

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

АДАПТИВНА ОСОБИСТІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬОВИЙ РЕПЕРТУАР

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Самохіної Катерини Володимирівни

Керівник док. психол. наук, професор
кафедри практичної психології
Мірошник З. М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Самохіна Катерина Володимирівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Самохіна К. В



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Адаптивність особистості як психологічний феномен.....	7
1.2. Рольовий репертуар особистості.....	12
1.3. Взаємозв'язок рівня адаптивності особистості з її рольовим репертуаром.....	17
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ	23
2.1. Організація та процедура дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	28
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ШЛЯХОМ РОЗШИРЕННЯ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ	34
3.1. Теоретичне обґрунтування та мета розвиткової програми.....	34
3.2. Аналіз ефективності розвиткової роботи.....	37
3.3. Методичні рекомендації щодо реалізації розвиткової програми..	41
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми. Адаптивність особистості є ключовим чинником психічного здоров'я та ефективного функціонування в умовах війни, що триває в Україні. Це здатність людини пристосовуватися до змін середовища, зберігаючи стабільність внутрішнього стану та ефективність діяльності. Війна створює екстремальні умови, які супроводжуються постійним стресом, небезпекою для життя, втратою соціальних зв'язків і ресурсів. У таких обставинах, коли порушуються звичні механізми роботи психологічних систем, адаптивність стає вирішальним фактором виживання та відновлення.

Саме висока інтенсивність воєнного стресу призводить до фізіологічного та психологічного виснаження, тривоги, порушень сну та емоційної лабільності. Головна потреба в умовах війни – потреба безпеки та необхідність терміново адаптуватися до нових життєвих умов, що вимагає мобілізації внутрішніх сил.

Адаптивність особистості цікавила багатьох дослідників як зарубіжних так і вітчизняних: Г. Сельє, Т. Шибутані та ін. Адаптивність вивчали з різних сторін: соціальної (А. Сорока, О. Бондаренко та ін.); професійної (В. Кириченко, М. Гринців, А. Шиделко, та ін.); кризової (О. Ткачишина, А. Коваленко, К. Безверха та ін.); адаптація ВПО (Ю. Песоцька, О. Зінченко, І. Тітар); адаптація ветеранів (А. Артеменко, К. Батаєва).

Одним з ключових чинників адаптивності є здатність виконувати різні соціальні ролі, формуючи рольовий репертуар, який дозволяє проявляти себе у різних контекстах і зберігати внутрішню стійкість. Дослідження рольового репертуару особистості починається у теоріях соціальної ролі Дж. Міда та Р. Лінтона. Над рольовою теорією особистості працюють й вітчизняні психологи: П. Горностай, А. Деркач, О. Кокун, Н. Корабльова, З. Мірошник.

Широкий і гнучкий рольовий репертуар сприяє адаптації, дозволяючи особистості переходити від однієї ролі до іншої залежно від контексту. Наприклад, у воєнний час людина може виконувати ролі волонтера, підтримки

для родини, активного громадянина. Вузький або негнучкий репертуар може обмежувати здатність до адаптації, підвищуючи ризик дезадаптації. Таким чином, більш глибоке вивчення та розвиток адаптивності особистості через розширення рольового репертуару стає важливим завданням для збереження психологічного здоров'я в умовах війни.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати взаємозв'язок адаптивності особистості та її рольового репертуару, емпірично перевірити цей зв'язок та розробити, обґрунтувати й апробувати програму розширення рольового репертуару як ефективний засіб підвищення рівня особистісної адаптивності.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до визначення адаптивності особистості та її рольовий репертуар.
2. Виявити специфіку зв'язку адаптивності та рольового репертуару особистості.
3. Встановити та проаналізувати рівні розвитку адаптивної особистості.
4. Розробити та здійснити експериментальну апробацію авторської розв'язкової програми, спрямованої на підвищення рівня адаптивності особистості через розширення та вдосконалення її рольового репертуару.

Об'єкт дослідження – адаптивність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку адаптивності особистості та її рольового репертуару.

Гіпотеза дослідження – існує статистично значущий прямий взаємозв'язок між рівнем адаптивності особистості та різноманітністю (кількістю і якістю) її рольового репертуару, причому рольовий репертуар виступає значущим предиктором успішності соціально-психологічної адаптації.

Методи і методики дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було застосовано комплекс методів до якого увійшли:

- 1) *теоретичні* (аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація);

- 2) *емпіричні*: методика «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» [23], «Самооцінка психологічної адаптивності» [23], методика 20-ти відповідей («Хто я?») (автори М. Кун, Т. Макпартленд) [23].
- 3) *методи математичної статистики* (кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між змінними).

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження базується на теоріях особистісної адаптації (Г. Сельє), концепціях рольового підходу (Дж. Міда та Я. Морено), а також на соціально-психологічному аналізі діапазону ролей та рольового репертуару особистості (Г. Лейц).

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути застосовані в роботі психологів, педагогів та тренерів особистісного зростання для розробки програм підвищення адаптивності шляхом збільшення та вдосконалення рольового репертуару.

Апробація результатів дослідження. За результатами дослідження підготовлено тези які знайшли відображення у збірниках наукових праць:

1. На Регіональному науково-практичному семінарі «Природа та сутність людини» Дніпровський державний університет внутрішніх справ (м. Дніпро, 18 грудня 2024 року) опубліковано тези на тему «Адаптивна особистість та її рольовий репертуар».
2. У збірнику Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Промоція ментального здоров'я надавачів психологічних послуг в умовах війни» (м. Кривий Ріг, 25-26 квітня 2025 року) у формі тез на тему «Адаптивна особистість – основа ментального здоров'я».

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося на базі Криворізької гімназії №94 Криворізької міської ради з грудня 2024 року до листопада 2025 року. В дослідженні взяли участь учні 8х, 9х класів (31 особа).

Структура роботи Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 59 джерел; має 8 таблиць; 3 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Адаптивність особистості як психологічний феномен

Війна в Україні стала важким випробуванням для кожного українця. Вона принесла з собою не тільки фізичні руйнування, але й глибокі психологічні травми. В умовах постійного стресу, невизначеності та загрози життю, здатність людини адаптуватися до нових обставин є критично важливою для її психологічного виживання та збереження ментального здоров'я.

Поняття "адаптація" (лат. *adapto* — *приспособую*) має глибоке коріння в біології, де воно вперше з'явилося для опису здатності живих організмів пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі [36]. У 1865 році німецький фізіолог Г. Ауберт ввів цей термін у науковий обіг, надавши йому значення пристосування органів чуття до впливу зовнішніх подразників різної інтенсивності [59]. Згодом поняття "пристосування" стало ключовим у науках про життя, підкреслюючи важливість адаптації для виживання та еволюції видів.

Адаптація – це універсальний процес, який охоплює всі аспекти живих організмів, від найменших молекулярних взаємодій до складних психологічних реакцій на соціальні зміни. У процесі адаптації задіяні різноманітні структури організму, від простих сенсорних органів до вищих мозкових центрів. Швидкість адаптації залежить від рівня організації. Наприклад, наші очі швидко адаптуються до змін освітлення, тоді як зміни на психологічному рівні можуть займати значно більше часу. Цей багатогранний процес вивчається різними науками: біологією, медициною, філософією, соціологією, кібернетикою, управлінням, математикою, технікою,

педагогікою та психологією. Кожна наука розглядає адаптацію через свою призму, що свідчить про складність і багатоаспектність цього феномену.

