості.....	45
Висновки до розділу 1.....	49
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ВИЩОЮ ОСВІТОЮ.....	51
2.1 Підходи до дослідження особистісних чинників соціально-психологічної адаптації людей з вищою освітою.....	51
2.2 Організація та проведення емпіричних досліджень.....	52
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	55
Висновки до розділу 2.....	74
РОЗДІЛ III. РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПРОБЛЕМОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	76
3.1 Підходи до оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості.....	76
3.2 Представлення авторської методики оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості.....	84
Висновки до розділу 3.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92

ВСТУП

Сучасний світ змінюється з неймовірною швидкістю. На ці зміни впливають як політичні процеси (наприклад, повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну в лютому 2022 року), так і економічні кризи, глобальні епідемії, такі як COVID-19, а також позитивні зрушення, пов'язані з науково-технічним прогресом. Розвиток нових технологій, таких як штучний інтелект, біотехнології, робототехніка та цифровізація, кардинально змінює наше життя, зокрема в таких сферах, як медицина, комунікації та виробництво. Ці зміни не лише відкривають нові можливості, а й ставлять перед людиною нові виклики, що потребують швидкої та ефективної адаптації. Одним із яскравих прикладів таких змін є масова тенденція до віддаленої роботи, що стала не лише адаптацією до умов пандемії, але й новим стандартом у багатьох професіях, що вимагає від особистості нових навичок і підходів до організації робочого процесу. Ще кілька років тому віддалена робота з дому була рідкісним явищем, а сьогодні це звичайна практика для багатьох людей.

Адаптація до змін навколишнього середовища завжди була важливою задачею для кожної особистості. У контексті сучасних глобальних трансформацій, що охоплюють усі сфери життя, дослідження механізмів адаптації набуває особливої актуальності. Це важливий процес, адже здатність адаптуватися до швидких змін визначає не лише ефективність функціонування індивіда, але й його психоемоційну стабільність у складних умовах.

Аналіз психологічної літератури свідчить що проблема адаптації та особистісних чинників, які впливають на адаптацію викликає інтерес у науковій середі. Досліджується резильєнтність як чинник соціально-психологічної адаптації особистості (Мельник, О., та Кузнецов, О.

I); стресостійкість, як фактор соціально-психологічної адаптації (Оболонська, О. О., та Котляр, Л. І.). Чинники адаптації українців до вимушеної міграції, такі як розвиненість асертивності, життєстійкості та психологічного благополуччя (Єфімова А. Г.). Емоційний інтелект, як один із чинників, який може впливати на соціально-психологічну адаптацію (Андрусенко, А. О.). Феномен «самосприйняття» у розрізі його впливу на соціально-психологічну адаптацію молодшої людини (Єрохіна, О., Серга, Т.). Вплив рівня комунікабельності на стан адаптації підлітків (Палько, Т. В., та Рошко, В. І.).

Поняття “самоефективність” (self-efficacy) ввів Альберт Бандура, який першим запровадив цей термін у теорії соціального навчання. Ральф Шварцер (Ralf Schwarzer) і Матіас Єрусалем (Matthias Jerusalem) адаптували його до загального виміру, незалежного від конкретних ситуацій.

Самоефективність, у цьому контексті, пов'язана з мотивацією, стійкістю до стресу, адаптацією до змін і здатністю навчатися з попереднього досвіду. Вона відображає не реальні здібності людини, а її суб'єктивне уявлення про свої можливості впливати на результати життєвих ситуацій.

Самоефективність є однією з ключових рис особистості, яка визначає впевненість у власних можливостях справлятися з життєвими викликами. Люди з високим рівнем самоефективності легше адаптуються до нових умов, зберігаючи позитивний емоційний стан та мотивацію навіть у стресових ситуаціях. Ця риса допомагає встановлювати і підтримувати соціальні контакти, приймати раціональні рішення і діяти продуктивно. Вона є важливим фактором соціально-психологічної адаптації, оскільки підтримує відчуття контролю над життєвими обставинами, сприяє успішній інтеграції в суспільство і підвищує стійкість до зовнішніх труднощів.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація людини.

Предмет дослідження: особистісні чинники соціально-психологічної адаптації людини.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особистісні чинники соціально-психологічної адаптації осіб з вищою освітою.

Заради досягнення поставленої мети, нами були поставлені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати літературу з тематики особистісних чинників соціально-психологічної адаптації осіб з вищою освітою
2. Розробити і провести емпіричне дослідження особистісних чинників соціально-психологічної адаптації осіб з вищою освітою.
3. Проаналізувати і проінтерпретувати отримані результати.
4. Запропонувати та обґрунтувати програму заходів спрямованих на поліпшення навичок соціально-психологічної адаптації особистості.

В нашій роботі були використані такі **методи:**

1. Аналіз наукової літератури.
2. Психодіагностичне дослідження:
 - a. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса та Розалінд Даймонд
 - b. Опитувальник Міні-мульти (Скорочений Багатофакторний Опитувальник для дослідження Особистості (СБОО))
 - c. Шкала самоефективності Ральфа Шварцера та Матіаса Єрусалема
 - d. Шкала когерентності Аарона Антоновскі
 - e. Анамнестична анкета
3. Математико-статистичний аналіз даних

Характеристика дослідницької вибірки: всього у дослідженні прийняли участь 71 респондентів, з яких 67 мають вищу освіту. Учасники дослідження проживають у різних регіонах України і закордоном.

Перед нами були поставлені наступні **дослідницькі питання**:

1. Які особистісні чинники впливають на соціально-психологічну адаптацію осіб з вищою освітою?
2. Який характер взаємозв'язку між рівнем адаптації та індивідуальними психологічними особливостями осіб?
3. Яким чином можна сприяти підвищенню ефективності соціально-психологічної адаптації особистості з в умовах змін і соціального напруження?

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні знань щодо впливу особистісних рис особи на її ефективність до соціально-психологічної адаптації.

Практична значущість роботи полягає в виокремленні чинників, які найбільше впливають на успішність адаптації. А також в розробці групового тренінгу, спрямованого на підвищення рівня самоприйняття особистості — однієї з ключових рис.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ВИЩОЮ ОСВІТОЮ

1.1 Особистість як предмет психологічних досліджень

Знання про особистість - це частина психологічного знання, яка охоплює цілісну систему уявлень про те, як формується, функціонує та проявляється особистість як психічне утворення, з урахуванням її взаємодії з оточенням, досвідом, біологічними та соціальними факторами. Психологія особистості є складною, оскільки вона вивчає багатовимірне і динамічне явище, що включає індивідуальні риси, досвід, мотивацію та соціальні впливи. До того ж, унікальність кожної особистості ускладнює створення універсальних теорій і моделей.

Для здійснення психологічного аналізу особистості важливо чітко розрізнити такі поняття, як «людина», «індивід», «особистість» і «індивідуальність».

Найзагальнішим серед них є термін «людина», що в філософському контексті трактується як біосоціальна істота, наділена членороздільною мовою, свідомістю, здатністю до абстрактного мислення, вищими психічними функціями, а також вмінням створювати та застосовувати знаряддя праці в процесі соціально обумовленої діяльності.

Поняття «індивід» вказує на представника біологічного виду *homo sapiens*, носія спадкових ознак, характерних для людини як живого організму. Кожна людина з моменту народження є індивідом, незалежно від стану її психічного чи фізичного здоров'я.

«Особистість» розглядається як соціально-психологічне утворення, що формується в результаті засвоєння індивідом соціального досвіду, норм,

цінностей та форм поведінки. Ми стаємо особистостями через вплив соціального оточення, виховання, навчання та спілкування.

Особистість відображає рівень соціального становлення людини як члена суспільства.

Поняття «індивідуальність» означає унікальне поєднання особистісних характеристик, таких як темперамент, характер, здібності, особливості психічної діяльності та емоційної сфери, що робить людину неповторною серед інших. Найзагальнішим серед них є термін «людина», що в філософському контексті трактується як біосоціальна істота, наділена членороздільною мовою, свідомістю, здатністю до абстрактного мислення, вищими психічними функціями, а також вмінням створювати та застосовувати знаряддя праці в процесі соціально обумовленої діяльності.

Поняття «індивід» вказує на представника біологічного виду *homo sapiens*, носія спадкових ознак, характерних для людини як живого організму. Кожна людина з моменту народження є індивідом, незалежно від стану її психічного чи фізичного здоров'я.

«Особистість» розглядається як соціально-психологічне утворення, що формується в результаті засвоєння індивідом соціального досвіду, норм, цінностей та форм поведінки. Стаємо особистостями через вплив соціального оточення, виховання, навчання та спілкування.

Особистість відображає рівень соціального становлення людини як члена суспільства.

Поняття «індивідуальність» означає унікальне поєднання особистісних характеристик, таких як темперамент, характер, здібності, особливості психічної діяльності та емоційної сфери, що робить людину неповторною серед інших. (Прищак & Гречановська, 2024)

Психологія особистості зосереджує увагу на людині як на носії стійких, соціально зумовлених психологічних властивостей, що виявляються в системі

міжособистісних зв'язків і впливають на поведінку, внутрішні стани та перебіг психічних процесів. (Сімко, 2021)

Психічні прояви не функціонують ізольовано — вони утворюють цілісну й неповторну систему, яку можна назвати психологічною цілісністю або міжфункціональною системою. Тільки усвідомлення структурної динаміки такої системи дозволяє зрозуміти як окремі функції психіки, так і сенс людського існування загалом, а також шляхи його вдосконалення. Особистість у цьому контексті виступає як форма психічного буття, яка поєднує в собі цілісність, самосвідомість, здатність до регуляції поведінки, діяльності, саморозвитку й самовизначення. Це внутрішній світ людини, унікальний за своїм змістом і структурою. (Maslow, 1971)

Предмет психології особистості охоплює вивчення умов та рушійних сил її формування, періодів розвитку індивіда, особистості та індивідуальності, структури особистості, а також теорій, підходів і методів її дослідження.

Розглянемо основні підходи до вивчення особистості, які сформувалися в сучасній психології. Зокрема, виокремлюють три головні напрями: біогенетичний, соціогенетичний та персоногенетичний. Основою такого поділу є різне трактування джерел розвитку особистості — спадкових чинників та впливу соціального середовища.

Біогенетичний підхід зосереджений на вивченні людини як індивіда з вродженими, біологічно зумовленими характеристиками. До таких належать задатки, темперамент, вік, стать, нейрофізіологічні особливості, а також органічні потреби й потяги. Представники цього напрямку досліджують, як ці властивості реалізуються протягом онтогенезу згідно з програмою розвитку, закладеною в біологічній природі людини.

Соціогенетичний напрям акцентує увагу на процесах соціального формування особистості, а саме — на засвоєнні індивідом соціальних норм, ролей, цінностей і орієнтацій. У межах цього підходу досліджується вплив

соціального середовища на формування характеру людини, її соціальної і національної ідентичності як члена певної культурної спільноти.

Персоногенетична орієнтація фокусується на таких аспектах, як самосвідомість, внутрішня активність, творча самореалізація та індивідуальний вибір. У цьому контексті розглядаються процеси формування «Я»-концепції, розвиток здібностей, мотивів, особистісних смислів, а також шляхи становлення унікального характеру. (Столяренко, 2012)

Питання розвитку особистості займає важливе місце у психології. Цим питанням займалися такі науковці як З. Фройд (психоаналітичний напрям), А. Адлер, К. Г. Юнг, Е. Фромм, К. Хорні (неофрейдистські теорії особистості), Е. Еріксон (гуманістична теорія), А. Маслоу (теорія ієрархії потреб), Дж. Келлі (когнітивна теорія особистості), А. Бандури (соціально-когнітивна теорія особистості), Дж. Роттер (теорія соціального научіння), та інші.

Далі розглянемо детальніше найвідоміші теорії розвитку особистості, які зробили значний внесок у розуміння механізмів і чинників особистісного становлення. Розгляд цих теорій дозволяє окреслити основні підходи до вивчення розвитку особистості, порівняти різні концепції та глибше зрозуміти динаміку змін у процесі індивідуального зростання.

Дослідження в галузі психопатології та психіатрії зумовили потребу вивчення ролі і дій неусвідомлюваних чинників, що визначають потреби й потяги особистості, її поведінку. Так утворився психоаналітичний напрям у психології. Концепція З. Фрейда про підсвідоме (Фройд, 1998) увібрала в себе багато різноманітних спостережень, здогадів і припущень.

У структурі особистості, за теорією З. Фрейда, традиційно виділяють три основні компоненти:

Ід (воно) — це джерело інстинктивних потягів, зокрема сексуального та агресивного характеру, які прагнуть до негайного задоволення, незалежно від соціальних умов і норм. Саме ці імпульси, піднімаючись із підсвідомого на

рівень свідомості, зумовлюють людську активність і впливають на її поведінку. У психоаналізі особливу увагу приділяють сексуальній мотивації.

Его (я) — компонент, що виконує функції посередника між зовнішнім світом і внутрішніми потребами особистості. Воно відповідає за обробку інформації про навколишнє середовище та стан організму, зберігає її, аналізує та організовує поведінку на основі принципу реальності з метою збереження себе.

Суперего (над-я) — система моральних норм, заборон і внутрішніх установок, які формуються здебільшого несвідомо в процесі виховання і соціалізації. Суперего виступає носієм внутрішнього контролю, совісті, ідеалів та оцінок поведінки.

На думку З. Фрейда, в людині постійно триває приховане протистояння між неусвідомленими психічними імпульсами, що зароджуються в глибинах психіки, і необхідністю адаптуватися до зовнішнього середовища, яке часто є ворожим і обмежувальним. Соціальні заборони та внутрішня «цензура» свідомості вступають у суперечність із підсвідомими потягами, що може спричинити душевні травми, пригнічення прагнень та накопичення внутрішньої напруги. Его постійно перебуває під тиском вимог з боку Ід, Супер-его та суспільства, що вимагає адаптації.

У результаті цієї внутрішньої боротьби, основним двигуном якої виступає лібідо (сексуальна енергія), особистість опиняється у стані постійного конфлікту — як із собою, так і з навколишнім середовищем. Проте ця енергія не зникає, а змушена знаходити вихід через різні психічні прояви. Саме тому, згідно з психоаналітичним підходом, наслідками таких конфліктів можуть бути неврози, сні, обмовки, помилкові дії (парапраксиси), а також механізми витіснення неприємної інформації.

Фрейд вперше звернув увагу на фундаментальну роль неусвідомлюваних мотивів у регуляції поведінки та на складну взаємодію між свідомими й несвідомими елементами психіки. Проте його тлумачення

мотивації ґрунтувалося на уявленні про психічну енергію, що прагне розрядки, і мала, за Фройдом, здебільшого сексуальний характер.

У класичному психоаналізі процес особистісного розвитку розглядається як зростання Еґо, формування самосвідомості, а також поглиблення взаємодії з реальністю. Еґо поступово формується на основі Ід, і збільшення рівня усвідомлення психічних процесів вважається ознакою розвитку, а зниження — регресом.

Свідомість, відповідно до цієї теорії, виникає через поступову диференціацію несвідомого, що супроводжується ускладненням психічної структури. Кожна стадія психічного розвитку пов'язана з етапами формування потягів — переважно сексуального або агресивного характеру.

Особливе значення в психоаналізі надається раннім етапам психосексуального розвитку, які, за переконанням Фройда, визначають подальший життєвий шлях особистості. Досвід перших п'яти років життя формує основу несвідомого, а співвідношення витіснених і забутих спогадів створює фундамент індивідуальної вразливості до психологічних порушень/

Першим етапом у процесі становлення особистості є фізичне та психологічне «народження» дитини — її відокремлення від матері. Це переживання є водночас глибокою травмою, яка згодом стає прообразом ситуацій, пов'язаних із тривогою, болем чи дискомфортом.

Найбільш вражаючі описи впливу родової травми на подальше життя особистості містять роботи Отто Ранка (Rank, 1924) і Шандора Ференці («Досвід теорії генітальності», 1924).

Процес розвитку почуття реальності та здатності розрізняти власне «Я» від навколишньої дійсності відбувається поступово. Важливу роль у цьому відіграє мати, яка повинна збалансувати задоволення потреб і часткову фрустрацію. Якщо мати занадто опікає дитину, у неї не виникає потреби взаємодіяти з навколишнім світом; якщо ж мати не надає достатньої уваги, у дитини може розвинути страх перед ворожістю світу.

Відносини дитини з матір'ю детально розглядаються в об'єктних школах. Об'єктна теорія була сформульована Фрейдом і далі розвивалася в працях М. Кляйн, У.Р. Байона, М. Балінта, Д.В. Віннікотта, О.Ф. Кернберга, Р.А. Спітца, В.Р.Д. Фейрберна та інших.

Оральна стадія розвитку особистості, що охоплює перший рік життя, визначається поступовим формуванням і диференціацією почуття «Я». Спочатку психіка немовляти представлена несвідомими потягами і інстинктами, задоволення яких має бути негайним, при цьому відчуття задоволення охоплює все тіло дитини. Его початково формується як структура, здатна відкласти задоволення, вибрати метод досягнення насолоди та реалізувати його. Згодом розвивається здатність відмовлятися від неприязних або неприйнятих суспільством потягів чи способів задоволення, і ця функція часто пов'язується з Над-Я.

У праці «Норма і патологія дитячого розвитку» (Peters & Henrik, 1985) Ганна Фрейд докладно аналізує поведінкові особливості та дії особистості, зафіксованої на оральному етапі розвитку, порівнюючи їх із проявами зрілої особистості.

Наступною фазою розвитку об'єктних відносин є так звана депресивна позиція. За твердженням Мелані Кляйн (Grosskurth, 1986), ключовим результатом цього періоду є набуття дитиною здатності впоратися з тривожністю, що готує її до складностей едіпового періоду. У цей час дитина опановує навички адекватного реагування на зовнішню агресію (усвідомлює суть покарань), набуває здатності витримувати негативні впливи або відсутність позитивних, а також засвоює, що досягнення задоволення не завжди пов'язане з найпростішим шляхом.

Подолання депресивної позиції супроводжується виникненням почуття вдячності, яке ґрунтується на здатності до любові, а не на переживанні провини. Це пов'язано з формуванням уявлення про стабільний «хороший»

об'єкт, який у подальшому слугує основою інтеграції уявлення про власне «Я».

На відміну від класичного психоаналізу, де використовується інша система періодизації, об'єктні теорії ґрунтовно дослідили процеси формування міжособистісних зв'язків, побудови соціальних відносин та різноманітні форми деструктивної чи патологічної взаємодії між людьми.

Так, Ганна Фрейд вважає, що шизоїдні або шизофреноподібні симптоми з'являються в осіб, чий розвиток зупинився на стадії дитячого аутизму. У свою чергу, порушення симбіотичного зв'язку з матір'ю, за її словами, може спричинити важкі депресивні розлади.

Мелані Кляйн виокремлює два типи тривожності, що безпосередньо пов'язані з характером об'єктних відносин. Персекуторна тривога (страх переслідування, очікування ворожості з боку інших) виникає у тих, кому властива переважно параноїдно-шизоїдна організація психіки. Депресивна ж тривога (страх втрати значущого об'єкта любові) характерна для осіб, які не змогли сформувати образ стабільного, позитивного власного «Я», тобто не пройшли депресивну позицію. У першому випадку людина не здатна розмежовувати добрі й негативні якості об'єкта, тому її лякає непередбачуваність поведінки інших (коханої людини, керівника, друга), яких вона може сприймати як потенційно загрозливих. У другому — якщо індивід сумнівається у власній здатності бути достойним любові, підтримки та схвалення, йому буде складно приймати або відповідати на симпатію іншої людини.

Цікавий варіант дихотомії базових типів об'єктних відносин запропонував М. Балінт. У своїй праці «Трепет і регресія» (Balint, 1959) він вводить поняття окнофілії — прагнення спиратися на стабільний, надійний об'єкт, що забезпечує відчуття безпеки й захищеності. Протилежним є поняття філобатії — задоволення від розриву з об'єктом, відчуття «трепету

насолоти, змішаного з тривогою і приємністю», яке виникає у суб'єкта в просторі, позбавленому об'єктів, але не загрозливому.

Американська психоаналітикиня Філіс Грінейкр вважає, що процес становлення ідентичності повністю зумовлений розвитком об'єктних відносин. На її думку, усвідомлення суб'єктом свого «Я» формується через сприйняття того, як його бачать і оцінюють інші. І діти, і дорослі інтроєктивно засвоюють образ себе, який складається з уявлень їхніх близьких.