«Поняття адаптація використовується в психології та соціальній психології для позначення пристосування індивіда до групових норм і, навпаки, соціальної групи до окремого індивіда. Ці процеси відбуваються на рівні особистості, а не лише організму. Соціально-психологічна адаптація в колективі забезпечується завдяки механізмам, таким як рефлексія, емпатія та соціальний зворотний зв'язок» [36, с.8].

3. Фрейд розглядав адаптацію як динамічний процес взаємодії між трьома рівнями психіки: Воно (Id): несвідоме, де знаходяться інстинкти та бажання, що прагнуть задоволення; Я (Ego): свідоме, що відповідає за раціональне прийняття рішень та узгодження бажань "Воно" з реальністю; Над-Я (Superego): моральні норми та цінності, що формуються під впливом суспільства та батьків.

Адаптація полягає в тому, щоб знайти баланс між задоволенням потреб "Воно", вимогами реальності та моральними обмеженнями "Над-Я". Цей процес є складним і може призводити до конфліктів та психологічних проблем, якщо якийсь із рівнів психіки домінує над іншими. Фрейд вважав, що успішна адаптація залежить від здатності людини усвідомлювати свої несвідомі бажання та знаходити способи їх задоволення, які не суперечать соціальним нормам та цінностям [11].

Цікавило це питання і психологів гуманістичного напрямку, наприклад К. Роджерс, розглядав адаптацію як процес досягнення відповідності між поведінкою особистості та її внутрішнім світом, а також вимогами соціуму. Він наголошував на тому, що людина здатна проявляти негативні якості та поведінку, зумовлені страхом та потребою захисту, але в глибині її сутності закладено прагнення до добра та самореалізації. Роджерс стверджував, що за умов, коли людина не відчуває загрози та має можливість вільно виражати свою справжню природу, вона проявляє позитивні якості, прагне до гармонії з собою та іншими, а також виявляє тенденцію до розвитку, незалежності та соціальної відповідальності. Важливим поняттям у теорії Роджерса є "Я-

концепція", яка відображає уявлення людини про себе. Гармонійна адаптація досягається тоді, коли існує відповідність між "Я-реальним" та "Я-ідеальним". Розбіжності між цими аспектами "Я-концепції" можуть призводити до психологічної дезадаптації, тривожності, емоційної нестабільності та невротизму. Люди з негативною "Я-концепцією" часто мають проблеми з самосприйняттям та сприйняттям інших, що негативно впливає на їхні стосунки з оточенням та загальне задоволення життям.

Отже, за Роджерсом, рівень адаптації особистості визначається її "Я-концепцією". Для покращення адаптивних можливостей необхідно працювати над усвідомленням та прийняттям себе, що сприятиме гармонійному функціонуванню та самореалізації особистості [13].

Г. Сельє, автор теорії загального адаптаційного синдрому, пояснює, як організм реагує на різноманітні подразники. Згідно з цією теорією, стрес є універсальною реакцією на зміни в середовищі, і успіх подолання стресу залежить від адаптаційного синдрому. Адаптаційний синдром – це система дій, спрямованих на відновлення рівноваги між організмом та середовищем. Він включає кілька стадій: стадія тривоги (мобілізація захисних сил організму); стадія резистентності (адаптація до стресової ситуації); стадія виснаження (вичерпання ресурсів організму та розвиток патологічних станів). Важливо зазначити, що хоча теорія Г. Сельє була новаторською для свого часу, сучасні дослідження розглядають стрес та адаптацію як більш складні та індивідуальні процеси. Проте, загальний адаптаційний синдром залишається важливою концепцією для розуміння реакції організму на стрес [57].

Вітчизняний дослідник С. Максименко розглядає психологічну (психічну) адаптацію як динамічний процес взаємодії між особистістю та оточуючим світом. У ході цього процесу людина не просто пристосовується до зовнішніх умов, але й активно досліджує та враховує специфічні особливості навколишнього середовища. Важливо зазначити, що психологічна адаптація не є одностороннім процесом, де людина пасивно підкоряється обставинам. Натомість, вона передбачає активну участь особистості у формуванні та підтримці різноманітних систем відносин із

середовищем. Дослідник також зазначає, що психологічна адаптація є безперервним процесом, який триває протягом усього життя людини. Зміни у зовнішньому середовищі та внутрішньому світі особистості вимагають постійного переосмислення та коригування стратегій адаптації. У цьому контексті, психологічна адаптація розглядається як важливий механізм, що забезпечує стійкість та життєздатність людини в умовах постійних змін [20].

О. Кокун зазначає, що ефективність адаптації людини залежить від двох ключових понять: адаптивності та адаптаційних можливостей. Адаптивність – це здатність людини пристосовуватися до різноманітних умов життя, тоді як адаптаційні можливості – це ті якості та властивості, які забезпечують цю здатність. Адаптивність, є як природженою, так і набутою здатністю людини пристосовуватися до будь-яких життєвих ситуацій. Це вміння знаходити спільну мову з різними людьми, швидко освоюватися на новому місці, успішно вирішувати складні завдання та пристосовуватися до змін. [15].

На думку Н. Меленчук та О. Синенко, адаптивність – це не просто тимчасова реакція на зміни, а фундаментальна якість особистості, що відображає її здатність гнучко пристосовуватися як на внутрішньому (психологічному), так і на зовнішньому (поведінковому) рівнях. Ця здатність спрямована на збереження або відновлення балансу між людиною та її оточенням – як близьким (мікросоціальним), так і більш широким (макросоціальним), навіть коли це оточення зазнає змін.

Адаптивність – це універсальна властивість психіки, що допомагає людині справлятися зі складними життєвими ситуаціями будь-якого характеру, в тому числі й з надзвичайними. Проявляється вона не тільки тоді, коли людина потрапляє в конкретну ситуацію, що потребує адаптації, активізуючи захисні механізми та реакції досягаючи бажаного результату, стійкого стану - адаптованості. Але є невід'ємною частиною особистості, що працює постійно, забезпечуючи гармонійні стосунки з навколишнім світом. Людина з розвиненою адаптивністю здатна налагоджувати своє життя, враховуючи зміни, що відбуваються, завдяки своїй гнучкості та здатності змінювати поведінку зсередини. [22]

О. Кузнецова визначає адаптивність, як стійку властивість особистості, що проявляється у її здатності до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) змін та перебудов. Метою цих перетворень є підтримка або відновлення збалансованих відносин особистості з її соціальним оточенням (мікро- і макросередовищем) у відповідь на його зміни. Ця властивість має трирівневу структуру: формально-динамічний рівень, змістовно-особистісний рівень, соціально-імперативний рівень [19]. Також О. Кузнецова зазначає – «адаптивні особистості відрізняються розвинутим інноваційним потенціалом, що виявляється у відкритості до нових ідей і схильності руйнувати або змінювати усталені стереотипи з метою створення нових, нетривіальних, несподіваних і незвичайних рішень життєвих проблем; у здатності йти на ризик заради досягнення мети, винахідливості, оптимістичності, готовності до пошуку нових вражень, толерантності до невизначеності, впевненості та довіри до себе, соціальній сміливості» [17, с. 4].

Таким чином, вище зазначене дає можливість зрозуміти три ключові терміни, пов'язані з пристосуванням людини до життя.

Адаптація — це тривалий, безперервний процес пристосування людини до вимог, цінностей та змін у навколишньому світі. Це активна дія, спрямована на відновлення рівноваги між особистістю та середовищем, особливо в умовах постійних змін, як-от війна або соціальні трансформації. Успішна адаптація необхідна для соціалізації та стабільності суспільства.

Адаптивність — це інтегрована якість або стійка властивість особистості, що є ключем до успіху та самореалізації в сучасному світі. Це здатність людини пристосовуватися, змінюватися та швидко орієнтуватися у складних ситуаціях, зберігаючи при цьому цілісність своєї особистості. Вона забезпечує здатність до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) змін, щоб відновити баланс із оточенням. Це набута якість, яку можна розвивати протягом життя.

Адаптованість — це результат успішного процесу пристосування, досягнутий завдяки властивості адаптивності. Це цілісний стан, який характеризується гармонійною взаємодією людини з її середовищем. Хоча

цей стан постійно змінюється залежно від конкретних обставин, загальний рівень адаптованості відображає здатність людини успішно функціонувати в цілому.

1.2. Рольовий репертуар особистості.

Адаптивність значною мірою залежить від того, наскільки людина здатна успішно виконувати різні соціальні ролі. Саме різноманітність соціальних ролей формує так званий рольовий репертуар, який дозволяє нам ефективно проявляти себе в різних ситуаціях, залишаючись при цьому в стабільному, адаптованому стані. Розуміння рольового репертуару неможливе без дослідження ключових понять, таких як роль, рольова теорія, репертуар та рольовий репертуар.

Рольова теорія особистості, що ґрунтується на працях Я. Морено, Дж. Міда, Р. Лінтона, Дж. Келлі, Е. Берна та інших, є важливим напрямком у сучасній психології. В Україні розвитком цієї теорії займаються З. Мірошник, П. Горностай, Т. Титаренко, Б. Хомуленко, Л. Карамушка.

Б. Біддл виділяв 5 основних напрямів рольових теорій: організаційна (Р. Кан, Н. Гросс та ін.), функціональна (Т. Парсонс, Р. Лінтон), структурна (М. Мендел, Р. Берт та ін.), когнітивна (Я. Морено, Б. Роттер та ін.) та інтеракціоністська (Дж. Мід, М. Кун, Г. Блумер та ін.). [50]

Рольові теорії особистості, розроблені різними науковцями, пропонують підхід до вивчення особистості, де вона розглядається через призму засвоєних моделей поведінки, соціальних функцій та зразків поведінки, які називаються ролями. Ці ролі зумовлені соціальним статусом людини в суспільстві чи групі.

Етимологія слова роль: «від французького *rôle* — список, перелік, роль, початкове згорток, на якому записувалися слова окремого актора» [38]. Це поняття, що лягло в основу теорії соціальних ролей, ключової для розуміння поведінки людини в суспільстві, почало активно розроблятися в наукових колах у 20-30х роках XX століття. Піонерський внесок у розвиток цієї теорії

зробили такі видатні соціологи та психологи, як: Дж. Мід, Р. Парк, Г. Зіммель, Я. Морено, Р. Лінтон. Саме їхні праці започаткували наукове осмислення соціальних ролей.

За психологічним словником під редакцією В. Войтко, «роль - це суб'єктивне буття соціальної діяльності чи персоніфікована соціальна функція; роль як наказ, безособистісна соціальна норма в певній соціальній системі тобто сукупність прав обов'язків наказів і правил які визначають що повинна робити людина яка посідає в суспільстві певну соціальну позицію» [36, с.161].

Згідно з рольовою теорією особистості, ключове положення полягає в тому, що кожна людина вбудована в різноманітні соціальні групи. У кожній із цих груп індивід посідає чітко визначене становище, яке називається соціальним статусом. Цей статус є його конкретною позицією в загальній структурі суспільства або групи. Соціальна роль — це, по суті, очікуваний набір моделей поведінки, які впливають із цього статусу та відповідають прийнятим у групі нормам і вимогам. Те, як ми поведимося (соціальна роль), зумовлено нашим місцем у суспільстві чи групі (соціальним статусом), а цей статус визначає, чого від нас очікують інші [56].

Р. Лінтон запропонував розрізняти активні та латентні соціальні ролі. Він підкреслював, що кожна людина є членом суспільства, залучена у безліч взаємовідносин та виконує багато ролей. Проте, в конкретний момент часу людина може активно виконувати лише одну роль. Ця роль і вважається активною, тоді як інші, які можуть актуалізуватися залежно від ситуації та діяльності, є латентними [57].

Г. Лейц як видатна послідовниця і систематизаторка класичної психодрами Я. Морено, зробила значний внесок у розвиток соціально-психологічного аналізу, зосередивши увагу на рольовому репертуарі та спонтанності особистості. Її ключова праця «Психодрама: теорія і практика. Класична психодрама Я. Морено» [60] є фундаментальною для розуміння того, як індивід формує та реалізує себе через ролі. Г. Лейц підкреслювала, що діапазон ролей та їхня якість є прямим відображенням психічного здоров'я та

соціальної адаптивності людини. Вона чітко розмежувала ригідні (зафіксовані, негнучкі) ролі, які призводять до конфліктів та неефективної поведінки, та гнучкі, що базуються на спонтанності – здатності знаходити нові, адекватні відповіді на нові або складні ситуації. Аналіз, запропонований Г. Лейц, дозволяє діагностувати "відсутні" або "недорозвинені" ролі в репертуарі особистості, які є критично важливими для повноцінного функціонування, та намітити терапевтичні шляхи для їхнього розширення та інтеграції.

Згідно з З. Мірошник, роль стає структурним елементом особистості лише тоді, коли людина її приймає, відчуває свою рольову ідентичність та усвідомлює себе суб'єктом цієї ролі. Формування структури особистості, тобто її репертуару психологічних ролей, відбувається протягом усього життя під впливом різних факторів. Цей процес залежить не тільки від груп, до яких людина належить, та соціальних очікувань, але й від її індивідуальних особливостей, які надають кожній ролі унікального забарвлення та відбитку особистості. [27]

Рольова теорія особистості за П. Горностаєм, розглядає життєвий світ людини через драматургічно-рольову парадигму, де життя — це "гра" чи "сцена" [8], а поведінка особистості — виконання життєвих ролей. Розвиток особистості є балансом між двома основними, часто суперечливими, тенденціями, які формують її рольовий розвиток [7]:

1. Соціалізація (потреба в рольовому навчанні), орієнтація на екстернальні фактори (культура, соціальні очікування, інтеріоризація досвіду).
2. Індивідуалізація (потреба в рольовій самореалізації), орієнтація на інтернальні фактори (базові потреби, актуалізація внутрішніх потенціалів, потреба в дії).

Суперечність між цими потребами є рушійною силою особистісного розвитку і провокує рольовий конфлікт [7].

Локус рольового конфлікту — це стійка тенденція особистості обирати основну стратегію поведінки для мінімізації рольового конфлікту: інтернальна стратегія (особистість орієнтується на власні внутрішні цінності та збільшує протиріччя між своєю поведінкою та соціальними очікуваннями), це провокує

зовнішній або міжособистісний рольовий конфлікт; екстернальна стратегія (особистість орієнтується на зовнішню систему цінностей та соціальні очікування), це провокує внутрішній або внутрішньоособистісний рольовий конфлікт. Ця тенденція є відносно стійкою якістю особистості [7].

Рольова компетентність — це інтегральна характеристика особистості, її здатність розв'язувати життєві проблеми, пов'язані з рольовою поведінкою та функціонуванням життєвих ролей. Вона є умовою гармонійності життєвого світу особистості. Вона включає наступні взаємопов'язані компоненти:

1. Рольова варіативність (широта та багатство репертуару життєвих ролей).
2. Рольова гнучкість (здатність оперативно перемикатися між ролями та володіти ними).
3. Рольова глибина (здатність до сильних рольових переживань, тобто сукупність емоційних станів, що супроводжують рольову поведінку). Це показник психологічного володіння роллю.
4. Рольова децентрація та прийняття ролі інших (протилежне рольовому егоцентризму). Включає рольову емпатію (здатність "приміряти" роль іншого), рольову рефлексію (вміння оцінити себе з погляду інших) та вміння перевтілюватися [8].