Інші дослідники, зокрема Теодор Рейк і Джозеф Сандлер, наголошують на тому, що саме об'єктні відносини відіграють ключову роль у становленні Супер-его.

Інша важлива складова фалічної стадії розвитку, яка тісно пов'язана з едіповим комплексом, — це формування Над-Я. Ця структура має складну внутрішню організацію і виконує функції контролю за бажаннями, потягами та загальною поведінкою особистості. Вважається, що Супер-его виникає в результаті внутрішнього конфлікту між почуттям провини та ідеалізованим образом себе, який формується під впливом інтеріоризованих батьківських заборон, засвоєних у цей період.

До Над-Я зазвичай відносять моральні приписи, етичні принципи, релігійні норми, совість, заборони, ідеали та особистісні цінності — усе те, що допомагає людині розрізняти добро і зло, діяти відповідно до уявлень про правильне, допустиме й заборонене.

Після едіпової фази психосексуального розвитку настає латентний період, що триває до статевого дозрівання. У зрілому віці в людини формується генітальна організація, яка суттєво відрізняється від інфантильної, хоча й зберігає відбитки попередніх стадій.

Таким чином, у межах класичного психоаналізу основна траєкторія нормального психосексуального розвитку описується послідовністю: «аутоеротизм – латентність – генітальність».

У концепції Альфреда Адлера (1870–1937) провідним рушієм людської поведінки є вроджене прагнення до переваги та влади. Корені цього прагнення — у почутті неповноцінності, яке властиве кожній людині та спонукає її компенсувати власні слабкості й розвивати ті якості, що здаються недосконалими. Щоб подолати це почуття, індивід прагне самоствердження як у власних очах, так і в очах інших. (Adler, 2013)

За Адлером, структура особистості формується в ранньому дитинстві (до п'ятирічного віку) й надалі слугує своєрідним прототипом або зародком «стилю життя», який визначає увесь подальший психічний розвиток людини.

Життєві цілі формуються на основі усвідомлення власної неповноцінності, прагнення її подолати та досягти самоствердження. Якщо ці цілі мають реалістичний характер, розвиток особистості відбувається гармонійно; якщо ж ні — людина може стати невротичною або асоціальною. У таких випадках активізуються механізми компенсації та гіперкомпенсації. Поведінка особистості спрямовується на досягнення домінування, влади над іншими, що часто супроводжується відхиленням від соціально прийнятих норм і цінностей. Тому, на думку Адлера, завдання психолога — допомогти людині усвідомити нереалістичність її цілей і спрямувати її енергію в конструктивне русло: на творчість, самовдосконалення, реалізацію в науці, мистецтві чи філософії.

Інше бачення розвитку особистості запропонував засновник аналітичної психології Карл Густав Юнг (Юнг, 2022). У його підході основною метою психічного розвитку є самореалізація, що в юнгіанській теорії отримала назву індивідуації й розглядається як головне завдання та сенс людського життя.

Процес індивідуації полягає у відновленні та розгортанні вродженої потенційної цілісності особистості. Він забезпечує становлення людини як унікального індивіда, який відрізняється від колективної психіки, а отже, є також процесом диференціації.

Проте індивідуацію не слід розуміти виключно як розширення свідомості за рахунок зменшення несвідомого — навпаки, саме інтеграція несвідомих елементів лежить в основі особистісного зростання. Завершальною метою індивідуації є досягнення Самості — центрального організуючого архетипу, що уособлює потенціал особистості й забезпечує її гармонійне функціонування та цілісність.

Пізнання своєї унікальної природи передбачає усвідомлення прихованих, несвідомих аспектів власної психіки, а також інтеграцію ключових архетипів, що входять до її структури. До них Юнг відносить Персону, Тінь, Аніму (в чоловіків) та Анімуса (у жінок). Усвідомлення цих архетипів та їх інтеграція довкола Его — свідомого «Я» — становлять основний зміст процесу індивідуації. Кожен архетип розкривається на відповідному етапі цього процесу.

У межах психічного розвитку людина також опановує нижчу, тобто підпорядковану, психічну функцію, яка сприймається як ірраціональна частина внутрішнього життя. Індивідуація відбувається за активної участі несвідомої компенсаторної установки й передбачає ідентифікацію та інтеграцію особистісних комплексів із власного несвідомого. У процесі розвитку індивід навчається управляти своїми інстинктами, поступово звільняючись від влади їхньої архаїчної, темної сторони.

Юнг наголошував на розбіжностях у психологічному розвитку молодих і літніх людей. У молодості життя зазвичай має тенденцію до зовнішнього розширення, до активного досягнення поставлених цілей, і неврози часто виникають через вагання або відмову від цього шляху. У зрілому віці навпаки — пріоритетними стають збереження досягнутого, згортання зовнішньої активності, і неврози можуть бути наслідком прив'язаності до застарілих, молодіжних життєвих орієнтацій. Якщо молодий невротик боїться жити, то старший — уникає смерті. Те, що в юності було природною метою, у літньому віці може стати психологічною перешкодою. Юнг порівнює це із

залежністю від батьків, яка є нормальною в дитинстві, але з часом може перетворитися на патологічну форму інцестуозного зв'язку. Таким чином, психологічні проблеми молоді та людей похилого віку мають різну природу, навіть якщо зовні виглядають подібно. Отже, із віком розвиток, що не пов'язаний зі «зрілістю», стає менш здоровим — навіть без очевидних невротичних проявів.

Ключова відмінність між аналітичною психологією Юнга та психоаналізом Фрейда полягає в розумінні природи лібідо. Якщо Фрейд трактував лібідо переважно як сексуальну енергію, то Юнг розглядав його ширше — як життєву енергію загалом, де сексуальність є лише одним із її проявів. За Юнгом, лібідо змінює форму залежно від віку та життєвих обставин — від сексуального потягу в період статевого дозрівання до прагнення досягнення цілей у сфері діяльності, що найбільш актуальна для конкретної людини.

Юнг також критично ставився до фрейдівського трактування едіпового комплексу. Він розглядав прихильність дитини до матері як природну потребу, пов'язану з її здатністю задовольняти базові потреби дитини. Зі зростанням дитини до цих потреб додаються й сексуальні, проте Юнг вважав, що сексуальна форма лібідо виникає лише в підлітковому віці. Він не заперечував наявності сексуальних імпульсів у дитинстві, але вважав їх лише одним із багатьох психічних потягів.

Нарешті, одна з головних розбіжностей між підходами Юнга і Фрейда полягає в тому, що для Фрейда розвиток особистості зумовлений переважно досвідом раннього дитинства. Натомість Юнг вважав, що не менш важливу роль відіграють майбутні цілі, надії та прагнення. Формування особистості, за його переконанням, не завершується в ранньому віці — людина здатна змінюватися протягом усього життя.

Ще одна важлива відмінність між поглядами Фрейда та Юнга полягає в тому, що останній спробував зануритися в глибші шари несвідомого, ніж це

зробив Фройд. Юнг запропонував новий вимір його розуміння — концепцію колективного несвідомого, тобто вродженого досвіду людства як біологічного виду, що передається у спадок від предків, включаючи й доісторичні, «напівтваринні» форми життя. (Юнг, 2018)

Юнг розрізняв два рівні несвідомого: особисте та колективне. Особисте несвідоме включає у себе психічний матеріал, який колись перебував у сфері свідомого, але був забутий або витіснений. Натомість колективне несвідоме — це глибинний пласт психіки, який містить універсальний, вроджений досвід багатьох поколінь людей і навіть їхніх доісторичних попередників.

Особисте несвідоме, розташоване ближче до свідомості, містить спогади, імпульси, бажання, нечіткі враження та інші особистісні переживання. Ці елементи не втрачені остаточно — за певних умов їх можна знову усвідомити. У межах цього рівня виділяються так звані комплекси — згруповані за змістом емоційні утворення (наприклад, комплекс неповноцінності чи сили), які можуть виявлятися у свідомості у вигляді нав'язливих думок або поведінкових моделей. Комплекс, за Юнгом, — це своєрідна автономна частина психіки, майже «мала особистість» всередині людини.

Глибше за особисте розташовується колективне несвідоме — воно недоступне прямому переживанню і не може бути усвідомлене так само, як зміст особистого несвідомого. Це рівень універсального досвіду, що лежить в основі психіки всіх людей і є частиною людської природи як такої. Юнг вважав колективне несвідоме фундаментом особистості.

Архетипи — це вроджені форми або схеми реагування, притаманні колективному несвідомому. Вони є глибинними внутрішніми чинниками, які визначають напрями психічного розвитку людини, подібно до того, як подібні ситуації вирішували наші предки. Архетипи проявляються у формі символічних образів, емоційних реакцій або поведінкових шаблонів, найчастіше пов'язаних із базовими життєвими етапами (наприклад,

народженням, дитинством, юністю, смертю) чи ситуаціями екзистенційної загрози.

Архетипи не лише формують індивідуальну психіку, а й відіграють важливу роль у збереженні культурної тяглості — завдяки ним можливе передавання смислів між поколіннями, формування духовної цілісності та спадкоємності в культурі.

Незалежно від того, як ми оцінюємо несвідоме — як позитивне чи негативне явище — воно є невід'ємною частиною психічної системи людини. Свідоме та несвідоме не існують у відриві — вони доповнюють одне одного. Свідоме мислення дискретне: ми можемо чітко розрізняти думки, враження, образи. Несвідоме ж має безперервний, поточний характер, позбавлений чітких меж. Акти усвідомлення піддаються перевірці, повторенню й узгодженню в часі, тоді як несвідоме діє поза межами цих можливостей. Воно найкраще виражається не словами, а через символи й образи.

Юнг активно звертався до вивчення міфів і художньої творчості найдавніших цивілізацій, прагнучи ідентифікувати архетипічні символи, які, за його переконанням, відображають колективне несвідоме. Виявилось, що в різних архаїчних культурах — навіть тих, що не могли мати між собою жодного історичного чи географічного зв'язку — наявні подібні символи. Це, на думку Юнга, свідчило про їхню універсальну природу. Додатковим підтвердженням його теорії стали аналогічні символи, які він виявив у сновидіннях своїх пацієнтів.

Ці спостереження зміцнили Юнгове уявлення про глибинний рівень психіки — колективне несвідоме — та його символічну природу. Серед архетипів Юнг особливо виокремлював Самість як центральний елемент структури особистості. Самість виконує функцію інтеграції, об'єднуючи й гармонізуючи всі складові особистості, включно з тими, що належать до несвідомого. Вона є джерелом внутрішньої стабільності та цілісності. Юнг

розглядав Самість як рушійну силу процесу самоактуалізації — прагнення до повного розкриття особистісного потенціалу.

На його думку, можливість досягнення справжньої самоактуалізації відкривається лише в середньому віці — приблизно між 35 і 40 роками. Цей життєвий період він описував як критичний етап у розвитку особистості, коли можливі значущі позитивні трансформації.

Юнгівські ідеї мали глибокий вплив на гуманітарні дисципліни — зокрема, антропологію, релігієзнавство, історію культури, мистецтво й літературу. Для багатьох науковців і творчих діячів його концепції стали джерелом глибокого натхнення. Водночас офіційна академічна психологія довгий час залишалась байдужою до аналітичної психології Юнга. Значна частина його праць залишалася недоступною англійській аудиторії аж до 1960-х років.

Скептицизм до його теорії з боку наукової спільноти пояснювався також тим, що Юнг не дотримувався загальноприйнятих емпіричних методів. Його підхід із численними філософськими, релігійними та міфологічними елементами викликав ще більше заперечень, ніж психоаналітична концепція Фрейда. Подібно до останнього, Юнг значною мірою спирався на клінічні спостереження, а не на експериментальну перевірку гіпотез.

Одним із найпомітніших напрямів, де ідеї Юнга знайшли відгук, стало постмодерністське структурно-аналітичне дослідження формування психічних структур. У межах цього підходу психіка розглядається як система культурних кодів, які надають соціального значення базовим, біологічно зумовленим аспектам людської природи. Отже, становлення психіки трактується як глибоко соціальний і культурно обумовлений процес.

Найповніше ідеї структурного аналізу психіки були розвинуті у працях Жака Лакана (Азарова, 2019). Він запропонував розрізняти два типи мовлення суб'єкта у психоаналітичному процесі — повне та порожнє. Повне мовлення виникає від імені суб'єкта несвідомого (Іншого) і містить у собі

витіснені потяги та психічні травми, які є джерелом невротичних симптомів. Натомість більшість висловлювань на сеансі становить порожнє мовлення — воно маскує справжні причини внутрішніх конфліктів. Завдання аналітика — розпізнати моменти повного мовлення і через них увійти в діалог із несвідомим, тобто з Іншим.

Лаканова концепція трьох регістрів психіки — Реального, Уявного та Символічного — підкреслює соціокультурну зумовленість форм людського досвіду. Первинний рівень психіки (Реальне) — це недиференційований потік відчуттів, афектів, тілесних імпульсів, що передують будь-якому символічному оформленню. Новонароджене немовля ще не має доступу до знакових систем; лише з появою мови та через вплив дорослого середовища хаотичні враження починають набувати оформлення в уявлення, жести, слова і культурні схеми поведінки.

Близько півторарічного віку дитина вступає в стадію дзеркала, що означає становлення Уявного — рівня, де зароджується «Я» як образ, сформований через ідентифікацію з власним відображенням. Цей процес, за Лаканом, є актом первинного відчуження, що закладає основу нарцисичного ставлення до власного «Я» та уявної цілісності особистості. Уявлюване і Реальне разом створюють альтернативу класичному розумінню суб'єкта: Лакан відкидає картезіанське *cogito* на користь парадоксальної формули: «Я мислю там, де мене немає, і я є там, де не мислю».

Інтеграція мислення та існування стає можливою лише через включення суб'єкта у поле мови — Символічне. Цей третій регістр формується на едіповій стадії, коли дитина опановує систему соціальних ролей, норм і правил через стосунки в родині. Символічне — це впорядкована структура, що дозволяє суб'єкту висловлювати витіснені бажання (бажання Реального) через означаючі. Саме в межах Символічного несвідоме набуває можливості бути означеним і артикульованим. Таким чином, символічний порядок стає умовою існування суб'єкта.

Суб'єкт у Лакана — це не лише індивідуальність, а й структура психіки, простір, у якому перетинаються площини Уявного й Символічного, що рівновіддалені від центру — Реального. Його антагоніст — не об'єкт, а Інший. Інший — це принципова Іншість, інакшість, що мислить, бачить і відчуває. У філософії ХХ століття ця категорія стала ключовою для феноменології, екзистенціалізму, персоналізму та інших течій, однак у Лакана вона набуває специфічного психоаналітичного значення: Інший — це джерело й наслідок витіснення, опору, внутрішньої роздвоєності суб'єкта. Я і Інший пов'язані діалектично: суб'єкт не може бути самототожним у своєму досвіді, оскільки його «Я» завжди співвідноситься з Іншим як із дзеркалом істини.

Доповненням до цієї теорії є ідея предметно-практичної діяльності як способу людського самоствердження. У процесі такої діяльності людина не лише трансформує довкілля, а й формує власну сутність. Саме в цьому процесі відбувається становлення особистості, утверджується її родова природа. Хоча ці поняття не вичерпують повної характеристики людини, вони становлять концептуальне ядро сучасної філософської антропології.

На основі праць Лакана виникла лінгвістична інтерпретація несвідомого: останнє трактується як фрагмент трансіндивідуального дискурсу, відсутній у свідомій мові суб'єкта. Це уявлення є підґрунтям структурного психоаналізу як психотерапевтичного засобу (Максименко, 2015).

Розглянемо далі розвиток особистості з точки зору гуманістичної психології.

У гуманістичній психології А. Маслоу та К. Роджерса центральним є постулат про необхідність самоактуалізації – вільного, безперешкодного виявлення, розвитку та втілення в процесі життєдіяльності притаманних особистості здібностей і унікальних якостей. Самоактуалізація розглядається як «природний» стан особистості, що виникає в результаті її оптимального

розвитку. У цьому контексті потреба в самоактуалізації постає основною рушійною силою людської активності, а потреби загалом розглядаються як безпосередні внутрішні мотивуючі чинники.

Ці ідеї знаходять підтримку і в працях багатьох вітчизняних науковців, які також наголошують на детермінуючій ролі потреб у життєдіяльності особистості. Водночас у різних науках підходи до розуміння потреб можуть відрізнятися. Так, у філософії потреба розглядається як об'єктивна потреба суб'єкта в певних умовах функціонування; у соціології та педагогіці аксіологічний підхід дозволяє осмислити потреби в контексті цінностей; психологія ж, окрім зазначеного, досліджує характер і рівень адекватності відображення потреб у психіці індивіда, що визначає особистісний вибір цілей та характер діяльності.

А. Маслоу, орієнтуючись на вивчення здорової особистості, яка веде активне, наповнене життя, розробив ієрархічну модель потреб, кожна з яких має власні ознаки, механізми прояву та інтенсивність впливу на поведінку. Найнижчий рівень становлять базові потреби – у безпеці, належності до спільноти, любові, повазі, визнанні, відчутті власної значущості.

А. Маслоу говорить про нижчі потреби: (1) незадоволення потреби народжує хворобу; (2) задоволення – упереджує хворобу; (3) відновлення задоволеності виліковує від хвороби; (4) у певних (складно обумовлених) ситуаціях, що передбачають свободу вибору, людина віддає перевагу подоланню цієї недостатності задоволенню всіх інших потреб; (5) у здорової людини ця недостатність функціонально відсутня або непомітна (Шановський, 1985).

Тобто, життєва активність людини початково є детермінованою нижчими потребами, депривація яких веде до патологічного стану. У процесі задоволення нижчих потреб їхня актуальність для людини, тобто інтенсивність переживання мотивації, що представляє цю потребу,

зменшується. Можна сказати, що потреба «зникає», однак повертається у разі відновлення ситуації дефіциту.

А. Маслоу говорить про існування двох типів мотивацій – подолання дефіциту і прагнення до розвитку. Зменшення дефіциту необхідного (любві, поваги, переживання належності до спільноти тощо) веде до все більш виразного виявлення потягу до розвитку, самоактуалізації, виявлення у життєвій активності потенційно закладених можливостей. Рівні більш високих потреб знаходяться у сфері визнання та самоповаги; на цих рівнях для людини стають важливими проблеми гордості, автономності, самоповаги, поваги з боку оточуючих, актуальними стають почуття власної значущості, заохочення, схвалення, довіра від навколишніх (Maslow, 1971).

Після задоволення базових потреб індивід мотивується на реалізацію потреб вищого порядку. Водночас, А. Маслоу зазначає, що в окремих випадках можливе часткове задоволення вищих потреб у ситуації, коли базові залишаються незадоволеними. Таке явище він інтерпретує як прояв недостатньої «олюдненості» – неефективного процесу розгортання та актуалізації притаманних особистості потенційних можливостей і специфічних характеристик.

Процес формування й розвитку особистості Маслоу розглядає як процес олюднення – тобто поступове задоволення потреб шляхом реалізації відповідних мотивацій. Відповідно, психічне здоров'я можна визначити як стан олюдненості – свідчення ефективного, ненапруженого розвитку особистості в процесі задоволення потреб і реалізації своєї унікальності. У цьому контексті психічні розлади, включно з неврозами, розглядаються як показники недоолюдненості – неефективності або затримки процесу особистісного зростання.

Поняття «недоолюдненості» підкреслює втрату або брак актуалізації особистісного потенціалу, що є доступним як для стороннього спостереження (через поведінкові прояви), так і для наукового вивчення. Маслоу вказує, що

невроз є результатом порушення процесів самоактуалізації та може бути розглянутий як помилка у становленні особистості, своєрідна криза олюдненості. За його словами, це є втрата того, чим особа могла би стати відповідно до свого біологічного потенціалу – за умови відсутності зовнішніх обмежень на розвиток.

З точки зору прогнозу, явища недоолюдненості можуть мати як зворотний, так і незворотний характер. Наприклад, Маслоу висловлює обережний оптимізм щодо корекції деяких форм неврозів, тоді як у випадку параноїдних розладів такий оптимізм значно нижчий.