Давайте розберемося, що таке репертуар, «від французьке *repertoire*, від латинського *repertorium* — список) — сукупність драматичних, оперних, музичних творів, які виконуються протягом певного часу в театрі, на концертній естраді. Репертуар відображає певні ідейні й художні позиції театру. Уперше термін репертуар було використано 1847 року. Окрім того під репертуаром може розумітись й сукупність ролей, музичних партій, літературних творів, з якими виступають окремих актор, співак, читець, музикант» [37].

У науковому дискурсі, процес переходу до нових соціальних ролей та розширення рольового репертуару розглядається як фундаментальний механізм соціалізації, особистісної трансформації та саморозвитку. Адаптація до нової соціальної позиції вимагає від індивіда інтеріоризації відповідних

рольових очікувань та нормативів. У разі невідповідності рольовій поведінці, індивід стикається з ризиком соціальних санкцій, що можуть варіюватися від формалізованих покарань до неформальних проявів суспільного несхвалення, а також з потенційним виникненням внутрішньо особистісного конфлікту, що виражається у формі когнітивного дисонансу та відчуття провини.

На думку П. Горностая, розвиток рольового репертуару не завершується у дитинстві чи юності, а продовжується впродовж усього життя, сприяючи адаптації людини до мінливих соціальних умов. «Один раз виникнувши, життєві ролі не зникають, хоча можуть трансформуватися, набувати або втрачати значущості» [4, 83].

Формування рольового репертуару - це динамічний процес, який залежить від багатьох факторів. Людина є активним учасником цього процесу, вона не тільки засвоює соціальні ролі, але й створює власні, унікальні. Розширення рольового репертуару сприяє розвитку соціальної компетентності та адаптивності, дозволяючи індивіду ефективно взаємодіяти з різними соціальними групами та контекстами.

Ефективність людини в різних сферах життя визначається її рольовим репертуаром. Це означає не лише здатність виконувати різні ролі, але й вміння варіювати свою поведінку в межах кожної з них, залежно від ситуації.

Рольовий репертуар особистості – це динамічна система соціально-психологічних ролей, що реалізуються індивідом у процесі міжособистісної взаємодії та соціальної діяльності. Він відображає здатність суб'єкта до варіативного поведінкового реагування, адаптації до мінливих контекстів та ефективного виконання функціональних завдань у різноманітних соціальних групах. Рольовий репертуар включає як нормативно задані, так і індивідуально конструйовані моделі поведінки, що формуються в результаті соціалізації та особистісного розвитку.

Рольова варіативність, що являє собою гнучкість і різноманіття поведінкових шаблонів особистості, є прямим показником широти її особистісного репертуару. Чим ширший цей репертуар, тим вищий потенціал особистості до самореалізації, ефективного самовираження та адаптації до

численних соціальних і професійних умов. Це розширення забезпечує можливість успішно виконувати широкий спектр функцій та обов'язків. Найважливіше, що така поведінкова гнучкість дозволяє перемикатися між режимами діяльності без виникнення надмірного когнітивного навантаження чи психоемоційного стресу, оскільки особистість має готові, адекватні інструменти для реагування на будь-який контекст.

1.3. Взаємозв'язок рівня адаптивності особистості з її рольовим репертуаром

Адаптивність особистості та її рольовий репертуар є двома важливими аспектами психологічного функціонування людини, які тісно взаємопов'язані між собою.

Адаптивність особистості - це здатність людини пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища, ефективно реагувати на нові ситуації та успішно вирішувати проблеми, що виникають. Адаптивна людина здатна гнучко змінювати свою поведінку, знаходити оптимальні шляхи досягнення своїх цілей та зберігати психологічне благополуччя в умовах змін.

Рольовий репертуар особистості – це сукупність соціальних ролей, які людина виконує у своєму житті. Кожна людина має свій унікальний набір ролей, який включає сімейні ролі (батько, мати, дитина), професійні ролі (працівник, керівник), соціальні ролі (друг, член громади) та інші. Рольовий репертуар відображає соціальну ідентичність людини та її місце у суспільстві.

Зв'язок між адаптивністю та рольовим репертуаром полягає в тому, що адаптивна людина здатна ефективно освоювати нові ролі та успішно виконувати їх. Вона легко пристосовується до вимог різних соціальних ситуацій, швидко вчиться новим навичкам та вмінням, необхідним для виконання тієї чи іншої ролі. Адаптивність дозволяє людині розширювати свій рольовий репертуар, успішно освоювати нові соціальні ролі та розкривати свій потенціал у різних сферах життя.

З іншого боку, широкий та різноманітний рольовий репертуар сприяє розвитку адаптивності особистості. Виконання різних соціальних ролей вимагає від людини гнучкості, вміння пристосовуватися до різних ситуацій та знаходити спільну мову з різними людьми. Розширюючи свій рольовий репертуар, людина стає більш адаптивною, здатною ефективно вирішувати різноманітні життєві завдання та успішно функціонувати в умовах змін.

Дослідження показують, що люди з високим рівнем адаптивності мають більш широкий та різноманітний рольовий репертуар. Вони легше освоюють нові ролі, успішно виконують їх та отримують задоволення від своєї соціальної діяльності. Такі люди, як правило, більш успішні в особистому та професійному житті, вони легше знаходять спільну мову з іншими людьми та досягають своїх цілей.

Отже, адаптивність особистості та її рольовий репертуар є двома взаємопов'язаними аспектами, які впливають один на одного. Розвиток адаптивності сприяє розширенню рольового репертуару, а широкий рольовий репертуар, у свою чергу, сприяє розвитку адаптивності. Розуміння цього взаємозв'язку є важливим для психологічного консультування та психотерапії, спрямованих на розвиток особистості та її адаптаційних можливостей.

Вивчення більш детально взаємозв'язку адаптивності та рольового репертуару та розробка програм їх розвитку, на нашу думку є актуальним у сьогоденні нашої країни так, як війна в Україні кардинально змінила життя мільйонів людей, і це не могло не відобразитися на їхніх соціальних ролях. Багато хто з нас опинився в ситуаціях, які раніше здавалися неможливими, і змушений був взяти на себе нові, незвичні для себе ролі.

Воїни: тисячі людей, які ще вчора були звичайними цивільними, сьогодні стали на захист своєї країни. Вони взяли на себе роль військових, щодня ризикують своїм життям заради перемоги.

Волонтери: з перших днів війни країну охопив волонтерський рух. Люди різного віку та професій об'єдналися, щоб допомагати армії, біженцям, постраждалим від війни. Вони взяли на себе роль організаторів, логістів, психологів, і стали справжніми героями тилу.

Біженці: мільйони українців були змушені покинути свої домівки та шукати притулку в інших регіонах України або за кордоном. Вони взяли на себе роль біженців, переселенців, і зіткнулися з безліччю труднощів на новому місці.

Громадські активісти: організовують підтримку та інформаційну боротьбу. Вони взяли на себе роль інформаційних воїнів, які протидіють дезінформації, документують воєнні злочини та мобілізують міжнародну підтримку.

Батьки: війна стала важким випробуванням для батьків, які змушені були захищати своїх дітей від жахів війни, забезпечувати їм безпеку та психологічну підтримку. Вони взяли на себе роль сильних, турботливих захисників, які роблять все можливе для своїх дітей.

Діти: діти, які пережили війну, швидко подорослішали та стали більш самостійними. Вони допомагають батькам, волонтерам, піклуються про молодших братів та сестер. Вони взяли на себе роль маленьких героїв, які роблять свій внесок у перемогу.

Медичні працівники: в умовах постійних обстрілів та перевантаження лікарень вони взяли на себе роль рятівників на передовій і в тилу, надаючи невідкладну допомогу військовим і цивільним, часто працюючи без відпочинку і з ризиком для власного життя.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО): ті, хто переїхав в межах країни, зіткнулися з необхідністю швидко інтегруватися в нові громади. Вони взяли на себе роль нових членів громад, які шукають роботу, відновлюють соціальні зв'язки та адаптуються до нового життя, зберігаючи при цьому зв'язок зі своїми покинутими домівками.

Працівники критичної інфраструктури (енергетики, комунальники): в умовах регулярних атак на енергосистему та комунікації, вони взяли на себе роль невидимих захисників життєзабезпечення, які цілодобово, часто під обстрілами, відновлюють світло, воду та тепло в містах.

Викладачі та вчителі: були змушені швидко перейти на дистанційне навчання або проводити заняття в бомбосховищах. Вони взяли на себе роль

наставників, що підтримують стабільність, забезпечуючи безперервність освітнього процесу та надаючи психоемоційну підтримку дітям.

Представники бізнесу: багато підприємців релокували свої потужності або переорієнтували виробництво на потреби армії та гуманітарну допомогу. Вони взяли на себе роль економічного фронту, підтримуючи фінансову стійкість країни та зберігаючи робочі місця.

Цей список можна продовжувати довго, адже війна торкнулася кожного українця. Багато хто з нас відкрив у собі нові таланти та можливості, про які раніше навіть не підозрював. Ми стали сильнішими, мужнішими та більш згуртованими.

Важливо зазначити, що зміни в рольовому репертуарі, викликані війною, можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, вони сприяють розвитку особистості, адаптивності та стресостійкості. З іншого боку, вони можуть призвести до психологічних травм, стресу та вигорання. Тому важливою є роль психологів та інших фахівців у наданні підтримки та допомоги людям, які переживають ці зміни. Їх завдання полягає в тому, щоб допомогти людям: усвідомити та прийняти зміни у своєму рольовому репертуарі, розвинути нові адаптивні стратегії поведінки, впоратися з психологічними травмами та стресом, відновити психологічну рівновагу та благополуччя.

В умовах війни, коли люди змушені швидко адаптуватися до нових ролей та обставин, своєчасна та кваліфікована психологічна підтримка є надзвичайно важливою для збереження їх психічного здоров'я та благополуччя.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено системний теоретичний аналіз феноменів адаптивності особистості та її рольового репертуару, а також обґрунтовано їхній функціональний взаємозв'язок. Це дослідження є критично

важливим, особливо в контексті сучасних системних кризових змін в Україні, оскільки адаптивність визначена як ключовий чинник психологічного здоров'я та ефективного функціонування.

Аналіз наукових підходів дозволив визначити, що адаптивність — це не просто пасивне пристосування, а стійка, інтегрована якість особистості, що проявляється у її здатності до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) змін та перебудов. Вона є динамічним процесом, спрямованим на збереження або відновлення балансу між індивідом та його мікро- й макросередовищем.

Різноманітність теоретичних поглядів підкреслює багатогранність феномену: З. Фрейд розглядав адаптацію через призму динамічного балансу між "Воно", "Я" та "Над-Я"; К. Роджерс акцентував на відповідності між "Я-реальним" та "Я-ідеальним" як умові гармонійної адаптації, визначаючи "Я-концепцію" особистості; Г. Сельє описав механізм адаптації через загальний адаптаційний синдром, що є універсальною реакцією організму на стрес; вітчизняні дослідники (С. Максименко, О. Кокун) підкреслюють активну роль особистості у формуванні та підтримці систем відносин із середовищем, наголошуючи, що адаптивність є водночас природженою і набутою здатністю.

Таким чином, адаптивна особистість — це психологічно гнучка, стресостійка система, яка не лише реагує на зміни, але й активно їх досліджує, трансформує та використовує внутрішні ресурси для підтримки життєздатності.

Дослідження показало, що одним із ключових чинників, що забезпечують адаптивність, є рольовий репертуар особистості. Він визначається як динамічна система соціально-психологічних ролей, що реалізуються індивідом у взаємодії та діяльності. Рольова теорія (Я. Морено, Дж. Мід, П. Горностай, З. Мірошник) розглядає ролі як засвоєні моделі поведінки, зумовлені соціальним статусом, при цьому їхня сукупність відображає соціальну ідентичність та місце людини в суспільстві.

Ключовими характеристиками повноцінного репертуару є: рольова варіативність (широта та багатство життєвих ролей), рольова гнучкість

(здатність оперативно та без стресу перемикатися між ролями відповідно до мінливого контексту), рольова компетентність (інтегральна здатність розв'язувати проблеми, пов'язані з рольовою поведінкою, включаючи рольову децентрацію та емпатію).

Широкий та гнучкий рольовий репертуар дозволяє особистості проявляти себе у різних контекстах і підтримувати внутрішню стійкість. Натомість, вузький або ригідний репертуар (зафіксований на одній-двох ролях) обмежує адаптаційні можливості, підвищуючи ризик дезадаптації та внутрішнього рольового конфлікту.

Теоретично обґрунтовано, що адаптивність особистості та її рольовий репертуар перебувають у статистично значущому прямому функціональному взаємозв'язку. Висока адаптивність дозволяє людині ефективно освоювати нові соціальні ролі, розширюючи репертуар. І навпаки, різноманітний та гнучкий репертуар є потужним ресурсом, що сприяє розвитку адаптивності, оскільки надає особі більше поведінкових інструментів для взаємодії зі світом та успішного подолання стресів.

Актуальність цього взаємозв'язку підтверджена викликами воєнного часу, які кардинально змінили соціальні ролі українців і вимагали термінової мобілізації внутрішніх сил та швидкого освоєння нових, адаптивних ролей. Таким чином, розвиток адаптивності через розширення рольового репертуару є важливим завданням для збереження психологічного здоров'я та стійкості особистості

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ

2.1. Організація та процедура дослідження

В основу нашого дослідження покладено теоретичне припущення, що адаптивність особистості безпосередньо пов'язана з багатством її рольового репертуару. Ми виходимо з гіпотези, що чим вищий рівень адаптивності людини, тим ширший, різноманітніший і гнучкіший її набір соціальних ролей, і навпаки. Це означає, що здатність ефективно реагувати на зміни в оточенні та успішно вирішувати життєві завдання залежить від того, наскільки вільно людина може перемикається між різними моделями поведінки, відповідними різним соціальним ситуаціям.

Метою емпіричного етапу є експериментальна перевірка цього теоретичного припущення шляхом встановлення та кількісного вимірювання статистично значущого прямого взаємозв'язку між індивідуальним рівнем адаптивності та широтою і гнучкістю рольового репертуару особистості.

Експериментальну вибірку склали 31учень 8х, 9х класів КГ№94 Криворізької міської ради.

Завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

1. Обґрунтування і добір психологічних методик.
2. Обґрунтування і добір математичних методів для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних.
3. Здійснення кількісного і якісного аналізу та інтерпретація емпіричних даних.

Експериментальна робота була організована в декілька етапів:

1. Підготовчий етап (квітень 2025). Цей етап був присвячений розробці та плануванню процесу дослідження. Було здійснено підбір

стандартизованих психологічних методик, що дозволяють оцінити рівень адаптивності кількісно, а багатство рольового репертуару кількісно та якісно.