Шкода олюдненості, за Маслоу, не є статичною – вона є динамічним процесом. Традиційне психоаналітичне уявлення про взаємозв'язок між імпульсом і захисними механізмами (регресією, запереченням, конфліктом тощо) Маслоу інтерпретує в межах теорії олюдненості: як наслідок порушень у розвитку, ці механізми не лише активуються, а й стимулюють прагнення до подолання внутрішнього дискомфорту. У цьому сенсі пізнання джерел власних страхів, глибока інтроспекція, «проробка» за Фройдом розглядаються як ефективні механізми подолання психічної дезадаптації (Maslow, 1971).

І нарешті, коли досягнуто рівня задоволеності вищих потреб, актуалізуються метапотреби — тобто «непрагматичні» потреби у розвитку, вільному виявленні себе в певних сферах діяльності, у зростанні, у виході, врешті-решт, за межі себе самого як найвищій формі актуалізації індивідуальної специфіки. Це потреби у добрі, красі, правді, справедливості, унікальності. Досягнення й актуалізація у житті людини рівня метапотреб за відсутності депривації нижчих потреб (коли вони не є актуальними) свідчить про ефективний розвиток особистості, про вихід цього процесу на найвищий рівень розгортання і реалізації власного потенціалу.

Актуалізація метапотреб супроводжується цілою низкою процесів у бутті людини. Це — і об'єднання дихотомій (я – не-я, праця – гра, своє –

чуже, егоїзм – альтруїзм, цікаве – корисне тощо), і феномени трансценденції, коли людина, самоактуалізуючись і реалізуючи метапотреби, діє всупереч або незалежно від потреб базових, долаючи межі утилітарних мотивацій.

Людина прислуговує чомусь, що не становить для неї прагматичного інтересу, але чому вона присвячує своє життя, — і це стає сенсом, призначенням цього життя. Актуалізуючись на цьому рівні, вона фактично виявляє себе у діяльності для інших, долаючи межі власного егоїзму, традиційного розподілу між працею та обов'язками, відпочинком і навантаженням. Життя стає більш цілісним, органічним, спрямованим на досягнення певної мети.

Це є вихід за межі власних первинних рамок, актуалізація внутрішніх потенцій. Саме завдяки цій специфіці активність, обумовлена метапотребами, має інший характер — продуктивна, творча, оригінальна, спрямована на благо людей. Тут ми зустрічаємося з феноменами, які Маслоу називає аномальною діяльністю.

Отже, життєва активність людини у гуманістичній психології детермінується потребами, що послідовно формують ієрархію: базові, вищі та метапотреби. У процесі задоволення одних потреб вони дезактуалізуються (тобто зникає їх свідоме представлення у психіці) і замінюються іншими, більш високими. Таким чином, потреби є рушійною силою психічного розвитку, життєвої активності загалом. У психіці ж вони представлені у формі мотивацій. Мотивації відповідають цим потребам і є реальними психічними явищами, які дозволяють оперувати абстракцією потреб. Мотивації також формують ієрархію — базові, вищі та метамотивації.

Про досягнення відповідного мотиваційного рівня можна судити за скаргами людей на дискомфорт у житті. Мотивації як психічні представлення потреб, і скарги як вербалізовані реакції на їх депривацію, передбачають наявність відповідної ієрархії цінностей як абстрактного відображення цих потреб у свідомості.

А. Маслоу подає відповідний перелік цінностей. Цінності, що відповідають метапотребам, називаються мета-цінностями або цінностями буття (Б-цінностями): цілісність, досконалість, завершеність, справедливість, життєвість, повнота, простота, краса, праведність, унікальність, невимушеність, гра, істинність, самодостатність.

Навчання має сприяти розумінню та проживанню моментів, коли стають зрозумілими власні мотивації і ті цінності, які хочеш реалізувати.

Ця позиція Маслоу доповнюється поглядами К.Роджерса на ефективний спосіб розкриваючої психотерапії, передумовою успішного здійснення якої має бути створення допомагаючих взаємин з клієнтом, а специфічною ознакою – конгруентність, прозорість у виявленні власних реакцій у психотерапевтичному процесі. Акцент на допомозі сприяв появі у науковій літературі поняття фасилітація (від англ. facilitate – допомогати, полегшувати, сприяти).

К.Роджерс (Rogers, 1983) розділяє учіння (learning) на: примусове, надмірно заінтелектуалізоване, спрямоване на засвоєння значень; оцінюване і регульоване зовні, та вільне і самостійне, ініційоване і оцінюване самим учнем, спрямоване на засвоєння смислів як елементів особистого досвіду, а тому осмислене. Самостійне учіння передбачає розвиток здатності робити особистісний вибір. Завдання педагога полягає у стимулюванні осмисленого учіння. Таке стимулювання може бути реалізовано за допомогою різних технологій, але в їх основі повинна бути педагогічна філософія нерозривно пов'язана з особистісним способом буття людини. Педагогічна позиція вчителя фасилітатора виходить із системи особистісних настанов, які реалізуються в процесах міжособистісної взаємодії з учнями.

Першу настанову К.Роджерс характеризує термінами «істинність», «відкритість», «конгруентний самовираз у спілкуванні» – вона передбачає відкритість вчителя своїм власним думкам і переживанням, здатність вільно і відкрито виражати й транслювати їх учням.

Друга настанова – «безумовне позитивне прийняття», «довіра» – є особистісна впевненість вчителя у можливостях і здібностях учнів, прийняття їх цілісно, а не обумовлено.

Третя настанова – «емпатійне розуміння» – це здатність вчителя бачити внутрішній світ і поведінку кожного учня з його внутрішньої позиції, немов би його очима.

Саме виходячи з даних настанов у відносинах із дітьми, вчитель може побудувати таку учбову взаємодію, за якої стає реальним і соціально бажаним вільний особистісний вибір рішення (форми поведінки, відношення, думки) учня. Вибір, без якого неможливі позитивні особистісні зміни. (Rodgers, 1993)

Тепер пропоную розглянути основні ідеї щодо розвитку особистості з точки зору біхевіоризму. Янченко, Т. В. у своїй роботі (Янченко, 2014) висвітлює основні ідеї біхевіоризму з точки зору їх взаємозв'язку з віковою психологією.

Біхевіоризм як галузь «об'єктивної психології» наголошує на необхідності систематичного дослідження особистості, зокрема з метою визначення відповідності поведінки людини тому соціальному оточенню, у якому вона перебуває зараз або буде знаходитися в майбутньому. Вивчення особистості є важливим з точки зору практичного вирішення соціальних проблем — таких як передбачення поведінки в різних ситуаціях, попередження конфліктів, подолання комунікативних труднощів (Watson, 1924).

Для психологічних досліджень особистості важливим є уточнення самого поняття. Біхевіоризм, як і очікувано, трактує «особистість» крізь призму поведінки людини. Так, Дж. Уотсон пропонує розуміти під цим терміном усе, чим володіє індивід (у дійсності або потенційно), а також його можливості (реальні та потенційні) — іншими словами, його актив і пасив у контексті реакцій (Watson, 1924). До того, чим індивід володіє, біхевіористи відносять: по-перше, сукупність організованих навичок, соціалізовані та

врегульовані інстинкти, соціалізовані й помірні емоції; по-друге — високий рівень гнучкості (здатності до формування нових навичок і трансформації наявних) та здатність до збереження (готовність навичок функціонувати навіть після періоду їхнього некористування).

Актив індивіда — це та частина його «спорядження», яка забезпечує пристосування до наявного середовища, підтримку рівноваги в ньому, а також адаптацію до змін, якщо середовище зазнає трансформацій. Уотсон зазначає, що під можливостями біхевіористи розуміють ті елементи спорядження, які наразі не задіяні у конкретному середовищі, а також ті чинники, які здатні забезпечити підготовку до нових соціальних умов. Крім того, автор окреслює причини непристосованості особистості до життя в конкретному соціумі: недостатність навичок, відсутність соціальних інстинктів, надмірна або недостатня емоційність, а також загальна відсутність емоцій (Watson, 1924).

З огляду на це, визначення понять «особистість» і «пристосування особистості до середовища» у біхевіористичній психології ґрунтується на поведінці людини в соціумі та її набутих або спадкових характеристиках — навичках і інстинктах. Для систематичного вивчення особистості важливо мати «мікроскопічну картину її життя в минулому та теперішньому». Проте дослідник зазвичай отримує обмежену кількість фактів із біографії людини, тому важливо збирати «зразки діяльності», що є типовими для представників різних груп — залежно від статі, віку, освіти, соціального статусу. Це дозволяє робити прогнози щодо поведінки індивіда (Watson, 1924).

Обсяг вивчення особистості залежить від дослідницької мети. Уотсон також розглядає різні методи дослідження особистості: за зовнішністю, жестами, статурою, поведінкою, особливостями мовлення, почерком. Водночас він вважає найбільш доцільними саме методи, що базуються на аналізі поведінки та мовлення (Watson, 1924).

Дж. Уотсон наголошує, що поведінка людини значною мірою залежить від особливостей її розвитку в дитинстві. У процесі розвитку людини — від

народження до старості, але переважно в дитинстві та юності — відбувається не лише набуття нових навичок і модифікація спадкових реакцій, а й «усунення систем реакцій», які є релевантними лише до певного віку. Старі ситуації (подразники) поступаються місцем новим, і разом зі зміною умов старі способи реагування мають бути відкинуті, а замість них формуються нові. Як зазначає Уотсон: «Жодне немовля за умови його нормального розвитку після кількох місяців ходьби не повертається до навичок повзання... Це справедливо як для нашої суспільної активності, так і для повсякденних реакцій. Друзі наших зрілих років, як правило, не ті, що були в дитинстві та юності» (Watson, 1924).

Для характеристики таких змін у поведінці людини науковець використовує термін «відкидання». Це не активний процес, а такий, що зумовлений зміною фізичного та соціального середовища, яке висуває нові вимоги. Щоб пристосуватися до них, індивід має засвоїти нові навички (Watson, 1924). Усунення старих, уже неефективних реакцій, а також пов'язані з цим емоційні фактори, значною мірою впливають на тип особистості, у який поступово розвивається кожна людина. Якщо індивід потрапляє під вплив нових соціальних і фізичних умов і має можливість до них пристосуватися, то розвиток особистості відбувається гармонійно.

Натомість у разі наявності «поганої спадковості, хворобливості, надмірної безтурботності або лояльності з боку батьків», процес засвоєння нових навичок ускладнюється. Водночас деякі поведінкові реакції, сформовані у дитинстві, можуть зберігатися протягом усього життя — зокрема релігійні переконання, суспільні установки, стиль мислення (Watson, 1924).

Таким чином, Дж. Уотсон визначає три ключові чинники, що формують особистість і поведінку: спадковість, виховання та середовище. Він підкреслює, що формування особистості є тривалим процесом: «характер і особистість не утворюються за одну ніч і не ростуть, як гриби». Поведінкові

навички, засвоєні в ранньому віці, впливають на подальшу поведінку дорослої людини, оскільки на їхній основі будуються нові «системи навичок» особистості (Watson, 1924).

Біхевіоризм визнає вирішальну роль дитинства у формуванні особистості, підкреслюючи залежність поведінки від спадкових та рано засвоєних реакцій. Порівнюючи вплив біологічних і соціальних чинників на розвиток людини, біхевіористи надають перевагу останнім. Вони вважають, що становлення особистості зумовлене насамперед соціальним оточенням, умовами життя, тобто тими стимулами, що виникають у середовищі. Саме тому біхевіористи відкидають ідею вікової періодизації розвитку, оскільки вважають, що не існує універсальних для всіх дітей закономірностей у межах певного вікового періоду. Доказом цього виступають їхні дослідження процесу наuczіння, згідно з якими при цілеспрямованому навчанні навіть діти 2–3 років здатні опанувати навички читання, письма чи роботи на друкарській машинці. Таким чином, біхевіористи доходять висновку, що саме середовище визначає закономірності розвитку дитини.

Проте заперечення вікової періодизації не означає, з позиції біхевіористів, відмови від спроб окреслити етапність розвитку. Навпаки, вони наголошують на необхідності розроблення функціональної періодизації, яка дозволяє виділити стадії наuczіння або формування конкретних навичок. Наприклад, етапи оволодіння грою, навчанням читання, плаванням розглядаються як приклади такої функціональної періодизації.

Для подальшого розвитку педагогіки важливим є акцент Дж. Уотсона на тих аспектах виховання, які можуть призвести до порушень поведінки як у дитинстві, так і в дорослому віці. Він звертає увагу на типові помилки виховного процесу: задоволення всіх бажань дитини щодо їжі чи іграшок, відсутність контролю за навчальною діяльністю та працею, ігнорування неправди, яку каже дитина, і невихованість відповідальності за власні вчинки.

В результаті дитина, вихована в таких умовах, не готова до життя в соціумі і виявляє труднощі адаптації.

За словами Уотсона, «наша особистість є результатом того, з чим ми приходимо у життя, і того, що ми переживаємо. Це — «реагуюча маса». Основна частина цієї маси, за умови нормального розвитку, складається з чітко сформованих систем навичок і інстинктів, що перебувають під соціальним контролем, а також з емоцій, які пом'якшуються і змінюються під впливом суворих випробувань, отриманих у «школі дійсності»» (Watson, 1924).

Насамкінець варто підкреслити, що ідеї біхевіоризму стали теоретичним підґрунтям для розвитку рефлексології. У 1920-х роках, період розквіту рефлексології в Україні, праці Дж. Уотсона активно перекладалися та аналізувалися українськими дослідниками. Зокрема, його роботи не лише адаптувалися для вітчизняного читача, а й супроводжувалися науковими коментарями провідних українських рефлексологів. Важливу роль у популяризації біхевіористських ідей в Україні відіграв журнал «Український вісник експериментальної педагогіки та рефлексології», що став своєрідним майданчиком для інтеграції світового досвіду у вітчизняну наукову думку (Сухомлинська, 1996).

Зазначимо, що біхевіоризм справив істотний вплив на подальший розвиток педагогіки та психології, зокрема на формування методів навчання, таких як програмоване навчання, а також на становлення психології реклами. Проте окремі положення біхевіористичної теорії, зокрема ототожнення управління поведінкою особистості з її маніпулюванням, стали об'єктом критики з боку представників інших психологічних напрямів, які набули поширення у другій половині ХХ століття. Так, альтернативні концепції — діяльнісний підхід, гуманістична психологія та когнітивна психологія — підкреслювали активну роль суб'єкта у психічному розвитку, важливість

внутрішніх мотивацій, свідомості та ціннісного вибору, тим самим пропонуючи більш цілісне розуміння особистості.

Підтримуючи біхевіористів у визнанні визначальної ролі соціального оточення та середовища у розвитку особистості, Дж. А. Келлі водночас доповнив теорію когнітивним виміром, підкреслюючи значення інтелектуальних процесів у формуванні поведінки. Учений довів, що усі прагнення людини до пізнання зводяться до одного фундаментального мотиву — бажання передбачити майбутнє. Центральним поняттям його когнітивної теорії особистості є «особистісний конструкт», який інтегрує в собі пізнавальні процеси, слугує фільтром сприймання як себе, так і інших, та виконує роль своєрідної схеми інтерпретації життєвого досвіду. Відповідно до постулату Келлі, усі особистісні процеси підпорядковані завданню максимального передбачення подій, що забезпечує адаптивність індивіда. Відмінністю когнітивного підходу від біхевіористичного є визнання суб'єктивної природи внутрішнього світу людини: когнітивна теорія розглядає особистість як активного конструктора власного досвіду, здатного самостійно формувати життєву траєкторію та обирати поведінкові стратегії (Семенов, 2015).

І наостанок розглянемо загальну характеристику стану розвитку теорії диспозиційних рис особистості (внесок Г. Олпорта, Р. Кеттелла, Г. Айзенка)

Базові засади сучасної теорії особистісних рис не є принципово новими. Як зазначають Грегори Бойл, Джеральд Меттьюз і Дональд Саклофські, вони ґрунтуються на ідеях трьох провідних дослідників, яких вважають засновниками цього напрямку в психології, — Гордона Олпорта, Раймонда Кеттелла та Ганса Айзенка. На початку своєї наукової діяльності, спрямованої на формулювання основ теорії особистісних рис, Г. Олпорт наголошував, що у повсякденному досвіді ніхто не ставить під сумнів факт існування стійких характеристик поведінки дорослої людини, які відображаються у таких поняттях, як диспозиції або риси. Власне рису

(диспозицію) Олпорт визначав як генералізовану нейропсихічну структуру, притаманну конкретному індивіду, що зумовлює стійкі зразки реагування на подібні зовнішні стимули та забезпечує еквівалентність адаптивної поведінки в різних ситуаціях, зберігаючи при цьому індивідуальний стиль (Аршава, 2006).

Таке тлумачення риси свідчить про її функцію як своєрідного механізму фільтрації досвіду через особистісну структуру суб'єкта, що відображає індивідуальну картину світу. Наприклад, тривожна особистість інтерпретує другорядні, об'єктивно нейтральні стимули як потенційно загрозливі. Наявність рис зумовлює відносну стабільність реакцій у схожих життєвих ситуаціях, що засвідчує усталеність індивідуальних форм адаптації.

Як впливає з підходу Г. Олпорта, риса є індивідуальною ознакою поведінки, притаманною конкретному суб'єктові, що свідчить про його ідеографічну орієнтацію. Пошук відповіді на запитання «Яким повинно бути психологічне життєописання людини?» він базував на переконанні, що головною психологічною реальністю є «повторювана унікальність особистісних ознак». Відтак основним завданням психолога Олпорт вбачав дослідження особистості як унікального цілісного утворення.

Натомість з іменем Раймонда Кеттелла пов'язана поява номотетичних моделей особистісних рис, що орієнтовані на виявлення загальних закономірностей та типових структур. Кеттелл, один із найчастіше цитованих психологів ХХ століття (Haggblom, 2002), був психометрично орієнтованим дослідником, який очолював міжнародну наукову школу, що проводила інноваційні дослідження особистості з використанням факторно-аналітичної методології.

Його внесок у психологію полягає у розробці структурних моделей особистості та методів кількісної оцінки індивідуальних відмінностей. Кеттелл був не лише засновником Інституту особистості та оцінки здібностей людини, визнаного на міжнародному рівні, але й ініціатором створення

професійного об'єднання в галузі багатовимірного експериментального аналізу, а також лауреатом престижних наукових відзнак, зокрема премії Венера–Крена Нью-Йоркської академії наук і почесного членства в Британській психологічній спілці.

Попри те, що як Р. Кеттелл, так і Г. Айзенк входять до числа найбільш цитованих психологів у фахових наукових журналах (Haggbloom, 2002), кількість посилань на їхні праці в підручниках із загальної психології та оглядах Американської психологічної асоціації залишається непропорційно низькою. Це частково зумовлено високим рівнем складності математичних моделей, що лежать в основі психометричних концепцій розроблених Кеттеллом.

Кеттелл сформулював чотири основні атрибути моделей рис при вивченні особистості.

Першим атрибутом риси як латентного конструкта, якому притаманна каузальна властивість, є те, що існує так звана базова чи глибинна риса, яку необхідно відрізнити від так званих поверхових рис, які відбиваються у певних закономірностях поведінки людини, доступної спостереженню.

Другим основним атрибутом особистісних моделей, що базуються на теорії рис, є їх ієрархічність: більш широкі фактори, такі як екстраверсія, тривожність, визначаються через угруповання більш вузьких характеристик.

Третє положення теорії рис пов'язане з тим, що сфера дослідження особистості повинна бути виокремлена з інших сфер вивчення індивідуальних розбіжностей, які включають здібності, мотивацію або емоційні стани людини.

Четвертий атрибут теорії рис базується на положенні стосовно впливу рис на поведінку, яка опосередкована ситуаційними факторами.

Кеттелл визначав особистість як сукупність стабільних тенденцій до реагування, що можуть бути класифіковані за кількома напрямками: риси здібностей (інтелектуальні характеристики), темпераментні або стилістичні

риси (емоційно-енергетичні властивості), динамічні або мотиваційні риси (системи цілей, потреб).

Він також запровадив поділ на глибинні риси, які є структурною основою особистості, та поверхові риси, що виявляються в поведінці, але не мають пояснювального статусу без глибинного аналізу.

Третьою фігурою, як зазначалося, в історії дослідження особистісних рис був Ганс Айзенк. Відомі його дискусії з Кеттеллом щодо оптимальної кількості факторів (Айзенк, як відомо, наполягав на доцільності виокремлення трьох широких вимірів особистості: екстраверсії, нейротизму і психотизму, порівняно з 16 основними факторами та кількома додатковими факторами, які виділяв у своїй 16-факторній моделі Раймонд Кеттелл). Проте ці розбіжності були більш очевидними, ніж реальними, оскільки Айзенк і Кеттелл орієнтувались на вимірювання різних рівнів у межах ієрархічної моделі рис.