2. Основний етап (травень 2025). В цей етап було здійснено безпосередню реалізацію діагностичної процедури на обраній вибірці. За допомогою підбраного інструментарію було здійснено збір первинних емпіричних даних, які фіксували показники адаптивності та рольового репертуару. Отримані дані були підготовлені до подальшої статистичної обробки.
3. Заключний етап (червень – вересень 2025). На цьому етапі було проведено комплексний статистичний аналіз зібраних даних, використовуючи методи кореляційного аналізу, це дало змогу, виявити характер та силу взаємозв'язку між змінними. На основі отриманих результатів було сформульовано наукові висновки та розроблено авторську програму тренінгу, спрямовану на розвиток адаптаційного потенціалу.

Для емпіричної перевірки нашого теоретичного припущення було використано наступні методики: «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» [23], «Самооцінка психологічної адаптивності» [23], 20-ти відповідей (“Хто я?”) (М. Кун, Т. Макпартленд) [23].

Методика «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» базується на концепції, що адаптивність особистості є інтегральною характеристикою, яка відображає її здатність успішно пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища. Адаптивність розглядається, як єдність двох взаємопов'язаних компонентів: емоційна адаптивність – здатність особистості зберігати емоційну стабільність і адекватно реагувати на стресові фактори; діяльнісна адаптивність – здатність ефективно вирішувати практичні завдання, знаходити конструктивні шляхи для досягнення цілей та успішно функціонувати в соціумі.

Методика є стандартизованим опитувальником, що складається з 25 тверджень, які стосуються різних аспектів особистісної адаптації. Учасникам

пропонується відповісти на кожне твердження, обираючи один із двох варіантів "так" або "ні".

Процедура діагностики є швидкою та не вимагає багато часу, що дозволяє використовувати її для оперативної оцінки адаптаційного потенціалу великих груп.

Обробка результатів є простою, загальний бал розраховується шляхом підрахунку суми відповідей "так". Оскільки висока кількість позитивних відповідей свідчить про наявність проблем з адаптацією, шкала має обернену пропорційну залежність.

Інтерпретація результатів:

- 1) високий рівень адаптивності (сума відповідей "так" не перевищує 3 балів) – свідчить про гнучкість, стресостійкість і загалом високий адаптаційний потенціал;
- 2) середній рівень адаптивності (сума балів складає від 4 до 10) вказує на достатній рівень адаптаційних можливостей, але з потенційними труднощами в умовах значних змін;
- 3) низький рівень адаптивності (сума балів складає від 11 до 20) свідчить про наявність значних труднощів у пристосуванні до нових умов, схильність до емоційних і поведінкових дезадаптивних реакцій;
- 4) дуже низький рівень адаптивності (дезадаптація) (сума балів складає від 21 до 25) вказує на серйозні проблеми з адаптацією, високу ймовірність дезадаптивної поведінки та психологічного дискомфорту.

Методика «Самооцінка психологічної адаптивності» [23], ґрунтується на ідеї, що психологічна адаптивність – це не статична риса, а динамічний процес, який залежить від балансу між конструктивними (адаптивними) та деструктивними (деадаптивними) стратегіями поведінки. Адаптивна та психологічно гнучка особистість схильна до активного та позитивного вирішення проблем, тоді як особа з низькою адаптивністю частіше демонструє пасивність, ригідність та унікаючу поведінку. Цей тест призначений для виявлення переважаючої тенденції.

Опитувальник складається з двох груп тверджень:

- 1) група А містить твердження, що відображають адаптивні стратегії та психологічну гнучкість;
- 2) група Б містить твердження, що відображають дезадаптивні стратегії та психологічну ригідність.

Процедура оцінювання унікальна:

1. Учасник відповідає "так" або "ні" на всі твердження.
2. Підраховується загальна кількість відповідей "так" для Групи А.
3. Підраховується загальна кількість відповідей "так" для Групи Б.
4. Кінцевий показник адаптивності обчислюється як різниця між сумою балів у Групі А і сумою балів у Групі Б.

Отриманий підсумковий бал (різниця А-Б) вказує на рівень особистісної адаптивності:

- 1) високий рівень (8–10 балів), характеризується високою психологічною гнучкістю, стійкістю до стресу та здатністю ефективно долати життєві труднощі. Особа активно шукає вирішення проблем;
- 2) вище середнього (6–7 балів), достатній рівень адаптивності, особа здатна ефективно пристосовуватися, але в умовах сильного стресу можуть виникати короточасні труднощі;
- 3) середній рівень (5 балів), збалансований, але не завжди стабільний рівень адаптації, характеризується поєднанням як адаптивних, так і дезадаптивних реакцій;
- 4) нижче середнього (3–4 бали), тенденція до дезадаптації, особа може відчувати значний дискомфорт у нових ситуаціях і частіше обирати пасивні або неефективні способи подолання стресу;
- 5) низький рівень (2–3 бали), низький рівень особистісної адаптивності та гнучкості. Висока ймовірність виникнення психологічних проблем і дезадаптивної поведінки в умовах навіть незначних змін.

Методика є цінним інструментом для психологів, оскільки дозволяє швидко отримати інформацію про стан адаптації особистості.

Методика "Хто я?" М. Куна та Т. Макпартленда [23]. Є проективним психодіагностичним інструментом, спрямованим на вивчення самосвідомості та соціальної ідентичності особистості через аналіз її рольового репертуару.

Методика базується на концепції соціального "Я", що є центральною для символічного інтеракціонізму в соціологічній психології. Згідно з цією концепцією, самосвідомість формується в процесі соціальної взаємодії та є сукупністю ролей, ідентичностей і соціальних зв'язків, які особа усвідомлює. Чим ширший і різноманітніший рольовий репертуар людини, тим гнучкішою та адаптивнішою вона вважається, оскільки здатна ефективно функціонувати в різних соціальних контекстах.

Методика має відкриту форму та не містить стандартизованих запитань чи варіантів відповідей. Учасникам пропонується відповісти на єдине запитання: "Хто я?".

Основні інструкції для учасника:

- 1) необхідно відобразити різні ролі та соціальні ідентичності, які є значущими в його житті;
- 2) кожна відповідь повинна бути записана на новому, пронумерованому рядку;
- 3) рекомендується надати щонайменше 20 відповідей, але кількість не обмежена: учасник може написати менше, якщо це важко, або більше, якщо він вважає їх важливими;

Обробку результатів ми адаптували до наших потреб, вона є кількісною та якісною. Кількісний аналіз: підраховується загальна кількість наданих відповідей. Чим більша кількість відповідей, тим багатшим і більш диференційованим вважається рольовий репертуар особистості. Якісний аналіз: відповіді групуються за категоріями, що дозволяє виявити домінуючі сфери ідентичності: соціальні, особистісні, міжособистісні.

Аналіз змісту відповідей допомагає оцінити ступінь саморефлексії, глибину самосвідомості та рівень диференціації "Я". Чим більше відповідей, і чим більше вони відображають різні аспекти життя (ролі, якості, інтереси), тим вищим вважається рівень особистісної зрілості та адаптаційної гнучкості.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Кількісний аналіз емпіричних даних, зібраних у ході дослідження, дозволив встановити актуальний рівень адаптивності особистості та широту її рольового репертуару серед учнів 8-х та 9-х класів.

Задля оцінки базового рівня адаптивності, що включає здатність зберігати емоційну стабільність та ефективно вирішувати практичні завдання, було використано методику «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності». Ключовою особливістю даного методу є інверсійна шкала: чим нижчий сирий бал отримує респондент, тим вищою є його адаптивність.

Розподіл показників у відсотках (Таблиця 2.1) показав, що 58.1% опитаних демонструють низький рівень емоційно-діяльнісної адаптивності, що є критично важливим показником, оскільки вказує на переважання ознак тривожності та внутрішньої напруги.

Таблиця 2.1

Розподіл показників за методикою Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності (у %)

Рівень адаптивності	Діапазон балів (Сирий бал)	Відсоток (%)	Інтерпретація
Низька	11–20	58.1%	Більшість осіб мають багато ознак напруги/дезадаптації.
Середня	4–10	22.6%	Середній рівень напруги.
Висока	≤3	16.1%	Висока адаптивність, низький рівень напруги.
Дуже низька	21–25	3.2%	Критичний рівень дезадаптації.

Кількісний аналіз результатів за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності», яка оцінює баланс конструктивних і дезадаптивних стратегій, представлений у відсотках у таблиці 2.2. Данна методика має пряму шкалу: високий бал означає високу адаптивність.

Таблиця 2.2

**Розподілу показників методики Самооцінка психологічної
адаптивності (у%)**

Рівень самооцінки адаптивності	Діапазон балів (Сирий бал)	Відсоток (%)
Низький	≤ 2	45.2%
Вище середнього	6–7	22.6%
Високий	8–10	16.1%
Середній	5	12.9%
Нижче середнього	3–4	3.2%

За нашою інтерпретацією у методиці 20-ти відповідей (“Хто я?”) категорії визначені за діапазоном сирих балів (кількість названих ролей): вузький (≤ 11), середній (12-18), широкий (≥ 19) (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Розподілу показників методики 20-ти відповідей (“Хто я?”) (у%)

Рольовий репертуар	Діапазон балів (Кількість ролей)	Відсоток (%)
Вузький	≤ 11	22.6%
Середній	12–18	48.4%
Широкий	≥ 19	29.0%

Майже половина (48.4%) опитаних мають середній рольовий репертуар. Цей розподіл узгоджується з виявленими проблемами з адаптацією і став основою для подальшого кореляційного аналізу, який мав на меті емпірично підтвердити взаємозв’язок між цими двома феноменами.

Якісний аналіз розподілу ролей наведений у таблицях 2.4, 2.5.

У групи з широким рольовим репертуаром висока кількість відповідей (наприклад, 18-25+ ролей), що охоплюють всі категорії. Це відображає високу диференціацію "Я" та адаптаційну гнучкість.

Таблиця 2.1

Розподіл ролей з широким рольовим репертуаром

Ролі	Приклади	Інтерпретація
Соціальні ролі	Учень/учениця, волонтер, помічник по дому, громадянин України, член шкільного наукового гуртка, гравець у баскетбол (ті ін.), майбутній студент.	Різноманітність та активна залученість до різних соціальних систем.
Особистісні	Той, хто пізнає себе, той, хто вчиться на помилках, той, хто прагне незалежності, той, хто має власні думки, мрійник. шанувальник класичної музики, людина, яка цікавиться історією	Глибока самосвідомість та орієнтація на особистісний розвиток, що є основою адаптивності.
Міжособистісні	Син/донька, брат/сестра, друг/подруга, закоханий/закохана, лідер, організатор.	Виникають у малих групах і визначаються конкретними, унікальними емоційними, функціональними та комунікативними зв'язками між людьми.

У групи з вузьким рольовим репертуаром низька кількість відповідей (наприклад, менше 10-12 ролей), з перевагою однієї-двох категорій (зазвичай, найпростіших соціальних ролей). Це вказує на низьку диференціацію "Я", обмежену самосвідомість та потенційну ригідність в адаптації до нових ситуацій.

Таблиця 2.2

Розподіл ролей з вузьким рольовим репертуаром

Ролі	Приклади	Інтерпретація
Соціальні ролі	Учень/учениця, мешканець міста, громадянин України. користувач соціальних мереж гравець у відеогру.	Обмеження ролей до базових, очікуваних соціумом. Часто відсутність активних ролей (волонтер, член гуртка).
Особистісні	1-2 відповіді або повна відсутність (напр., "той, хто мріє").	Низький рівень саморефлексії та поверхнєве уявлення про себе як про особистість.
Міжособистісні	Син/донька, друг/подруга.	Відсутність ідентифікації з меншими, активно обраними групами.

Вузкий рольовий репертуар у досліджуваній групі підлітків був емпірично визначений як імовірна причина низької адаптивності. Коли ідентичність «Я» особистості обмежується лише кількома ключовими соціальними ролями, вона стає психологічно вразливою. У ситуаціях, коли одна з цих основних ролей зазнає кризи, тиску або вимагає кардинальної зміни (що є типовим для умов війни та підліткового віку), людина відчуває значну внутрішню напругу та стрес. Це призводить до рольової ригідності – нездатності швидко та гнучко перемикатися між моделями поведінки – що, у свою чергу, блокує механізми адаптації

Результати кореляційного аналізу. Коефіцієнт кореляції Пірсона між сирими балами за методикою "Оцінюванням емоційно-діяльнісної адаптивності" та сирих балів за методикою "Хто я?" $r = - 0,8060$

Інтерпретація результату:

- 1) кореляція $r = - 0.8060$ означає, що існує сильний негативний лінійний зв'язок між сирими балами за методиками;
- 2) зі зменшенням сирого балу за методикою "Оцінюванням емоційно-діяльнісної адаптивності", сирий бал за методикою "Хто я?" збільшується.

З огляду на те, що низький сирий бал за методикою «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» вказує на високу адаптивність, а високий сирий бал за методикою «Хто я?» свідчить про широкий рольовий репертуар, отриманий негативний коефіцієнт кореляції однозначно підтверджує вихідну гіпотезу.

Таким чином, висока емоційно-діяльнісна адаптивність особистості (низький рівень тривожності та напруги) прямо асоціюється із широким, різноманітним і диференційованим рольовим репертуаром

Цей результат свідчить про те, що чим вища емоційно-діяльнісна адаптивність особистості (чим менше вона має симптомів напруги, тривоги тощо), тим ширший її рольовий репертуар (тим більше різних ролей та ідентичностей вона здатна усвідомити та реалізувати).

Розглянемо кореляційний зв'язок між результатами опитування за методикою Самооцінка психологічної адаптивності та «Хто я?». За методикою Самооцінка психологічної адаптивності високий позитивний бал означає високий рівень адаптивності. Отже, тут позитивний зв'язок ($r > 0$) підтверджував би гіпотезу.

Результат: $r = +0.7827$

Ця сильна позитивна кореляція також підтверджує гіпотезу: чим вищий бал самооцінки адаптивності (більш високий рівень адаптивності), тим ширший рольовий репертуар.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження адаптивності особистості та її рольового репертуару на вибірці учнів 8-х та 9-х класів підтвердило ключову гіпотезу про статистично значущий прямий взаємозв'язок між рівнем адаптивності та широтою рольового репертуару особистості.

Кількісний аналіз показав, що значна частина досліджуваної вибірки (61.3% за методикою «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності») має низький або дуже низький рівень адаптивності, що проявляється в ознаках тривожності та внутрішньої напруги. При цьому 45.2% учасників продемонстрували низьку психологічну адаптивність за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності», що вказує на схильність до використання дезадаптивних стратегій поведінки.

Аналіз рольового репертуару за методикою "Хто я?" виявив, що більшість опитаних мають середній репертуар (48.4%), а 22.6% — вузький. У цих підлітків домінували переважно соціальні ролі.