Особливістю внеску Айзенка в теорію рис є його спроба згрупувати риси як успадковані властивості мозку. Згідно з таким підходом, екстраверсія, нейротизм і психотизм розглядалися як риси, пов'язані зі специфічними системами мозку. Айзенк обґрунтував припущення, що інтроверти мають низьке співвідношення між кортикальними процесами гальмування та збудження, а екстраверти – високе. Крім того, Айзенку належить пріоритет у використанні емпіричних досліджень для перевірки взаємозв'язків між рисами і поведінкою та визначення опосередкованої ролі ситуаційних факторів у ретельно контрольованих експериментах.

Центральним у програмі вивчення особистісних рис, яку сформулював Айзенк, було емпіричне дослідження того, що сучасні дослідники називають опосередкованими результатами поведінки, тобто релевантність рис перевірялася в реальних життєвих ситуаціях і прослідковувалась у зв'язку з психічним здоров'ям, академічними і професійними досягненнями, соціальними взаємозв'язками тощо.

Специфічна гіпотеза Айзенка відносно біологічної зумовленості особистісних рис залишається відкритою для дебатів, але поки що у зарубіжній психології не висловлюється серйозних заперечень відносно важливості ролі мозку в дослідженні відбиття рис в умовах реальної поведінки людини.

Наприклад, тривожність як особистісна риса може відповідати чутливості до активації системи покарання в мозку або доступності пам'яті когнітивного коду, який репрезентує загрозу. Отже, положення відносно біологічної зумовленості рис відбиває той факт, що риса не безпосередньо зумовлює той чи інший стиль поведінки, а впливає на вибір підходу до переробки інформації.

Успіх у застосуванні моделі особистісних рис як наукової парадигми для вивчення особистості не заперечує появи і розвитку альтернативних стратегій у галузі психології особистості.

1.2. Поняття соціально-психологічної адаптації особистості

Проблема адаптації особистості до змінних умов середовища є надзвичайно актуальною. Зазвичай це питання набуває особливої значущості в контексті змін життєвих обставин. Попри важливість і багатогранність цієї теми, у науковій літературі досі не існує єдиного підходу до розуміння процесу адаптації. У зв'язку з цим необхідним є уточнення визначення поняття "адаптація" та аналіз існуючих підходів до його дослідження.

Термін "адаптація" було запроваджено у науковий обіг у другій половині XVIII століття. Його використання пов'язують із німецьким фізіологом Г. Аубертом, який застосував цей термін для опису процесів пристосування чутливості органів зору або слуху. Це явище характеризується зміною рівня чутливості — її підвищенням або зниженням — у відповідь на дію адекватного подразника. (Барібіна & Хуї, 2024)

Спочатку сформована в межах біології та теорії еволюції, концепція адаптації з часом привернула увагу науковців із різних галузей знань, таких як психологія, педагогіка, соціологія та інші науки.

У широкому сенсі адаптація трактується як процес пристосування індивідуальних і особистісних характеристик до умов життя та діяльності в умовах змін. Вона може розглядатися як активна взаємодія особистості із середовищем, яка залежить від рівня активності індивіда; як трансформація середовища відповідно до потреб, цінностей і ідеалів особистості; або ж як пристосування, що відображає перевагу залежності особистості від середовища. На рівні психічної регуляції адаптація включає процеси змін, що забезпечують становлення, відновлення та підтримання динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище». (Палько & Рошко, 2023)

М. І. Блажівський у своїй науковій праці підкреслює, що більшість дослідників сходяться на думці про складність феномену адаптації. У широкому розумінні адаптація трактується через кілька ключових підходів:

- як процес пристосування індивідуальних і особистісних характеристик до умов життя та діяльності в умовах змін;
- як активна взаємодія особистості з середовищем, що залежить від рівня її активності;
- як трансформація середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів особистості або, навпаки, як перевага залежності особистості від середовища;
- як психічні зміни, що забезпечують становлення, відновлення і підтримання динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище». (Усіченко, Віленський & Заграничний, 1996)

У соціології та психології це поняття асоціюється з процесом та результатом встановлення певних взаємовідносин між особистістю та соціальним середовищем (“соціальна адаптація”). (Bandura, 1977)

Якщо розглядати адаптацію як психологічний феномен, то, згідно з визначенням Блинової О. Є., психологічна адаптація являє собою процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та навколишнім середовищем у контексті здійснення властивої людині діяльності. Цей процес дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби й реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я. Водночас забезпечується відповідність психічної діяльності та поведінки людини вимогам середовища. (Оболонська & Котляр, 2022)

У соціальному контексті, зокрема на рівні груп, соціальна адаптація визначається як процес взаємодії індивіда чи соціальної групи з зовнішнім середовищем, у результаті якого відбувається освоєння нової соціальної ситуації. Такий процес є основою для ефективної інтеграції у соціальне середовище та гармонізації стосунків між індивідом і суспільством. (Іванов, 2023)

Підходи до вивчення адаптації.

Дослідження соціально-психологічної адаптації проводилось у рамках різних психологічних та соціологічних напрямків. Розглянемо деякі основні підходи до вивчення цього феномену, які часто зустрічаються в науковій літературі.

Як зазначає Блинова О. Є., практично всі психологічні школи внесли свій вклад у дослідження адаптації. Підходи до цього феномену можна умовно поділити на три основні напрямки:

1. **Психоаналітичний підхід** (З. Фройд, Е. Еріксон) — розглядає адаптацію як процес інтеграції особистості з різними внутрішніми і зовнішніми конфліктами. Адаптація тут розглядається як досягнення психічної рівноваги через подолання невротичних станів та розвиток механізмів захисту.

2. **Гуманістичний підхід** (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт) — підкреслює важливість самореалізації та особистісного росту в процесі адаптації. Адаптація в цьому контексті розглядається як шлях до досягнення гармонії між особистістю та середовищем, що сприяє реалізації потенціалу людини.
3. **Когнітивний підхід** (Ж. Піаже, Л. Фестінгер) — фокусується на тому, як людина адаптує свої когнітивні структури до змінюваних умов. Тут адаптація розглядається як процес, що включає зміну сприйняття, мислення та поведінки відповідно до нових соціальних або фізичних умов. (Оболонська & Котляр, 2022)

Адаптація є складним феноменом, і, як зазначає Кулик С. М., для її вивчення існує кілька основних підходів, зокрема біофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікаційний.

1. **Біофізіологічний підхід** полягає в пристосуванні та активному підтриманні оптимального рівня відповідності між будовою організму та змінами, які виникають під впливом зовнішнього середовища. Це включає біологічні, хімічні, екологічні та фізіологічні фактори, такі як температура, атмосферний тиск, освітлення та інші умови, що впливають на організм.
2. **Психологічний підхід** акцентує увагу на формуванні індивідуального стилю діяльності. Тут важлива діалектична єдність діяльнісних та соціально-психологічних відносин між суб'єктами адаптації і соціальним середовищем. Це також включає процес входження особистості в систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них. Важливими аспектами є вироблення зразків мислення і поведінки, які відображають цінності і норми колективу, а також розвиток умінь та навичок міжособистісного спілкування.

3. **Інформаційно-комунікаційний підхід** фокусується на зміні структури або функцій системи та керуючих впливів на основі отриманих даних і поточної інформації. Метою є досягнення оптимального стану за умов недостатньої апріорної інформації або змінених умов діяльності. Він включає процеси пошуку, сприйняття та переробки інформації під час контактів, що є важливим елементом адаптації в умовах змін. (Кулик, 2004)

Підхід В. Д. Кислого до дослідження адаптації розрізняє три основні напрямки, кожен з яких зосереджений на психофізіологічних аспектах цього феномену:

1. **Клініко-психологічні дослідження стресу** — в рамках цього напрямку адаптація вивчається поза контекстом конкретної предметної діяльності, акцентуючи увагу на загальних механізмах стресу та його вплив на психічне і фізіологічне здоров'я людини.
2. **Вивчення реакцій конкретних органів та психічних процесів на робоче навантаження або несприятливі умови діяльності** — цей напрямок зосереджений на дослідженні того, як організм реагує на різноманітні стресові фактори, такі як шум, гіпоксія, підвищений тиск та інші умови, що можуть спричиняти адаптаційні зміни в організмі.
3. **Комплексне вивчення психічного і фізіологічного стану індивіда в процесі адаптації** — цей напрямок включає інтегративний підхід, що вивчає як психічні, так і фізіологічні аспекти адаптації, дозволяючи оцінити взаємодію між психічними процесами та фізіологічними змінами в організмі в умовах адаптації. (Мельник & Кузнецов, 2024)

Є.В. Підчасов у теоретичному аналізі підходів до вивчення адаптації особистості виокремлює кілька самостійних напрямків дослідження цієї проблеми в психології:

1. **Вивчення загальних проблем соціальної адаптації** — цей напрямок зосереджений на адаптації як специфічній формі соціальної активності, яка включає активне засвоєння норм соціальної спільноти та освоєння відповідних форм і засобів діяльності.
2. **Діяльнісний підхід** — у межах цього підходу досліджується психічний і функціональний стан людини в трудовій діяльності. Основна увага приділяється динамічним характеристикам адаптації, аналізу її фаз, стадій та етапів, а також окремим складовим і детермінантам цього процесу.
3. **Теорія відношень** — згідно з цією теорією, психічна діяльність людини значною мірою визначається її ставленням до об'єктів і процесів навколишнього світу, інших людей та самої себе. Психічна адаптація розглядається як цілісний стан, що охоплює всі структурні рівні організації людини.
4. **Суб'єктно-діяльнісний підхід** — цей підхід націлений на глибоке вивчення закономірностей життєдіяльності індивіда в усіх видах його активності (діяльність, спілкування, поведінка тощо), що дозволяє зосередити увагу на процесах адаптації з перспективи індивідуальної активності.
5. **Особистісно-динамічний підхід** — акцентує увагу на принципі включеності особистості, що розглядається як ключова детермінанта взаємодії регуляторних систем у системі «суспільство — діяльність — особистість».
6. **Гуманістичний підхід** (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Оллпорт та ін.) — критично ставляться до розуміння адаптації як гомеостатичного процесу, наголошуючи на її динамічності та постійному прагненні особистості до досягнення оптимальної взаємодії з середовищем.

7. **Системний підхід** — розглядає психічну адаптацію як складне, цілісне, поліфункціональне явище, що дозволяє вивчати адаптацію на різних рівнях узагальнення: від загальних описів до конкретних форм адаптації конкретного суб'єкта. Основна мета — виявлення взаємозв'язку між психічними процесами та ефективністю діяльності людини.
8. **Системно-структурний підхід** — цей підхід дозволяє виділяти рівні організації стану людини, такі як фізіологічний, психофізіологічний, психологічний і соціально-психологічний, а також розподіляти характеристики адаптації на загальні, особливі та індивідуальні. В рамках цього підходу метою дослідження є розкриття індивідуальних психологічних закономірностей адаптації. (Лукашевич & Туленков, 2004)

Загалом, ці підходи дозволяють досліджувати адаптацію з різних перспектив, від загальних теоретичних аспектів до конкретних, індивідуальних закономірностей адаптації в різних соціальних і психофізіологічних контекстах.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування індивіда до вимог соціального середовища. З погляду системного підходу, цей процес слід розглядати як безперервну взаємодію між людиною та її соціальним оточенням, ефективність якої залежить як від індивідуально-психологічних характеристик, так і від впливу факторів середовища. Адаптація здійснюється шляхом поєднання неусвідомлених та свідомих стратегій моделювання поведінки, в яких враховуються індивідуальні цілі та ситуативні тактики для досягнення бажаного результату.

Формулювання бажаних цілей та способів їх досягнення визначають як зовнішні, так і внутрішні соціальні регулятори. Зовнішніми є соціальні норми, правила, вимоги, очікування щодо поведінки, тоді як внутрішніми регуляторами виступають особисті інтереси, потреби, ціннісні орієнтації та

сенсожиттєві пріоритети, які визначають життєві цілі, критерії соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи адаптації.

До психологічних чинників, що впливають на соціальну адаптацію, належать властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, копінг-стратегії та емоційно-поведінкові реакції, які залежать від рівня соціальної адаптації індивіда. (Усіченко, Віленський & Заграничний, 1996)

1.3 Вплив особистісних чинників на соціально-психологічну адаптацію особистості

Як було зазначено раніше, особистісні чинники особистості є одним з факторів, який суттєво впливає на соціально-психологічну адаптацію людини. (Усіченко, Віленський & Заграничний, 1996)

Таким чином, визначення закономірностей між індивідуально-психологічними рисами людини і успішністю або неуспішністю соціально-психологічної адаптації викликає інтерес у дослідників.

Так, наприклад, Мельник, О., та Кузнецов, О. І. у своїй статті висвітлюють резильєнтність як чинник соціально-психологічної адаптації особистості. (Мельник & Кузнецов, 2024) Проаналізувавши наявні дослідження, присвячених проблемам психічного здоров'я авторами було визначено зміст і структуру резильєнтності як ключового чинника підтримки психічного здоров'я в умовах ситуаціях стресу. У цьому контексті резильєнтність визначається як здатність особистості відновлювати «нормальне функціонування» після періодів дезадаптації. Окрім цього, резильєнтність також розглядається як здатність запобігати розвитку та загостренню психологічних проблем через «пом'якшення» впливу соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом

мобілізації внутрішніх ресурсів. Таке тлумачення акцентує увагу на тому, що резильєнтність є безперервним і динамічним процесом, спрямованим на появу або розвиток нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, причому цей процес може мати нерівномірний характер у контексті нових викликів і ризиків.

Стресостійкість, як фактор соціально-психологічної адаптації у працівників річкового та морського транспорту досліджують Оболонська, О. О., та Котляр, Л. І. (Оболонська & Котляр, 2022) Стресостійкість розглядається авторами як складна інтегральна характеристика особистості, яка тісно пов'язана із системою елементів, що включають комплекс інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей. Ця властивість забезпечує здатність індивіда витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, водночас зберігаючи ефективність у стресогенних умовах. Тобто, допомагає адаптуватись до складних умов праці, які супроводжують фахівців річкового та морського транспорту.

Емпіричне дослідження Єфімової А. Г., присвячене чинникам соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції, показало, що такі внутрішні характеристики, як розвиненість асертивності, життєстійкості та психологічного благополуччя, мають суттєвий вплив на процес адаптації загалом і до вимушеної міграції зокрема. Ці чинники відіграють ключову роль у визначенні динаміки та змісту процесів адаптації та акультурації вимушених мігрантів. (Іванов, 2023)

Один із чинників, який може впливати на соціально-психологічну адаптацію є емоційний інтелект. Систематизувавши теоретичні матеріали, Андрусенко, А. О. характеризує емоційний інтелект як структуру, яка включає внутрішньоособистісний (орієнтований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції оточуючих) компоненти. Таким чином, емоційний інтелект здатен впливати на внутрішнє і зовнішнє середовище особистості. Автор зазначає, що роль емоційного інтелекту в

процесі соціально-психологічної адаптації полягає в усвідомленні та прийнятті власних переживань, та вмінні управляти своїм емоційним станом у зв'язку зі зміною середовища. Та, підводячи підсумки теоретичного аналізу, окреслює позитивну роль емоційного інтелекту в адаптації. Як доказ цього наводить наявність кореляції рівня емоційного інтелекту з пристосованістю, суб'єктивним добробутом, які спостерігалися в дослідженнях. (Андрусенко, 2020)

Єрохіна, О., Серга, Т. у своїй роботі дослідили зміст поняття та психологічне наповнення феномену «самосприйняття» у розрізі його впливу на соціально-психологічну адаптацію молодшої людини, розглянули особливості процесу його формування та умови успішності цього процесу.

Автори зробили декілька висновків. Початок самостійного життя зазвичай припадає на період юності, який характеризується психологічно-соціальною адаптацією до нових умов навчання, комунікації та професійної орієнтації. Психологічно-соціальна адаптація передбачає низку труднощів, з якими стикається молодь на етапі входження в самостійне життя: невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовленість до самостійного життя, нестача готовності приймати рішення та брати на себе відповідальність, труднощі у регулюванні поведінки на психологічному рівні, адаптація до нового колективу, самоорганізація на побутовому та навчальному рівнях, а також здатність до ефективного самообслуговування. Важливим чинником психологічно-соціальної адаптації є самосвідомість, розвиток якої дозволяє молодій людині сформувати стійке уявлення про себе та побудувати взаємодію з іншими людьми, а також сформувати ставлення до власної особистості. Розвиток самосвідомості є центральним психологічним процесом юнацького віку, адже саме вона мотивує особистість узгоджувати свої прагнення та вчинки з образом власного «Я». (Єрохіна & Серга, 2022)

У своєму дослідженні Палько, Т. В., та Рошко, В. І. дослідили вплив рівня комунікабельності на стан адаптації підлітків. І прийшли до цікавих висновків. Дослідження показало, що підлітки з високим рівнем комунікабельності не завжди є «душею компанії». Іноді, демонструючи свої сильні сторони, вони, навпаки, стають аутсайдерами. За результатами анкетування та детального аналізу відповідей підлітків автори дійшли висновку, що соціальну адаптованість слід розглядати як процес, що веде до успішної інтеграції особистості в соціум. Цей процес є сукупністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, ефективність яких значною мірою залежить від здатності підлітка взаємодіяти з іншими, а отже — від рівня його комунікабельності.

Автори дослідження прийшли до висновку, що найбільш успішно адаптуються ті особистості, у яких рівень комунікабельності знаходиться на середньому рівні. Такі підлітки є товариськими і, потрапляючи в нове оточення, почувуються цілком впевнено. Вони не бояться нових труднощів, однак не вступають у безплідні суперечки. Вони охоче слухають цікавих співрозмовників, терплячі у спілкуванні, відстоюють свою думку без агресії. Ці підлітки допитливі, прагнуть до конструктивних і виважених рішень. Тому завдяки своїй помірковано розвиненій комунікабельності вони успішно адаптуються в новому середовищі, стають бажаними учасниками компаній однолітків, користуються підтримкою вчителів і мають гарні стосунки з батьками. (Палько & Рошко, 2023)

Висновки до розділу 1

Особистість є категорією і предметом вивчення психології особистості. З точки зору психології, особистість — це сукупність звичок і уподобань, психічного настрою і тону, соціокультурного досвіду та набутого знання, а також набір психофізичних рис і особливостей людини. Вона включає архетипи, які визначають її повсякденну поведінку і взаємодію з суспільством

та природою. Також особистість можна розглядати як прояв «поведінкових масок», що формуються для різних ситуацій та соціальних груп взаємодії.

Адаптація в широкому розумінні — це процес пристосування індивідуальних і особистісних характеристик із умовами життя та діяльності в умовах змін. Її можна розглядати як активну взаємодію особистості з середовищем, яка визначається рівнем активності індивіда; як трансформацію середовища відповідно до потреб, цінностей і ідеалів особистості; або як форму пристосування, що демонструє переважну залежність особистості від середовища. Цей процес дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби й реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я. Водночас забезпечується відповідність психічної діяльності та поведінки людини вимогам середовища.

Підходи до вивчення феномену адаптації можна умовно поділити на три основні напрямки:

- Психоаналітичний підхід — розглядає адаптацію як процес інтеграції особистості з різними внутрішніми і зовнішніми конфліктами.
- Гуманістичний підхід — підкреслює важливість самореалізації та особистісного росту в процесі адаптації.
- Когнітивний підхід — фокусується на тому, як людина адаптує свої когнітивні структури до змінюваних умов.

Психологічними чинниками, що впливають на соціальну адаптацію, є особистісні риси, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, копінг-стратегії та емоційно-поведінкові реакції, які визначаються рівнем соціальної адаптації індивіда.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ВИЩОЮ ОСВІТОЮ

2.1 Підходи до дослідження особистісних чинників соціально-психологічної адаптації людей з вищою освітою

Дослідження особистісних чинників соціально-психологічної адаптації людей з вищою освітою включало три основні етапи: теоретичний, емпіричний і етап інтерпретації та аналізу отриманих результатів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз ключових понять, зокрема “особистість”, “розвиток особистості”, “адаптація” та “соціально-психологічна адаптація”. Досліджено різні підходи до розуміння поняття «соціальна адаптація», визначено її структуру та механізми. Проведено порівняльний аналіз точок зору різних авторів, окреслено спільні й відмінні аспекти їхніх підходів до проблематики адаптації. Розглянуто різні погляди науковців на особистісні риси, що впливають на адаптацію.

Другий етап передбачав формування вибірки та розробку програми психодіагностичного дослідження. Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації людини та її особистісних чинників було підібрано комплекс психодіагностичних методик: Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Р. Даймонд, опитувальник “Міні-мульти” (Скорочений Багатофакторний Опитувальник для дослідження Особистості (СБОО)), Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Шкала когерентності Аарона Антоновскі.

У ході етапу зібрано емпіричний матеріал, що слугував основою для подальшого аналізу.

На третьому етапі проведено інтерпретацію отриманих даних, їхній якісний і кількісний аналіз. Результати дослідження узагальнено та сформульовано висновки.

Цей підхід дозволив комплексно дослідити проблему та отримати корисні результати для практичного застосування.

2.2 Організація та проведення емпіричних досліджень

Для діагностики особливостей соціальної адаптації у дослідженні було використано методику соціально-психологічної адаптації, розроблену Роджерсом і Даймонд. Ця методика оцінює адаптацію за такими критеріями: адаптованість, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування та схильність до ескапізму.

У доступній науковій літературі відсутні детальні відомості про українську адаптацію, валідність і надійність цієї методики. Проте її широко застосовують у дослідженнях, що свідчить про визнання її практичної цінності.

Теоретичною основою методики є концепція особистості Карла Роджерса, яка базується на його дослідженнях ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я та його порушень. Зокрема, праця Роджерса у співавторстві з Розалінд Даймонд, "Психотерапія та зміни особистості", визнана однією з ключових робіт у галузі психотерапії. (Korunka, Nemeskeri & Sauer, 2001)

Опитувальник "Міні-Мульт" - це скорочений варіант багатofакторного опитувальнику ММРІ, який був розроблений американськими психологами С. Хатгудей та Дж. Мак-Кінлі у 1940 р. в межах теорії рис і призначений для дослідження індивідуально-психологічних особливостей людини, типових способів поведінки і змісту переживань у значущих ситуаціях, адаптивних і компенсаторних можливостей в умовах стресу. На базі ММРІ шведським

психологом Кінканнон у 60-х роках і був розроблений “Міні-Мульти”. (Мельников, 1997); (Kincannon, 1968); (Grosskurth, 1986)

Методика розрахована на обстеження дорослих осіб (від 16 до 80 років зі збереженим інтелектом). Опитувальник «Міні-Мульти» містить 71 твердження, включає 11 шкал, з яких 3 – оціночні (вимірюють щирість досліджуваного, ступінь достовірності результатів тестування і величину корекції); 8 шкал є базисними й оцінюють властивості особистості (іпохондрії, паранойяльності, депресії, психастенії, істерії, шизоїдності, психопатії, гіпоманії). (Барко, Барко & Макаренко, 2023)

Українськомовна адаптація опитувальника “Міні-Мульти” була проведена Барко, В., Барко, В., & Макаренко, П. у 2023 році. (Барко, Барко & Макаренко, 2023)

Шкалу для визначення рівня загальної самоефективності було розроблено Ральфом Шварцером та Матіасом Єрусалем у 1979 році. Основна мета цієї методики полягала у вивченні індивідуальних особливостей долаючої поведінки в умовах повсякденних проблем і стресових ситуацій різного характеру та інтенсивності.

Концепція загальної самоефективності, розроблена Р. Шварцером, трактує цей конструкт як стійке прагнення до реальної особистої компетентності, що забезпечує ефективне подолання змін і стресових обставин. Вона включає загальне переконання у власній здатності відповідати вимогам ситуації або долати непередбачувані виклики. (Schwarzer, 1992); (Schwarzer & Fuchs, 1995)

Рівень самоефективності оцінюють за результатами відповідей на 10 запитань, які стосуються різних аспектів долаючої поведінки. Кожне запитання відображає внутрішню стабільну атрибуцію успіху. Методика дозволяє визначити здатність особистості адаптуватися до життєвих змін, що дає змогу розглядати самоефективність як важливий індикатор якості життя в певний період.

Шкалу загальної самооефективності було адаптовано українською мовою Іриною Галецькою у Львівському національному університеті імені Івана Франка. (Галецька, 2003)

Аарон Антоновський, автор концепції салютогенезу, виокремлює фундаментальні конструкти резистентності до ризиків психологічному здоров'ю, а саме генералізований ресурс резистентності (Generalized resistance resources) та почуття когерентності (Sense of Coherence). Почуття когерентності він розуміє, як стійке та водночас динамічне почуття, за якого стимули зовнішнього та внутрішнього середовища сприймаються суб'єктом як структуровані, передбачувані та доступні до розуміння. Особливістю сприймання дійсності такою особою є ідентифікування подій як викликів, які варті зусиль та власних ресурсів. (Яцюк & Прядкін, 2023)

У своїй теорії Аарон Антоновський визначив когнітивний, поведінковий і мотиваційний аспекти почуття когерентності, а саме зрозумілість (comprehensibility), керованість (manageability) та осмисленість (meaningfulness). Три компоненти в концепції когерентності тісно пов'язані між собою та відображають індивідуальні ресурси та життєву орієнтацію, що дозволяє індивіду рефлексувати над своїми зовнішніми та внутрішніми ресурсами, щоб справлятися зі стресовими факторами та здатністю розв'язувати напругу в спосіб, що зміцнює здоров'я. (Antonovsky, 1996)

Методику для вимірювання рівня когерентності, яка була розроблена Аароном Антоновським, адаптував Є.М. Осіна. Досліджуваним було запропоновано 29 тверджень, на які потрібно відповісти відповідно до міри погодження - кожне твердження представляє унікальні варіанти відповіді, кодуючись від 1 до 5.

Досліджено 70 респондентів від 18 до 65 років, у 67 з них є вища освіта. Більшість респондентів проживає на території України - 55 людей. Та 12 проживає за кордоном. Результати були опрацьовані за допомогою

програми Jamovi, яка призначена для аналізу даних та виконання статистичних досліджень.

Достовірність зібраних даних була перевірена за допомогою коефіцієнту надійності - Альфа Кронбаха. Цей коефіцієнт становить:

- 0.839 - для методики К. Роджерса та Р. Даймонд
- 0.833 - для опитувальника “Міні-Мульти”
- 0.850 - для шкали самоефективності Шварца та Єрусалема
- 0.852 - для шкали когерентності Аарона Антоновскі

Тобто зібрані дані можна вважати надійними. Анкетування проводилось шляхом заповнення опитувальників у Google-формі.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

У результаті проведеного дослідження були отримані дані, що дозволяють оцінити особливості соціально-психологічної адаптації вибірки респондентів. Аналіз результатів дав змогу не лише описати загальний рівень адаптації, але й виявити ключові закономірності у взаємозв'язку окремих аспектів адаптації та особистісних характеристик.

Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації застосовано аналіз інтеркореляційних зв'язків шкал методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, шкал опитувальника “Міні-Мульти”, шкали когерентності Аарона Антоновскі і шкали самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема.

Аналіз отриманих даних показав, що адаптивність має позитивний зв'язок з більшістю досліджуваних характеристик за методикою К. Роджерса та Р. Даймонд, за винятком ескапізму, з яким спостерігається від'ємна кореляція (Табл. 2.1).

Інтеркореляційні зв'язки шкал методики соціально-психологічної адаптації.

		Адаптація	Самопри няття	Емоційний комфорт	Прийняття інших	Інтернальні сть	Домінування
Адаптація	Pearson's r	—					
	p-value	—					
Самопри няття	Pearson's r	0.918	—				
	p-value	< .001	—				
Емоційний комфорт	Pearson's r	0.83	0.639	—			
	p-value	< .001	< .001	—			
Прийняття інших	Pearson's r	0.702	0.543	0.638	—		
	p-value	< .001	< .001	< .001	—		
Інтернальність	Pearson's r	0.896	0.833	0.684	0.478	—	
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
Домінування	Pearson's r	0.574	0.556	0.38	0.179	0.587	—
	p-value	< .001	< .001	0.001	0.144	< .001	—
Ескапізм	Pearson's r	-0.683	-0.625	-0.422	-0.427	-0.629	-0.366
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.002

Це свідчить про те, що чим вищий рівень адаптивності, тим більшою мірою людина здатна інтегруватися в соціальне середовище, підтримувати емоційний комфорт, приймати себе та інших, а також брати на себе відповідальність за події у своєму житті.

Також результати вказують на те, що між адаптацією та прийняттям себе спостерігається найсильніша кореляція. Це може свідчити про те, що люди, які краще приймають себе такими, якими вони є, мають більшу здатність до адаптації в нових чи складних соціальних умовах.

Сильний кореляційний зв'язок між адаптацією та самоприйняттям також підтверджується діаграмою розсіювання (Рис 2.1).

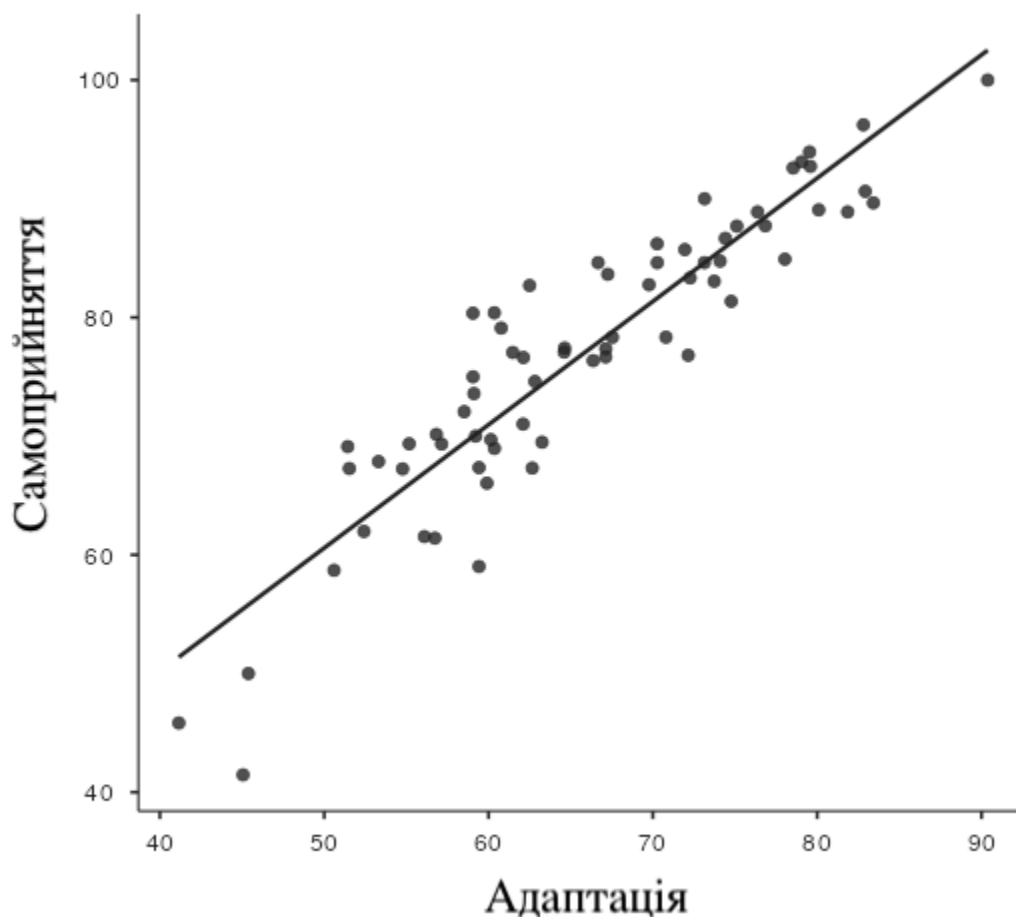


Рис 2.1 Діаграма розсіювання адаптації та самоприйняття

Прийняття себе, ймовірно, є важливим фактором, що дозволяє особистості зберігати емоційну стабільність і знижує рівень стресу під час адаптації до нових ситуацій. Люди, які добре сприймають свої сильні та слабкі сторони, більш схильні до позитивного сприйняття змін та нових викликів, що сприяє їхній здатності адаптуватися в різних соціальних і життєвих контекстах.

Високий рівень прийняття себе може бути основою для розвитку внутрішньої впевненості та гнучкості, що допомагає краще справлятися з труднощами, зберігаючи при цьому гармонійні взаємини з оточуючими та внутрішній емоційний комфорт. Таким чином, можна стверджувати, що

прийняття себе є ключовим компонентом, який забезпечує ефективну адаптацію до різних життєвих ситуацій.

За результатами отриманих даних можна помітити, що між трьома характеристиками — адаптацією, емоційним комфортом та інтернальністю — існує сильна кореляція. Цей факт може вказувати на те, що високий рівень адаптації сприяє підтримці емоційного комфорту, а також покращує відчуття контролю над власним життям, що є важливим аспектом інтернальності.

Інтернальність — це переконання людини в тому, що її успіхи і невдачі залежать від її власних зусиль, рішень і внутрішніх ресурсів, а не від зовнішніх факторів чи обставин. Люди з високим рівнем інтернальності зазвичай відчують, що вони мають контроль над ситуаціями, з якими стикаються, і що їхні дії можуть змінювати ситуацію на краще. Це відчуття контролю може допомогти людям краще адаптуватися до змін і долати стресові ситуації, оскільки вони не покладаються на зовнішні фактори, а беруть відповідальність за власні дії.

Таким чином, можна припустити, що ці три характеристики — адаптація, емоційний комфорт і інтернальність — взаємно підсилюють одна одну. Люди з високим рівнем адаптації, ймовірно, більш емоційно стабільні, і їхнє відчуття контролю над ситуацією може бути тісно пов'язане з їхнім загальним благополуччям. Це взаємодія, ймовірно, створює основу для більш ефективної адаптації в різних соціальних контекстах і покращує емоційний стан особистості.

Високий рівень кореляції між адаптацією, емоційним комфортом та інтернальністю спостерігається і на діаграмах розсіювання (**Рис 2.2, Рис 2.3**)

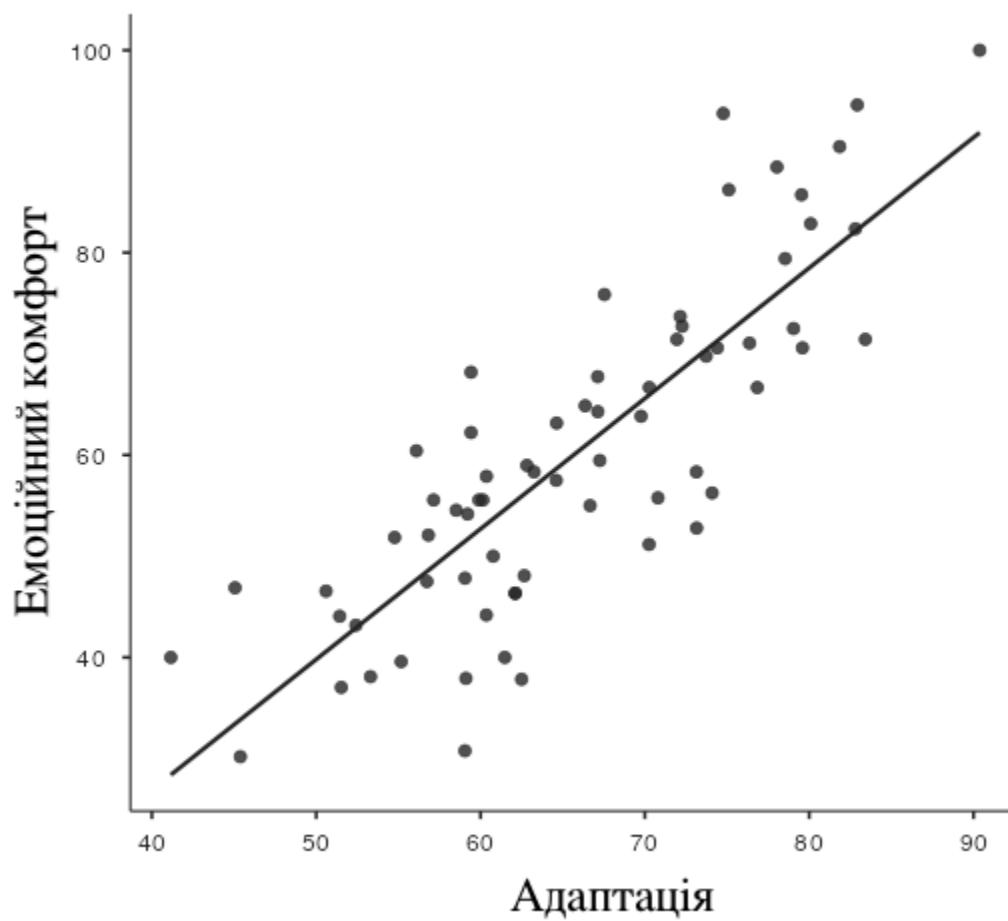


Рис 2.2 Діаграма розсіювання адаптації та емоційний комфорт

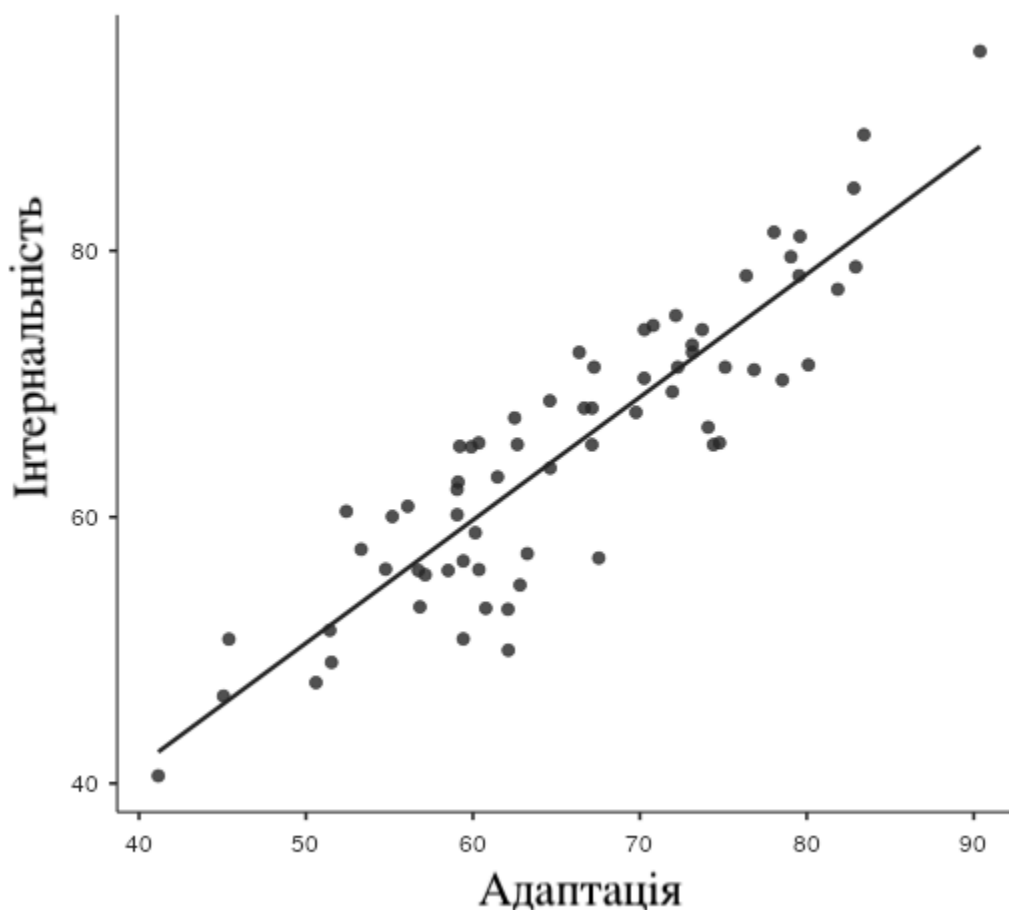


Рис 2.3 Діаграма розсіювання адаптації та інтернальність

Легко можна помітити що ескапізм має негативну кореляцію з усіма іншими досліджуваними характеристиками. Це свідчить про те, що схильність уникати проблем та стресових ситуацій суперечить ефективним стратегіям соціально-психологічної адаптації.

Найбільш тісний зворотний зв'язок ескапізм демонструє з такими характеристиками, як самоприйняття та інтернальність. Висока негативна кореляція з самоприйняттям вказує на те, що особи, які уникають труднощів, мають складнощі з прийняттям себе, можуть бути незадоволені власними діями або переживати внутрішні конфлікти. Це, у свою чергу, посилює тенденцію до уникнення ситуацій, які потребують активного вирішення.

Негативний зв'язок ескапізму з інтернальністю підтверджує, що схильність до уникнення пов'язана з недостатнім відчуттям контролю над

власним життям. Люди з високим рівнем ескапізму часто перекладають відповідальність за події на зовнішні обставини, уникаючи особистої участі у вирішенні проблем.

Таким чином, ескапізм виступає протилежною за напрямком стратегією адаптації, яка значною мірою гальмує розвиток ключових характеристик, необхідних для гармонійного існування в соціальному середовищі.

Аналіз результатів дослідження вказує на відносно низьку кореляцію між прийняттям інших та іншими характеристиками, окрім адаптації. Сильна кореляція між адаптацією та прийняттям інших підтверджується діаграмою розсіювання (**Рис 2.4**).

Можна припустити, що здатність приймати інших людей не завжди прямо пов'язана з рівнем адаптації або емоційного комфорту особистості і те, що прийняття інших є більш самостійною характеристикою, яка не завжди корелює з іншими аспектами соціально-психологічної адаптації. Людина може бути адаптованою до соціуму, комфортно почуватися в різних ситуаціях, але це не завжди гарантує, що вона зможе приймати інших людей без суджень або оцінок. З іншого боку, людина, яка відчуває емоційний комфорт і має високу інтернальність, можливо, буде менш схильна до відкритого прийняття інших, якщо їхні поведінкові чи соціальні моделі значно відрізняються від її власних.

Отже, можна припустити, що прийняття інших є більш комплексною характеристикою, яка залежить від особистісних та соціальних факторів і не завжди взаємодіє безпосередньо з іншими аспектами адаптації або емоційного благополуччя.

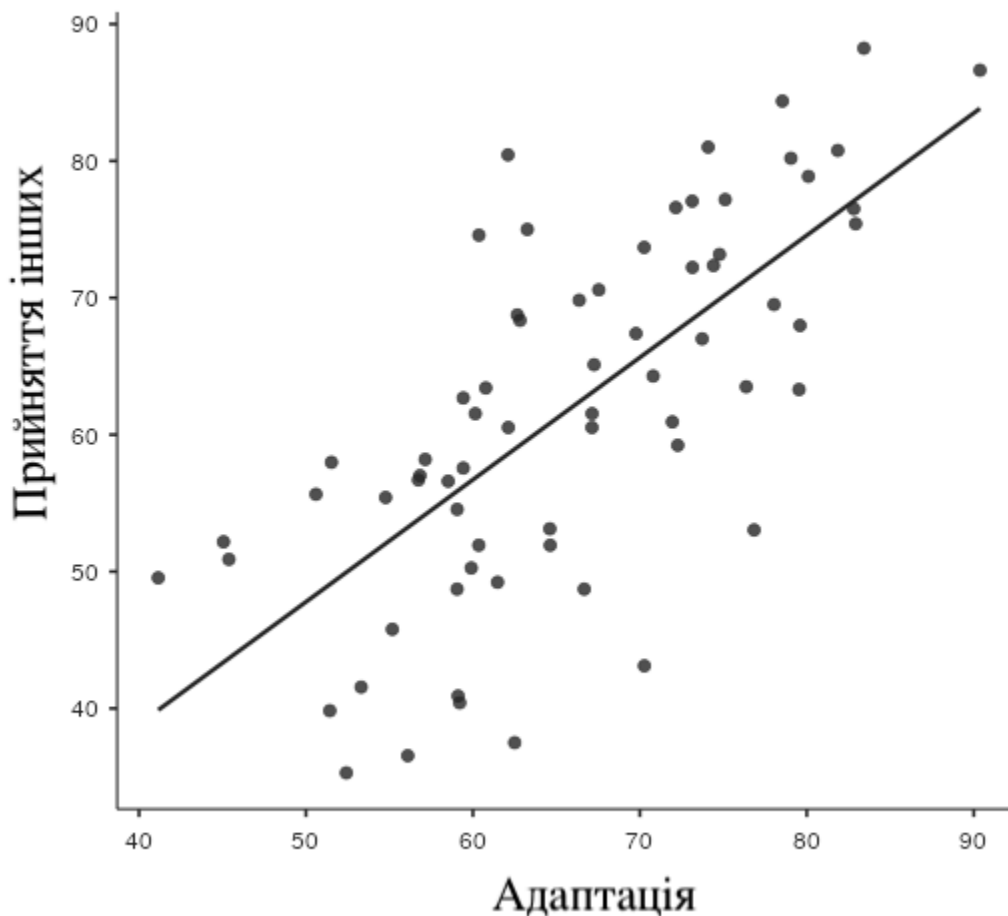


Рис 2.4 Діаграма розсіювання адаптації та прийнятті інших

Аналіз результатів дослідження вказує на відносно низьку кореляцію між прагненням до домінування та адаптацією, а також на найнижчу кореляцію між прагненням до домінування і прийняттям інших. Це може свідчити про те, що прагнення до домінування не є істотним фактором, який впливає на рівень соціально-психологічної адаптації або здатність приймати інших людей.

Можливо, це вказує на те, що люди з високим прагненням до домінування схильні більше зосереджуватися на власних інтересах, амбіціях та бажанні контролювати ситуацію, ніж на інтеграції в соціум чи прийнятті інших людей. Такі особистості можуть виявляти більшу незалежність або

навіть суперечність із навколишніми, що може знижувати їх здатність до адаптації в соціальному середовищі.

Найнижча кореляція між прагненням до домінування та прийняттям інших може вказувати на те, що домінуючі люди менш схильні до прийняття чужих точок зору, стилів поведінки чи соціальних ролей. Вони можуть зосереджуватися на власному впливі, що не завжди гармонізує з відкритістю до різноманітних людей та їхніх поглядів.

Досліджуючи інтеркореляційні зв'язки адаптації та особистісних характеристик зі шкали “Міні-мульти” можна помітити що всі вони мають негативну кореляцію (**Табл. 2.2**). Якщо узагальнити, то це вказує на те, що чим більше в людини ознак психоемоційної дезорганізації або внутрішнього конфлікту, тим нижчим є її рівень адаптації до соціального середовища, вимог і стресів. Адаптована особистість має нижчі показники за цими шкалами, оскільки демонструє психічну рівновагу, емоційну стабільність та ефективну поведінкову регуляцію.

Найбільш сильна кореляція адаптації спостерігається з депресією. З цього можна зробити припущення, що чим сильніші депресивні тенденції, тим нижча здатність адаптуватися до змін у соціальному середовищі, взаємодіяти з людьми, долати стрес і вирішувати життєві труднощі. На це може впливати такі фактори:

1. Емоційна нестабільність

Людина з високим рівнем депресивності часто емоційно пригнічена, менш здатна до адекватного переживання та регуляції почуттів, що ускладнює соціальну взаємодію.

Інтеркореляційні зв'язки адаптації та шкал опитувальника “Міні-мульти”.

		Адаптація	Іпохондрія	Депресія	Істерія	Психопатія	Паранойяльність	Психастенія	Шизоїдність
Адаптація	Pearson's r	—							
	p-value	—							
Іпохондрія	Pearson's r	-0.332	—						
	p-value	0.006	—						
Депресія	Pearson's r	-0.614	0.629	—					
	p-value	< .001	< .001	—					
Істерія	Pearson's r	-0.456	0.802	0.756	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	—				
Психопатія	Pearson's r	-0.291	0.307	0.445	0.425	—			
	p-value	0.016	0.011	< .001	< .001	—			
Паранойяльність	Pearson's r	-0.508	0.571	0.494	0.613	0.255	—		
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	0.036	—		
Психастенія	Pearson's r	-0.514	0.533	0.836	0.689	0.547	0.421	—	
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
Шизоїдність	Pearson's r	-0.46	0.556	0.606	0.604	0.615	0.538	0.696	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—
Гіпоманія	Pearson's r	-0.211	0.256	0.164	0.214	0.063	0.431	0.14	0.297
	p-value	0.084	0.035	0.18	0.08	0.607	< .001	0.254	0.014

2. Зниження мотивації та активності

Депресія знижує життєву енергію й ініціативу. Людина не виявляє активності в нових або складних ситуаціях, уникає змін, бо не вірить у власні сили, що прямо знижує її адаптивність до життєвих обставин.

3. Ускладнене спілкування

Внутрішня замкненість, втрата довіри до світу, соціальне відсторонення — все це призводить до зменшення кількості та якості міжособистісних контактів.

4. Песимістичне сприйняття себе і майбутнього

Людина в депресивному стані має тенденцію до самознецінення, вважає себе нездатною змінити щось у житті. Це суперечить основі адаптивної поведінки — вірі у власні ресурси та гнучкості у розв'язанні проблем.

5. Самосаботаж та уникання

Часто замість активної адаптації до труднощів депресивна особа ухиляється від вирішення проблем (проявляється ескапізм), що тільки посилює ситуацію дезадаптації.

Також доволі сильна негативна кореляція адаптації зі шкалами психастенії та паранойяльності. Це вказує на те, що зростання рівня тривожності, підозрливості, внутрішньої напруги та міжособистісного дистанціювання супроводжується зниженням соціально-психологічної ефективності. Людина відчуває труднощі у взаємодії, сприймає світ як загрозовий, і як наслідок — її здатність адаптуватися знижується.

Можна зробити припущення, яким чином високий рівень по шкалі психостенії негативно впливає на здатність особистості до успішної адаптації:

1. Постійні сумніви і нерішучість знижують здатність ефективно реагувати на нові життєві ситуації.
2. Підвищена тривожність створює труднощі у встановленні соціальних контактів і взаємодії.
3. Надмірна самокритика та перфекціонізм виснажують емоційні ресурси, що зменшує стресостійкість.
4. Невпевненість у собі обмежує активність та ініціативність у нових соціальних умовах.

Таким самим чином зробимо припущення для шкали паранояльності:

1. Недовіра до інших людей ускладнює побудову здорових міжособистісних стосунків.
2. Надмірна підозрілість сприяє соціальній ізоляції та посиленню конфліктності.
3. Чутливість до критики порушує емоційну стабільність і провокує захисні реакції.
4. Ригідність мислення ускладнює гнучке пристосування до змін у соціальному середовищі.

Середній рівень кореляції спостерігається між адаптацією та шкалами шизоїдності, істерії та іпохондрії.

Даний рівень негативної кореляції між шизоїдністю та адаптацією може свідчити про те, що в міру зростання рис емоційної відстороненості, замкнутості та схильності уникати соціальних контактів, знижується здатність особистості ефективно реагувати на вимоги середовища. Людина з такими особливостями, як правило, тяжіє до ізоляції, що ускладнює включення в колектив, продуктивну комунікацію та побудову соціальної підтримки — ключових факторів успішної адаптації.

Середній рівень кореляції між шкалою істерії та адаптацією вказує на те, що чим більш вираженими є риси демонстративності, емоційної лабільності та потреби в увазі, тим менш стабільною виявляється здатність особистості адаптуватися до змін або труднощів. Надмірна емоційність і тенденція до перебільшення проблем можуть заважати конструктивному сприйняттю ситуацій і знижувати гнучкість у поведінці, що, у свою чергу, ускладнює адаптаційні процеси.

Середній рівень зв'язку між іпохондричними проявами та адаптацією демонструє, що високий рівень тривожності щодо власного здоров'я, схильність до фіксації на тілесних відчуттях і очікування хвороби можуть знижувати ресурсність особистості в умовах змін. Така фокусована увага на

соматичних аспектах витісняє активну взаємодію з оточенням, посилює уникання відповідальності або викликів, що значно ускладнює процес адаптації до нових обставин.

І на сам кінець розглянемо зв'язок адаптації та шкал психопатії та гіпоманії, який є невисоким.

Показник психопатії включає імпульсивність, низький рівень емпатії, безвідповідальність і схильність до порушення соціальних норм. Однак слабкий зв'язок із адаптацією може пояснюватися тим, що певні риси, притаманні психопатичному профілю — зокрема, емоційна нечутливість або знижена тривожність — іноді навіть можуть сприяти поверхневій соціальній пристосованості, особливо в короткострокових чи конкурентних ситуаціях. Через це рівень дезадаптації не є системно високим, що й зумовлює слабку кореляцію.

Шкала гіпоманії охоплює підвищену активність, збудливість, надмірний оптимізм, швидкість мислення та потребу в стимуляції. Особи з підвищеними гіпоманічними тенденціями можуть виявляти активну соціальну поведінку та адаптуватися до нових обставин за рахунок енергійності та ініціативності. Проте нестабільність емоційного стану, імпульсивність і труднощі з концентрацією можуть призводити до коливань у рівні адаптації. Оскільки ці прояви мають суперечливий характер — можуть як підтримувати, так і підривати адаптаційні можливості — зв'язок із загальним рівнем адаптації залишається не сильним.

Самоефективність, згідно з теорією Р. Шварцера, є важливим психологічним конструктом, який визначає рівень віри людини в свою здатність виконати завдання та досягти поставлених цілей у різних життєвих ситуаціях. Люди з високим рівнем самоефективності зазвичай відчують себе впевненими у своїх силах і можливостях, що дозволяє їм успішно долати труднощі та адаптуватися до змін. Вони схильні до активної поведінки в

стресових або нових ситуаціях, орієнтуються на власні ресурси та вважають, що їхні дії можуть змінити результат обставин.

Аналіз результатів дослідження показує, що кореляція самооефективності та адаптації досить висока (**Табл. 2.3**)

Табл. 2.3

Інтеркореляційні зв'язки адаптації самооефективності та когерентності.

		Адаптація	Самоефективність	Когерентність
Адаптація	Pearson's r	—		
	p-value	—		
Самоефективність	Pearson's r	0.686	—	
	p-value	< .001	—	
Когерентність	Pearson's r	0.771	0.628	—
	p-value	< .001	< .001	—

Це підтверджує гіпотезу, що люди з високою самооефективністю часто мають гармонійне сприйняття себе і своїх можливостей. Наприклад, особа, яка вірить у свою здатність ефективно вирішувати життєві проблеми, швидше за все прийматиме себе такою, якою вона є, а також буде здатна до позитивних змін у своєму житті. Високий рівень адаптивності в таких осіб дозволяє їм краще інтегруватися в нові умови або середовища, залишаючи при цьому емоційний комфорт та готовність до змін.

Також високою є кореляція між когерентністю і адаптацією (**Табл. 2.3**). Це означає, що ці два поняття тісно пов'язані і взаємно впливають одне на одного. Показник кореляції є одним з найвищих серед інших особистісних характеристик. Це також підтверджується діаграмою розсіювання (**Рис 2.5**).

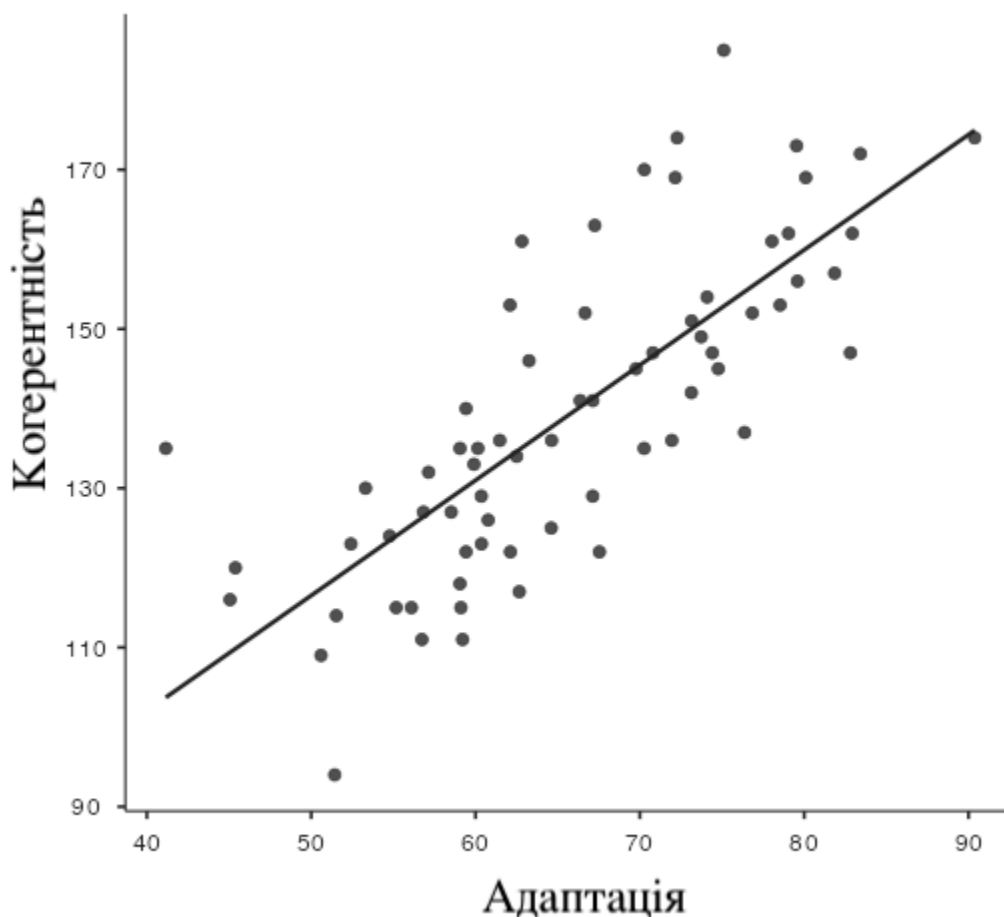


Рис 2.5 Діаграма розсіювання адаптації та когерентність

Когерентність, як внутрішнє відчуття цілісності, послідовності й сенсовності життя, створює основу для успішної соціально-психологічної адаптації — здатності людини ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, реагувати на зміни та стреси, зберігати психологічне здоров'я і відчувати внутрішню рівновагу.

По-перше, висока когерентність допомагає людині краще розуміти події, що відбуваються в її житті, сприймати їх як зрозумілі й передбачувані. Це зменшує відчуття хаосу і тривоги, які можуть виникати в нових або складних ситуаціях. Коли життя здається логічним і структурованим, людина відчуває себе більш впевненою та готовою приймати виклики.

По-друге, когерентність пов'язана з почуттям осмисленості — людина вважає, що її дії і зусилля мають сенс і цінність. Це мотивує активно шукати шляхи розв'язання проблем, сприяє наполегливості і здатності адаптуватися навіть у складних обставинах. Відчуття значущості особистого досвіду підвищує внутрішню мотивацію й життєву стійкість.

По-третє, когерентність передбачає віру в наявність ресурсів і можливостей для подолання труднощів. Це дає людині відчуття контролю над ситуацією, що важливо для ефективного адаптивного реагування. Висока когерентність сприяє тому, що людина не пасивно переживає стрес, а активно використовує свої здібності, підтримку оточення, наявні ресурси для відновлення рівноваги.

У результаті, люди з високою когерентністю зазвичай мають кращі показники соціальної адаптації: вони легше справляються зі змінами, швидше пристосовуються до нових умов, мають стабільніші міжособистісні стосунки та позитивний емоційний стан. Тому висока кореляція когерентності і адаптації відображає їх взаємне підсилення: когерентність створює психологічний фундамент для успішної адаптації, а хороша адаптація, у свою чергу, підтримує і зміцнює відчуття когерентності.

Також було цікаво порівняти значення адаптації у різних категорій респондентів. З наявних даних є можливість порівняти результати вимірювання цієї характеристики, окремо розділивши групу за місцем проживання (**Табл. 2.4**), статтю (**Табл 2.5**) та віком (**Табл 2.6**).

Розподіл респондентів за місцем проживання надає можливість виявити потенційні відмінності у рівні адаптації в залежності від соціокультурних особливостей, доступу до ресурсів та різниці в соціальному середовищі.

Табл. 2.4

Описові статистики адаптації відповідно до місця проживання

	Місце проживання	Адаптація
Кількість респондентів	в Україні	56
	закордоном	12
Середнє значення	в Україні	66.6
	закордоном	62.1
Медіанне значення	в Україні	66.7
	закордоном	61.8
Стандартне відхилення	в Україні	10.2
	закордоном	11
Мінімальне значення	в Україні	41.2
	закордоном	45.4
Максимальне значення	в Україні	90.4
	закордоном	83.4

Медіанне значення адаптації у респондентів, які проживають в Україні приблизно на 6,8% більше ніж у респондентів, які живуть за кордоном. З цього можна висунути гіпотезу що респонденти, які проживають в Україні під час війни, можуть демонструвати вищий рівень соціально-психологічної адаптації порівняно з респондентами, які проживають за кордоном, оскільки вони мають більший досвід подолання стресових ситуацій і змін, пов'язаних з війною.

Щодо розподілу даних по статі, то медіанне значення адаптація у чоловіків і жінок є майже однаковою, оскільки обидві статі мають доступ до схожих ресурсів психологічного захисту, підтримки та стратегій подолання стресу. Крім того, соціальні ролі й очікування поступово вирівнюються, що зменшує гендерні відмінності в адаптаційних реакціях. У сучасних умовах важливішу роль відіграють індивідуальні особливості особистості, ніж стать, що й зумовлює подібний рівень адаптації.

Описові статистики адаптації відповідно до статі

	Стать	Адаптація
Кількість респондентів	Жінка	56
	Чоловік	12
Середнє значення	Жінка	66.3
	Чоловік	63.6
Медіанне значення	Жінка	64.6
	Чоловік	64.2
Стандартне відхилення	Жінка	10.6
	Чоловік	9.66
Мінімальне значення	Жінка	41.2
	Чоловік	45.4
Максимальне значення	Жінка	90.4
	Чоловік	82.8

Дивлячись на медіанне значення адаптації для осіб віку 25-54, можна побачити що значення цієї характеристики приблизно однаково. Проте, у осіб 18-24 років воно вище приблизно на 16%. Можна припустити що молодь зазвичай більш гнучка, відкрита до нового досвіду й швидше опановує зміни. У цьому віці ще формується стиль життя, менше усталених зобов'язань і стереотипів, що дозволяє легше змінювати умови, приймати нові правила й середовища. Крім того, молоді люди мають вищий рівень психічної пластичності та більше внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Для категорії осіб 55-65 років значення адаптації трохи нижче, ніж у інших. Але, зважаючи на те, що у вибірці лише один респондент цього віку, важко висувати гіпотези або робити висновки.

Табл. 2.5

Описові статистики адаптації відповідно до віку

	Вік	Адаптація
Кількість респондентів	18-24	4
	25-34	23
	35-44	27
	45-54	13
	55-65	1
Середнє значення	18-24	71.9
	25-34	65.9
	35-44	65.3
	45-54	65.5
	55-65	59.4
Медіанне значення	18-24	73.2
	25-34	63.3
	35-44	64.6
	45-54	62.5
	55-65	59.4
Стандартне відхилення	18-24	3.74
	25-34	10.5
	35-44	11.2
	45-54	10.6
	55-65	-
Мінімальне значення	18-24	66.7
	25-34	51.4
	35-44	41.2
	45-54	45.1
	55-65	59.4
Максимальне значення	18-24	74.8
	25-34	90.4
	35-44	83.4
	45-54	80.1
	55-65	59.4

Висновки до розділу 2

Якщо підсумувати результати дослідження, то можна зробити наступні висновки.

Адаптивність має позитивний зв'язок з більшістю досліджуваних характеристик за методикою К. Роджерса та Р. Даймонд, за винятком ескапізму, з яким спостерігається від'ємна кореляція.

Між адаптацією та прийняттям себе спостерігається найсильніша кореляція. Самоприйняття, ймовірно, відіграє ключову роль у збереженні емоційної рівноваги та зниженні стресу під час пристосування до нових обставин. Особи, які приймають як свої сильні сторони, так і недоліки, зазвичай відкриті до змін і краще реагують на нові виклики, що підвищує їхню здатність адаптуватися до різноманітних соціальних і життєвих ситуацій.

Результати дослідження свідчать про наявність тісного зв'язку між адаптацією, емоційним комфортом і інтернальністю. Це може означати, що добре особи, які зберігають емоційну стабільність і водночас мають виражене відчуття контролю над подіями власного життя, що характерно для інтернального типу особистості, краще адаптуються до змін у житті.

Ескапізм демонструє негативний зв'язок з усіма іншими досліджуваними характеристиками, що свідчить: прагнення уникати труднощів і напруги перешкоджає формуванню ефективних способів адаптації. Така стратегія, заснована на втечі від реальності, не сприяє ні емоційній стабільності, ні розвитку внутрішнього контролю, ані конструктивній взаємодії з соціальним середовищем.

Аналіз результатів дослідження вказує на відносно низьку кореляцію між прагненням до домінування та адаптацією. Це може свідчити про те, що прагнення до домінування не є істотним фактором, який впливає на рівень соціально-психологічної адаптації.

Аналізуючи інтеркореляційні зв'язки між рівнем адаптації та особистісними особливостями за шкалами «Міні-мульти», можна побачити стійку негативну залежність. Загалом це свідчить про те, що чим більш вираженими є ознаки психоемоційної нестабільності чи внутрішніх конфліктів, тим нижчою є здатність особистості адаптуватися до соціального середовища, його вимог та викликів. Люди з високим рівнем адаптації, навпаки, мають нижчі значення за цими шкалами, що говорить про їхню психічну врівноваженість, емоційну стійкість та здатність до ефективного саморегулювання.

Сильна кореляція між адаптацією та самоефективністю і когерентністю дає можливість зробити наступні висновки.

Високий рівень самоефективності сприяє адаптації, оскільки людина вірить у власну здатність справлятися з труднощами, досягати цілей і контролювати події свого життя. Це формує впевненість у власних діях і знижує тривожність у нових ситуаціях.

Когерентність, як відчуття зрозумілості, керованості й осмисленості життєвих подій, також позитивно впливає на адаптацію, оскільки допомагає людині краще інтегрувати зміни у власний життєвий контекст і зберігати внутрішню цілісність навіть у стресових умовах.

РОЗДІЛ III

РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПРОБЛЕМОЮ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Підходи до оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості

На сьогоднішній день не існує єдиного, загальновизнаного визначення поняття «тренінг», що зумовлює різні його інтерпретації та використання цього терміна для позначення різних прийомів, форм і засобів, які застосовуються у психологічній практиці.

Слово «тренінг» (від англійських train, training) має кілька значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Ця багатозначність також притаманна і науковим трактуванням поняття. За однією з версій, тренінг розглядається як сукупність методів, що спрямовані на розвиток здатності до навчання та оволодіння складними видами діяльності.

Існує також підхід, згідно з яким тренінг визначається як засіб перепрограмування моделей поведінки та діяльності людини. З іншого боку, тренінг розглядається як елемент запланованої діяльності організації, спрямованої на підвищення професійних знань, навичок або зміну ставлень і соціальної поведінки персоналу відповідно до цілей організації та вимог професійної діяльності.

Афанасьєва, Н. Є. Та Перелигіна, Л. А. пропонують визначити тренінг як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного та особистого буття людини. (Афанасьєва & Перелигіна, 2015)

Розглянемо самоприйняття як психологічний феномен.

Поняття самоприйняття, що було введене в науковий обіг наприкінці ХХ століття, найбільш повно розкривається в літературі, починаючи з 2001 року (Hayes, 2001); (Zasiekina, 2015); (Zettle, 2003). Водночас, витоки

вивчення цього феномена можна простежити ще в добу античності — в працях таких мислителів, як Аристотель, Платон та ін. (Gould, 1978)

Самоприйняття привернуло увагу зарубіжних дослідників, передусім як ефективний інструмент для розв'язання одного з ключових завдань психології особистості та психотерапії — гармонізації самооцінки. Теоретичні та емпіричні дослідження, а також психотерапевтична практика засвідчили, що робота безпосередньо із самооцінкою зазвичай дає лише короткочасний ефект. За першої ж серйозної життєвої кризи самооцінка, як правило, повертається до початкового рівня, що нерідко супроводжується розвитком депресивних станів та інших психічних порушень. (Beck & Naigh, 2014)

Найбільш близьким до розуміння феномену самоприйняття був А. Елліс у межах своєї раціонально-емотивної поведінкової терапії (Ellis, 1962). Як підкреслює дослідник, попри значний внесок К. Роджерса у вивчення цього явища, поняття самоприйняття так і не було чітко емпірично операціоналізоване. (Rogers, 1985)

Варто зазначити, що більшість термінів, які починаються з префікса «само» (self) — такі як самооцінка, самоефективність, самовпевненість, я-концепція (self-conception) — часто мають в собі оціночний компонент, який може бути потенційно шкідливим для психічного здоров'я людини, оскільки провокує постійне порівняння з іншими та пов'язаний із ризиком виникнення психоемоційних проблем.

На противагу цьому, А. Елліс вводить поняття самоприйняття як альтернативу постійному самооцінюванню. У його розумінні це прийняття себе в категорії самоцінності — коли особа безумовно і повністю приймає себе, незалежно від того, наскільки правильно, інтелектуально чи компетентно вона поводить себе, а також незалежно від того, як її сприймають інші: із повагою, схваленням, любов'ю або навпаки — з осудом чи відторгненням. (Ellis, 1962)

Для проведення тренінгу, ми пропонуємо спрощений варіант поняття самоприйняття, який краще буде сприйматись на слух учасниками тренінгу.

Самоприйняття — це здатність людини приймати себе такою, якою вона є, з усіма сильними та слабкими сторонами. Хоча як наукове поняття воно активно використовується з кінця ХХ століття, ідеї самоприйняття можна знайти ще в працях давньогрецьких філософів, таких як Аристотель і Платон.

До самоприйняття звернулися психологи, коли зрозуміли, що робота тільки із самооцінкою (тобто зі спробами оцінити себе як «добру» чи «погану» людину) часто не дає довготривалого результату. При життєвих труднощах самооцінка може різко знижуватись, що іноді призводить до депресій та інших психічних проблем.

Психотерапевт Альберт Елліс запропонував ідею безумовного самоприйняття — коли людина цінує себе просто за те, що вона є, незалежно від своїх успіхів, помилок чи думок інших людей. На відміну від самооцінки, яка передбачає порівняння та оцінки, самоприйняття означає внутрішнє «так» самому собі, навіть якщо не все ідеально.

Самоприйняття суттєво впливає на соціально-психологічну адаптацію, оскільки воно є внутрішнім ресурсом, що допомагає людині краще взаємодіяти з оточенням, долати стрес і зберігати психологічну стійкість. Ось основні напрями цього впливу:

1. Зниження тривожності та внутрішньої напруги.

Людина, яка приймає себе, менше переживає через оцінки з боку інших. Вона рідше відчуває потребу доводити свою цінність, а отже — краще справляється з соціальним тиском.

2. Покращення міжособистісних стосунків.

Самоприйняття знижує рівень агресії, заздрості, суперництва. Людина з внутрішньою стабільністю більш відкрита до діалогу, співпраці, емпатії.

3. Вища здатність до адаптації в нових умовах.

Приймаючи себе, особа не боїться тимчасових труднощів або невдач, легше пристосовується до змін у навчанні, роботі чи особистому житті.

4. Підвищення внутрішньої мотивації.

Якщо людина не бореться із собою, вона має більше енергії на розвиток і цілі. Самоприйняття формує здорову внутрішню опору, що сприяє активній життєвій позиції.

5. Загальне зміцнення психологічного благополуччя.

Самоприйняття пов'язане з підвищенням задоволеності життям, емоційного балансу та здатності зберігати ресурсний стан у складних ситуаціях.

Таким чином, самоприйняття виступає фундаментом успішної адаптації в соціальному середовищі, знижує вразливість до стресу та сприяє побудові гармонійних стосунків як з собою, так і з іншими.

Далі ми розглянемо роботи вітчизняних науковців, які досліджують методи інтервенцій для поліпшення соціально-психологічної адаптації особистості.

С.П.Дерев'янку у своїй роботі розкриває організаційні та методичні аспекти впровадження авторської програми сприяння розвитку емоційного інтелекту, як засіб оптимізації соціально - психологічної адаптації особистості.

Зміст програми розвитку емоційного інтелекту включає дві основні складові. Перша — спеціальний курс «Феноменологія емоційного інтелекту: соціально-психологічні аспекти», який спрямований на розвиток когнітивної сфери та стимулювання мотивації учасників. Друга частина — соціально-психологічний тренінг «Розвиток емоційного інтелекту», що забезпечує комплексний вплив на когнітивну (оцінка), емоційну (переживання) та поведінкову (комунікативна поведінка) складові особистості.

Дослідниця робить наступні висновки:

1. Підвищення здатності особистості до розуміння та управління емоціями за допомогою спеціально організованих засобів (інформаційно-діагностичних занять, соціально-психологічного тренінгу) сприяє покращенню її соціально-психологічної адаптації. Це виявляється у більшій включеності в інтеграційні процеси групи, кращих стосунках з оточенням, зниженні рівня соціальної фрустрованості у взаєминах з одногрупниками, а також у стабільності комунікативного статусу та взаємовиборів у групі.

2. Аналіз феноменології емоційного інтелекту в умовах соціально-психологічного тренінгу засвідчив позитивну динаміку внутрішньоособистісних змін — від усвідомлення власних емоційних переживань до усвідомлення комунікативного вибору. Виявлені під час корекційно-розвивальної роботи «тренінгові ефекти» (зближення, емоційне виснаження, післядія) підтверджують важливість рефлексії емоцій у процесі внутрішньогрупової взаємодії, а також демонструють специфіку використання арт-терапевтичних методів в інтеграції емоційних і когнітивних процесів. (Дерев'янка, 2009)

Бондаренко В., Сукач, О., М'якота, О. та Неусмехова І. розкривають значення фізичного виховання як важливого засобу соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у закладах вищої освіти. (Бондаренко, Сукач, М'якота & Неусмехова, 2025)

У системі вищої освіти фізичне виховання традиційно вважається важливою складовою формування гармонійно розвиненої особистості. Однак останнім часом дедалі більше уваги приділяється його ролі не лише у фізичному, а й у психологічному та соціальному розвитку студентів. Фізична активність може виступати ефективним засобом покращення емоційного самопочуття, зменшення тривожності та формування позитивного ставлення до навчання. (Сококонь, Донець, Хоменко, Мироненко & Шостак, 2025)

Заняття фізичним вихованням впливають не лише на фізичний стан, а й створюють сприятливі умови для соціальної взаємодії. Командні ігри, групові вправи та інтерактивні форми занять допомагають розвивати навички спілкування, вміння працювати в команді, а також формують атмосферу підтримки та взаємодопомоги. Це має особливе значення для студентів-першокурсників, які лише починають адаптацію до нового навчального середовища і ще не мають сталих соціальних зв'язків у закладі вищої освіти. Тож фізичне виховання у ЗВО виконує важливу адаптаційну роль, сприяючи не тільки фізичному розвитку, а й зміцненню соціально-психологічного добробуту студентів.

У 2024–2025 навчальному році на базі Полтавського державного аграрного університету було здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу фізичного виховання на соціально-психологічну адаптацію студентів. Студенти були розподілені на дві групи по 40 осіб. Одна група займалась за стандартною програмою, а для другої групи фізичне виховання проводилось за програмою з елементами інтерактивних, групових і релаксаційних вправ.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що в експериментальній групі у 75% студентів спостерігалось підвищення рівня соціально-психологічної адаптації; у 68% учасників відбулося зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження; мотивація до навчання зросла на 22% у порівнянні з початковими показниками. Отримані результати підтверджують виразний позитивний вплив фізичного виховання на соціально-психологічну адаптацію студентів, особливо за умов його цілеспрямованого застосування.

Отже, результати дослідження підтвердили висунуту авторами гіпотезу про те, що фізичне виховання, за умов його належної організації, може слугувати ефективним засобом формування адаптивних механізмів у студентської молоді. Врахування психоемоційного та соціального контексту під час планування фізичної активності суттєво підвищує її результативність

як інструменту інтеграції студента в освітнє середовище закладу вищої освіти. Зважаючи на отримані результати та актуальні тенденції у сфері освіти й психології, доцільно рекомендувати наступні підходи до організації фізичного виховання з метою покращення соціально-психологічної адаптації студентів:

- включати психологічно орієнтовані компоненти до змісту занять: застосовувати релаксаційні вправи, дихальні техніки, елементи тілесно-орієнтованих практик (зокрема йогу, стрейчинг, техніки усвідомленого руху), які сприяють зниженню психоемоційного напруження;

- використовувати інтерактивні та командні форми роботи: заохочувати студентів до участі в групових іграх і командних видах спорту, що сприяє розвитку комунікативних навичок, створенню атмосфери підтримки та довіри в колективі;

- диференціювати заняття з урахуванням рівня фізичної підготовленості та психологічних особливостей: передбачати варіативність фізичних вправ і адаптивні підходи для студентів із різним рівнем тривожності, мотивації та соціальної включеності;

- створювати безпечне та підтримуюче середовище: уникати надмірно формалізованого контролю, який може викликати додатковий стрес; натомість робити акцент на позитивній мотивації, можливості самовираження та особистісному зростанні;

- сформувати позитивне ставлення до фізичної активності: інформувати студентів про користь фізичних вправ для психоемоційного стану, проводити мотиваційні бесіди, обговорення та просвітницькі заходи.

- налагоджувати співпрацю з психологічною службою ЗВО: розробляти спільні програми, тренінги та профілактичні заходи, спрямовані на гармонізацію стану студентів шляхом поєднання фізичних і психологічних методів впливу. (Бондаренко, Сукач, М'якота & Неусмехова, 2025)

У своїй статті Іванов Є. В. розглядає актуальне на сьогодні питання реабілітації та адаптації військовослужбовців. Автор розкриває поняття психологічної реабілітації та розглядає підходи до соціально-психологічної адаптації.

Психологічна реабілітація — це процес надання допомоги людині на всіх етапах формування нової системи значущих стосунків: від появи первинного розладу самосвідомості, що виявляється у вигляді негативного ставлення до себе, до формування позитивного ставлення до власної особистості у зв'язку зі своїм минулим, теперішнім і майбутнім. Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти військовослужбовцям та членам їхніх родин відновити зв'язки з природним, соціальним і культурним середовищем, а також структурувати у самосвідомості реальність зовнішнього світу, співвідносячи її з внутрішніми переживаннями та уявленнями.

Психологічна допомога військовослужбовцям – учасникам бойових дій повинна включати кілька ключових напрямів:

- Проведення діагностики соціально-психологічної дезадаптації на основі результатів психодіагностики індивідуальних особливостей особистості.
- Надання психологічного консультування — як індивідуального, так і сімейного.
- Реалізація психокорекційної роботи.
- Навчання навичкам саморегуляції: техніки релаксації, аутотренінг та інші методи зниження емоційної напруги.
- Проведення соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на підвищення адаптивності та особистісного розвитку.
- Сприяння професійному самовизначенню, профорієнтація, підготовка до перенавчання та працевлаштування.

Психокорекційна (психотерапевтична) допомога є важливою складовою соціально-психологічної адаптації. Найбільш визнаними підходами в лікуванні посттравматичних стресових розладів є: програми управління стресом, підтримувальна недирективна (роджеріанська) психотерапія, гіпнотерапія, психодрама, інтерперсональна, психодинамічна, когнітивно-поведінкова терапія, а також десенсибілізація та репроцесинг травматичної пам'яті за допомогою рухів очима (EMDR).

Особливу ефективність у роботі з травмами демонструє когнітивно-поведінкова травмофокусована терапія, яка включає різні підходи до переосмислення і повторного проживання травматичних подій. Основні методи таких втручань: експозиція «наживо», експозиція в уяві, пролонгована експозиція, стимульна конфронтація, повторне когнітивне опрацювання, когнітивна реструктуризація та наративна реконструкція. (Іванов, 2023)

3.2 Представлення авторської методики оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості

Ми обрали самоприйняття як цільовий фокус тренінгу, оскільки саме ця риса виявила найбільшу позитивну кореляцію з показниками соціально-психологічної адаптації. Люди з високим рівнем самоприйняття краще справляються зі стресом, легше адаптуються до нових умов і ефективніше будують стосунки в соціальному середовищі. Це дозволяє розглядати розвиток самоприйняття як дієвий психологічний ресурс для підвищення загального рівня адаптивності особистості.

У своїй статті «Експериментальне навчання: досвід як ресурс для навчання і розвитку» Девід Колб описав чотири стилі навчання, які люди зазвичай обирають відповідно до своїх особистісних особливостей і внутрішньої мотивації. (Kolb, 2020)

Перший стиль — активний. Він підходить для тих, хто найкраще засвоює інформацію через активну взаємодію: участь у дискусіях, дебатах, рольових іграх. Для таких людей важливо, щоб навчання було динамічним і

залучало їх до процесу — інакше їм складно зосередитися, і вони швидко втрачають інтерес. Їхня мотивація зростає, коли є можливість активно включитися в навчальну діяльність.

Другий підхід — рефлексивний. Він підходить для тих, хто засвоює знання через спостереження, осмислення та порівняння з власним досвідом. Такі люди віддають перевагу читанню, прослуховуванню лекцій, аналітичному розбору матеріалів. Рефлексія — основний механізм навчання для них. Вони мотивуються доступом до глибоких матеріалів, досліджень і можливістю їх осмислення.

Третій стиль — теоретичний. Його обирають ті, хто мислить абстрактно і раціонально. Такі особи краще навчаються через логічні схеми, моделі, чітко структуровану інформацію. Вони прагнуть зрозуміти концептуальну суть і логіку того, що вивчають. Їх мотивує наявність системного підходу, теоретичних знань і можливість застосування чітких методик.

Четвертий стиль — прагматичний. Він характерний для тих, хто засвоює знання лише тоді, коли бачить їх практичну цінність. Їм потрібно зрозуміти, як застосувати те, що вивчають, у реальному житті. Без можливості тренування чи застосування нових знань на практиці вони втрачають інтерес до навчання. Їх мотивує прикладна користь навчального матеріалу.

Тому для практичної частини тренінгу ми пропонуємо вправи, структуровані за моделлю 4MAT (Why – What – How – What if).

4MAT — це навчальний цикл, що використовує індивідуальні стилі навчання та переваги обробки інформації, пов'язані з домінуванням півкуль мозку. Чотири основні типи осіб що навчаються (уявні, аналітичні, практичні та динамічні) можуть використовувати 4MAT для залучення всього мозку. Учасники тренінгу застосовують свій найкомфортніший стиль, одночасно тренуючись діяти в менш зручних для себе режимах. (McCarthy, 1990)

Мета тренінгу: сприяти формуванню в учасників усвідомлення власної цінності, розвитку емпатії до себе, зниженню внутрішньої критики. Що має позитивно вплинути на успішність соціально-психологічної адаптації.

- Тренінг передбачає груповий формат з одним ведучим.
- Кількість учасників: 10-12 осіб віком від 18 років.
- Тривалість заняття: приблизно 60–75 хв
- Формат проведення: онлайн або оффлайн

Тренінг поділяється на 4 етапи згідно з моделлю 4MAT:

Етап 1: Чому? (Why) – мотиваційний блок

Мета: викликати інтерес, показати значущість теми.

Міні-дискусія

Питання:

- Чому нам складно приймати себе такими, як ми є?
- Хто або що впливає на наше ставлення до себе?

Історія / приклад

Психолог розповідає коротку метафоричну історію (наприклад, про дорогоцінний камінь, який втратив віру в свою цінність через пил і бруд), що ілюструє суть самоприйняття.

Етап 2: Що? (What) – теоретичний блок

Мета: дати учасникам базове розуміння поняття.

Міні-лекція (5–7 хв):

- Що таке самоприйняття (з простим поясненням)
- Чим воно відрізняється від самооцінки
- Як воно впливає на психічне здоров'я та адаптацію

На цьому етапі слід використати теоретичну частину, яка була викладена вище.

Етап 3: Як? (How) – практичний блок

Мета: дати змогу відчувати, прожити та інтегрувати досвід самоприйняття.

Вправа 1: «Я – це я»

Тривалість: 10 хв

Учасники пишуть 5–7 завершень фрази:

«Я – це я. Я маю право бути...»

Після цього – обговорення в парах: що було легко / що важко.

Вправа 2: «Я вдячний(-а) собі за...»

Тривалість: 10 хв

Письмове завдання: написати 3 речі, за які ви вдячні собі.

Після цього – обговорення в колі: що відчували під час виконання, що здивувало.

Вправа 3: Візуалізація «Місце прийняття»

Тривалість: 7 хв

Психолог проводить візуалізацію:

«Уяви місце, де тебе повністю приймають...»

Після – вільне малювання або короткий письмовий опис відчуттів.

Етап 4: Що, якби...? (What if) – інтеграційний блок

Мета: допомогти перенести досвід у повсякденне життя.

Рефлексивні питання:

- Що нового я дізнався(-лася) про себе?
- Як я можу підтримати себе в моменти самокритики?
- Що я можу зробити вже завтра, щоб бути до себе добрішим(-ою)?

Завдання на тиждень (за бажанням):

Щодня записувати одну річ, за яку я вдячний(-а) собі.

Висновок до розділу 3

У цьому розділі було розглянуто теоретичні аспекти поняття тренінгу, а також проаналізовано феномен самоприйняття як цільову особистісну рису, що має суттєве значення для процесу соціально-психологічної адаптації. На основі отриманих теоретичних даних розроблено психологічний тренінг,

орієнтований на групу осіб. Його структура побудована з урахуванням моделі 4MAT, що дозволяє максимально ефективно залучити учасників з різними стилями навчання та забезпечити глибше засвоєння матеріалу.

Метою тренінгу є сприяння формуванню в учасників усвідомлення власної цінності, розвиток емпатійного ставлення до себе, а також зниження рівня внутрішньої критики. Передбачається, що такі особистісні зміни позитивно вплинуть на здатність до ефективної соціально-психологічної адаптації, оскільки прийняття себе є важливою основою для емоційної стабільності та конструктивної взаємодії з соціальним оточенням.

Структура тренінгу включає як теоретичні блоки, спрямовані на осмислення понять самоприйняття, самоцінності й адаптації, так і практичні завдання, що передбачають активну участь. Такий комплексний підхід дозволяє максимально ефективно досягти заявлених цілей і створює умови для особистісного зростання кожного учасника.

ВИСНОВКИ

Дослідження особистісних чинників соціально-психологічної адаптації осіб з вищою освітою включало чотири основні етапи: теоретичний, емпіричний, етап інтерпретації і аналізу отриманих результатів та розробка методики оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. У результаті проведеної роботи можна зробити наступні висновки:

1. Адаптація в широкому сенсі означає процес пристосування особистісних та індивідуальних характеристик до умов життя й діяльності в умовах змін. Вона може проявлятися у вигляді активної взаємодії особистості з оточенням, яка залежить від рівня її активності; як трансформація середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів особистості; або як форма пристосування, яка демонструє залежність людини від зовнішніх обставин. Цей процес допомагає задовольнити актуальні потреби, досягати важливих цілей і підтримувати психічне й фізичне здоров'я, забезпечуючи гармонійне узгодження між поведінкою особистості та вимогами середовища.

До психологічних чинників, які впливають на соціальну адаптацію, належать особистісні риси, індивідуальні когнітивні стилі сприйняття та обробки інформації, копінг-стратегії й емоційно-поведінкові реакції, що безпосередньо пов'язані з рівнем соціальної адаптації людини.

2. На другому етапі було розроблено програму психодіагностичного дослідження. Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації особистості використовувався набір психодіагностичних методик: Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Р. Даймонд, опитувальник "Міні-мульти" (Скорочений Багатофакторний Опитувальник для дослідження Особистості (СБОУ)), Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Шкала когерентності Аарона Антоновскі.

Досліджено 67 респондентів з вищою освітою віком від 18 до 65 років. Більшість респондентів проживає на території України - 55 людей. Та 12

проживає за кордоном. Результати були опрацьовані за допомогою програми Jamovi, яка призначена для аналізу даних та виконання статистичних досліджень.

У межах цього етапу зібрано емпіричні дані, які стали базою для подальшого аналізу.

3. Етап інтерпретації і аналізу отриманих результатів дав цікаві результати, які були використані у розробці тренінгової програми.

Адаптивність демонструє позитивний зв'язок із більшістю особистісних характеристик, вимірюваних за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, за винятком ескапізму, для якого спостерігається негативна кореляція.

Найвищий рівень взаємозв'язку встановлено між адаптацією та прийняттям себе. Самоприйняття, імовірно, виконує ключову роль у збереженні емоційної рівноваги та зниженні стресу в процесі пристосування до нових умов. Особи, які здатні визнавати як свої сильні сторони, так і обмеження, більш відкриті до змін, краще реагують на життєві виклики, що сприяє успішній адаптації в різноманітних соціальних контекстах.

Результати дослідження також виявили тісний взаємозв'язок між адаптацією, емоційним комфортом і інтернальністю. Це свідчить про те, що люди, які зберігають емоційну стабільність і водночас відчують контроль над власним життям — характерну рису інтернального типу особистості — мають вищу здатність до ефективної адаптації.

Ескапізм, навпаки, демонструє стійкий негативний зв'язок із усіма ключовими характеристиками. Це вказує на те, що уникнення труднощів і стресових ситуацій суперечить розвитку ефективних адаптаційних механізмів. Така стратегія втечі від реальності не сприяє ні психоемоційній стабільності, ні внутрішньому контролю, ні конструктивній взаємодії з соціальним середовищем.

Кореляція між адаптацією та прагненням до домінування виявилася слабкою, що свідчить про незначну роль цієї характеристики в контексті соціально-психологічної адаптації.

Аналіз інтеркореляцій між рівнем адаптації та результатами за клінічними шкалами опитувальника «Міні-мульти» виявив загальну тенденцію до негативного зв'язку. Це свідчить про те, що високі прояви психоемоційної дезорганізації та внутрішніх конфліктів знижують здатність особистості адаптуватися до вимог соціального середовища. Натомість люди з високим рівнем адаптації мають нижчі показники за цими шкалами, що вказує на їхню емоційну стабільність, психічну врівноваженість і ефективні навички саморегуляції.

Високі показники самоефективності та когерентності значною мірою сприяють адаптації. Самоефективність забезпечує впевненість у власних силах, формує відчуття контролю над подіями та допомагає зменшити тривожність у нових або складних ситуаціях.

Когерентність — як цілісне сприйняття життя, його передбачуваності та осмисленості — також є важливим чинником адаптації. Вона дозволяє людині інтегрувати нові події у власну життєву історію, зберігаючи внутрішню стабільність навіть у складних і стресових умовах.

4. На основі отриманих теоретичних даних, а саме враховуючи, що найсильніший зв'язок адаптації виявився з самоефективністю, був розроблено психологічний тренінг. Програма фокусується на самоефективність і включає в себе як теоретичну так і практичну частину.

Основна мета тренінгу — підтримка формування усвідомлення особистої цінності, розвиток емпатійного ставлення до себе та зменшення рівня внутрішньої критики. Очікується, що ці особистісні зміни позитивно вплинуть на здатність до успішної соціально-психологічної адаптації, оскільки прийняття себе є підґрунтям емоційної рівноваги та ефективної взаємодії з соціальним середовищем.

Тренінг передбачає груповий формат з одним ведучим, тривалістю 60-75 хвилин. Кількість учасників 10-12 осіб, вік учасників - від 18 років. Тренінг може проводитись в оффлайн або в онлайн за допомогою програмного забезпечення для конференц-зв'язку.

Тренінг поділяється на 4 блоки згідно з моделлю 4MAT:

1. Мотиваційний блок, метою якого є викликати інтерес в учасників та показати значущість теми
2. Теоретичний блок - для того щоб пояснити учасникам базові поняття.
3. Практичний блок - дати змогу відчувати, прожити та інтегрувати досвід самоприйняття.
4. Інтеграційний блок. Він допоможе перенести досвід у повсякденне життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азарова Ю. О. Поняття «об'єкт а» в психоаналізі Ж. Лакана // «Майбутнє особистості та сім'ї: виміри філософської антропології, психоаналізу, арт-терапії»: Матер. VI міжнар. наук. конф. (Київ, 22–23 травня 2019 р.). — К.: Нац. пед. унів. ім. М. П. Драгоманова, 2019. — С. 123—128.
2. Андрусенко, А. О. (2020). Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища (Doctoral dissertation, Національний авіаційний університет).
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика / Ірина Федорівна Аршава. — Д. : Вид-во ДНУ, 2006. — 336 с.
4. Афанасьєва, Н. Є., & Перелигіна, Л. А. (2015). Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу.
5. Барибіна, Н., & Хуї, Д. (2024). САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК МОТИВАЦІЇ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУБ'ЄКТА. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психологія", (69), 28-38.
6. Барко, В., Барко, В., & Макаренко, П. (2023). МОЖЛИВОСТІ АДАПТОВАНОГО УКРАЇНОМОВНОГО ОПИТУВАЛЬНИКА «МІНІ-МУЛЬТ» ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В РОБОТІ З ПЕРСОНАЛОМ ПОЛІЦІЇ. Вісник Національного університету оборони України, 73(3), 5–17.
7. Блажівський, М. І. "Поняття адаптації у сучасній науковій літературі." Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна) 1 (2014): 233-242.
8. Блинова, О. Є. "Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації." Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки 3 (1) (2016): 111-117.
9. Бойко, А. РОЛЬ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВІЙНИ. Упорядники, 7.

10. БОНДАРЕНКО В., СУКАЧ О., М'ЯКОТА О., & НЕУСМЕХОВА І. (2025). ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗВО. Витоки педагогічної майстерності, (35), 15-19.
11. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С. 433–442.
12. Галецька, І. І. (2002). Дослідження самоефективності в психології здоров'я. Вісник Харківського ун-ту, (550), 41-43.
13. Галецька, Інна. "Психологічні чинники соціальної адаптації." Соціогуманітарні проблеми людини (2005).
14. Дерев'янку, С. П., (2009). Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості.
15. Єрохіна, О., & Серга, Т. (2022). Психологічний зміст феномену самосприйняття як чинника соціально-психологічної адаптації молодшої людини. Перспективи та інновації науки, (11 (16)).
16. Єфімова, А. Г. (2023). Внутрішньоособистісні чинники соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції у США.
17. Іванов, Є. В. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ ІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ. In The V International Scientific and Practical Conference «Priority directions of science development», February 06–08, 2023 Hamburg, Germany. 342 p. (p. 285).
18. Камбур Андрій Васильович. Соціальна адаптація особистості. – Чернівці: «Золоті литаври», 2012. – 252 с.
19. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / В. Д. Кислий. – Харківський військовий ун-т. – Х., 2003. – 118 с.

20. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис канд. психол. наук: 19.00.05; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с
21. Лукашевич М. П., Туленков М. В. Соціологія. Загальний курс: Підручник. — К.: Каравела, 2004. — 456 с
22. Максименко, С. Д. (2015). Психоаналітичні теорії розвитку особистості та психіки. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології".
23. Мельник, О., & Кузнецов, О. І. (2024). Резильєнтність як чинник соціально-психологічної адаптації особистості (Doctoral dissertation, КЗВО "Вінницька академія безперервної освіти").
24. Нариси історії українського шкільництва. 1905 – 1933 / [за ред. О.В. Сухомлинської]. – К.: "Заповіт", 1996. – 302 с.
25. Оболонська, О. О., & Котляр, Л. І. (2022). СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ МОРСЬКОЇ ПРОФЕСІЇ. Редакційна колегія, 207.
26. Палько, Т. В., & Рошко, В. І. (2023). КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ. «Перспективи та інновації науки», 11(16) 2022
27. Підчасов, Є. В. "Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології." Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія 42 (1) (2012): 179-193.
28. Практикум з основ психології: Тести і хрестоматія. Навчальний посібник для студентів медичних інститутів (1997). /Укладач В.А. Мельников. СОНАТ.
29. Прищак, М. Д. Психологія особистості : електронний навчальний посібник комбінованого (локального та мережного) використання [Електронний ресурс] / М. Д. Прищак, О. В. Гречановська. – Вінниця : ВНТУ, 2024. – 219 с.

30. Семенов, О. (2015). До питання спрямованості особистості. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки, (1), 109-115.
31. Согоконь, О. А., Донець, О. В., Хоменко, П. В., Мироненко, С. Г., Шостак, Є. Ю. (2025). Сучасні підходи до здоров'язбережувальної діяльності фахівців фізичної культури в умовах інтеграції у світовий освітній простір. Світ медицини та біології, 1 (91), 247-253.
32. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
33. Теорії особистості : навчально-методичний посібник / Укладачі: Руслан Теодорович Сімко, Алла Володимирівна Сімко. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2021. 162 с.
34. Усіченко І., Віленський Ю., Заграничний О. І доброта, і милосердя: Розповідь про Червоний Хрест України. - К., 1996.
35. Фройд, Зігмунд. Вступ до психоаналізу /Пер. з нім. П.Таращук. — К: Основи, 1998. — 709 с.
36. Шановський В.К. Діалектика сутнісних сил людини. – К.: Вища школа, 1985. – 168 с.
37. Юнг К.Г. Аналітична психологія. Видавництво : Центр учбової літератури, 2022. 250с
38. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклад з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. Вид. Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. 608с.
39. Янченко, Т. В. (2014). Біхевіоризм Дж Уотсона як підґрунтя розвитку педології.
40. Яцюк, М. В., & Прядкін, К. Г. (2023). Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості.
41. Adler, A. (2013). The practice and theory of individual psychology (Vol. 133). Routledge.

42. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. № 11 P. 11–18
43. Balint, M. (1959). *Thrills and regressions*. International Universities Press.
44. Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*.
45. Beck A.T. & Haigh E. *Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model* / A.T. Beck & E. Haigh // *Annual Review of Clinical Psychology*. – Vol. 10. – 2014. – P. 1-24.
46. Ellis A. *Reason and emotion in psychotherapy* / A. Ellis. – New York: Lyle Stuart, 1962. – 384 p.
47. From Haggbloom et al. (2002). *The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century*. *Review of General Psychology*, 6, 139-152.
48. Gould J.A. *Classic Philosophical Questions* / J. A. Gould. – Columbus: Bell and Howell Company, 1978. – 671 p.
49. Hayes S.C. (Eds.). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition* / S.C. Hayes; D. Barnes-Holmes & B. Roche. – New York: Plenum Press, 2001. – 502 p.
50. Kincannon I. (1968). Prediction of standart MMPI scale scores from 71 items: The Mini-Mult. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. v. 32..
51. Kolb, David A. *Learning styles*. [Online article]. *Simply Psychology*. 2020.
52. Korunka C., Nemeskeri N., Sauer J. *Psychotherapieforschung von Carl Rogers in kritischer Hinsicht* // *Person*. – 2001. – No2.
53. Maksymenko, S. (2016). *Поняття особистості у психології*. *Психологія і особистість*, (1), 11-17.
54. Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Arkana/Penguin Books.
55. McCarthy, B. (1990). Using the 4MAT system to bring learning styles to schools. *Educational leadership*, 48(2), 31-37.

56. Peters, Uwe Henrik. *Anna Freud: A Life Dedicated to Children*, Weidenfeld & Nicolson, 1985.
57. Philips L. *Human Adaptation and His Failures*. Academic Press, N-Y& London, 1968.
58. Phyllis Grosskurth, *Melanie Klein: Her World and Her Work*, Alfred A. Knopf, Inc., 1986
59. Platt I., Scura W. (1972). Validation of the Mini-Mult with male reformatory inmates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. v. 28.
60. Rank O. (1924). *Trauma der Geburt und ihre Bedeutung für Psychoanalyse*. LeipzigWien-Zürich: Internationaler Psychoanalytischer Verlag. 400 p.
61. Rodgers N. *Creative Connection: Expressive Arts as Healing*. – Palo Alto: Science & Behavior Books, Inc., 1993. – 262 p.
62. Rogers C. *Freedom to learn for the 80`s*. – Columbus – Toronto – London – Sydney: Ch. E. Merrill Publ. Company, A Bell & Howell Company, 1983. – 312 p.
63. Rogers Carl R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change / R. Rogers Carl // *Journal of Consulting Psychology*. - # 21(2). – 1985. – P. 95-103.
64. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // *Self-efficacy: Thought Control of Action*. – Washington, 1992. – P. 217 – 245.
65. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // *Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura – Cambridge, 1995. – P. 259 – 288*.
66. Watson, John B. 1924. *Behaviorism*. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc.
67. Zasiékina L. Psycholinguistic approach to diagnostics and modification of individual negative core beliefs / L. Zasiékina // *East European Journal of Psycholinguistics*. – Vol. 2. – # 1. – 2015. – P. 151-157.

68. Zettle R. D. Acceptance and commitment therapy (ACT) versus systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety / R. D. Zettle // Psychological Record. – # 53. – 2003. – P. 197–215.