Кореляційний аналіз підтвердив залежність рівня адаптивності та широти рольового репертуару. Було встановлено:

- 1) негативний кореляційний зв'язок ($r = -0.8060$) між сирим балом за методикою "Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності"

(інверсійна шкала) та сирим балом за методикою "Хто я?". Це означає: що вища адаптивність, то ширший рольовий репертуар.

- 2) позитивний кореляційний зв'язок ($r = +0.7827$) між балом за методикою "Самооцінка психологічної адаптивності" та сирим балом за методикою "Хто я?". Це означає: чим вищий рівень адаптивності (конструктивних стратегій), тим ширший рольовий репертуар.

Таким чином, результати емпірично підтвердили, що широкий, різноманітний та диференційований рольовий репертуар є потужним психологічним ресурсом, який прямо асоціюється з високою емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності та схильністю до конструктивних, адаптивних стратегій поведінки.

Виявлений дефіцит рольової гнучкості та низька адаптивність серед підлітків стали основою для розробки та впровадження розвиткової програми.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ШЛЯХОМ РОЗШИРЕННЯ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ

3.1. Теоретичне обґрунтування та мета розвиткової програми

Розробка розвиткової програми "Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація" ґрунтується на фундаментальних теоретичних положеннях та підтверджених емпіричних даних, отриманих у ході проведеного дослідження.

Сукупність цих емпіричних даних, підкріплена теоретичним підґрунтям, свідчить про нагальну потребу в розробці та впровадженні цілеспрямованих психокорекційних та розвиткових інтервенцій. Для учнів 9-х класів цей етап є критично важливим, оскільки вони стоять на порозі значних змін: вибору подальшої освітньої траєкторії, адаптації до нових колективів та зростання соціальної відповідальності. Низький рівень адаптивності та обмежений рольовий репертуар можуть стати значними перешкодами на цьому шляху, призводячи до стресу, дезадаптації та зниження ефективності навчання та соціалізації.

Метою розвиткової програми "Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація" є саме підвищення адаптаційного потенціалу учнів 9-х класів шляхом систематичного усвідомлення, аналізу та розширення їхнього рольового репертуару. Це сприятиме формуванню більшої психологічної гнучкості, розвитку навичок ефективної саморегуляції та успішної адаптації до нових соціальних і навчальних викликів, тим самим забезпечуючи їхнє повноцінне особистісне зростання та самореалізацію.

Програма об'єднує такі етапи:

1. *Діагностичний етап*: актуалізація (ініціація процесу самоспостереження та саморефлексії учасників щодо власного функціонального стану); виявлення актуального стану рольового репертуару (визначення якісних та кількісних характеристик сукупності соціальних ролей, які учні

усвідомлюють та активно виконують у різних сферах життєдіяльності); оцінка наявних адаптивних та дезадаптивних стратегій (ідентифікація типових поведінкових патернів, когнітивних установок та емоційних реакцій, що застосовуються учнями у відповідь на мінливі умови та стресові ситуації); ідентифікація ресурсів та дефіцитів (визначення сильних сторін та зон найближчого розвитку особистості, що є основою для подальшої розвиткової роботи).

2. *Усвідомлюючий етап*: рефлексія власної рольової поведінки (допомогти учасникам глибинно усвідомити структуру та зміст своїх актуальних соціальних ролей, включаючи їхні функції, очікування оточення та суб'єктивне сприйняття); аналіз впливу ролей (розкрити взаємозв'язок між виконанням певних ролей та емоційним станом, поведінковими проявами, а також ефективністю взаємодії з оточуючими); виявлення внутрішніх та зовнішніх факторів (сприяти розумінню того, які особистісні якості (мотивація, цінності) та зовнішні обставини (соціальне оточення, норми) впливають на вибір та реалізацію ролей).
3. *Корекційні етап*: подолання рольових стереотипів (деконструкція ригідних уявлень щодо виконання певних соціальних ролей, які обмежують поведінкову гнучкість особистості); редукція рольової ригідності (зниження фіксованості на певних поведінкових патернах, що не дозволяють адекватно реагувати на нові ситуації, шляхом формування альтернативних моделей поведінки); трансформація дезадаптивних поведінкових патернів (заміщення неефективних, деструктивних способів реагування на стрес та зміни на конструктивні, адаптивні стратегії); управління рольовими конфліктами (навчання стратегіям розрізнення та ефективного вирішення внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів, що виникають при виконанні множинних ролей).
4. *Розвиваючий етап*: навчання технікам розробки та моделювання поведінки, що відповідає бажаним, але ще не освоєним ролям; розвиток здібностей до трансформації існуючих ролей (заохочення до модифікації

та адаптації вже наявних рольових моделей відповідно до змінюваних вимог середовища); освоєння механізмів гнучкого перемикання між ролями (розвиток метакогнітивних та поведінкових компетенцій, що дозволяють оперативно та адекватно змінювати рольову поведінку відповідно до контексту ситуації); розширення діапазону поведінкових реакцій (збільшення варіативності поведінкових стратегій, доступних для використання в різних соціальних інтеракціях).

5. *Інтеграційний етап*: підвищення рівня самосвідомості (сприяння формуванню більш цілісного та глибокого уявлення про власне "Я" як багатогранного суб'єкта, здатного до різноманітних проявів); розвиток навичок саморегуляції (формування здатності до усвідомленого контролю над власними емоціями, думками та поведінкою в процесі рольової взаємодії); інтеграція особистісних ресурсів (об'єднання сильних сторін, знань та досвіду учасників для створення ефективної та адаптивної "Я-концепції"); формування цілісної ідентичності (допомога учням у створенні гармонійної системи взаємодії між різними ролями, що сприяє внутрішній злагоді та психологічному благополуччю).

Реалізація етапів програми дає можливість забезпечити системний розвиток особистості учнів 9-х класів, підвищити їхню психологічну готовність до усвідомлення нових соціальних ролей та прийняття викликів, пов'язаних з подальшою освітою та життєвим самовизначенням.

Розвиткова програма об'єднує такі наукові підходи:

- 1) символічний інтеракціонізм, для розуміння соціального конструювання "Я" через ролі та взаємодії;
- 2) когнітивно-поведінковий підхід, для модифікації дезадаптивних когнітивних схем та поведінкових патернів, пов'язаних з рольовою ригідністю;
- 3) гуманістична психологія, для стимулювання самопізнання, розвитку самосвідомості та активізації внутрішніх ресурсів особистості;

- 4) елементи арттерапії, ігротерапії та драматерапії, як безпечне середовище для експериментування з новими ролями та відпрацювання адаптивних стратегій.

Саме це забезпечує комплексний вплив на особистість та підвищення її адаптивного потенціалу.

Розроблена нами програма була реалізована у вигляді тренінгу: «Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація», представленого у додатку А. Детальний перелік необхідного роздаткового матеріалу для кожного дня тренінгу наведено у додатку Б.

3.2. Аналіз ефективності розвиткової роботи

Аналіз ефективності розвиткової роботи проводився шляхом порівняльного статистичного аналізу результатів діагностичного зрізу до та після впровадження тренінгової програми «Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація».

Для оцінки змін використовувалися три психодіагностичні методики:

1. Оцінювання емоційно-діяльної адаптивності (інверсійна шкала: чим нижчий бал, тим вища адаптивність).
2. Самооцінка психологічної адаптивності (пряма шкала: чим вищий бал, тим вища адаптивність).
3. Методика 20-ти тверджень «Хто я?» (кількісний показник: чим більша кількість ролей, тим ширший репертуар і вища адаптивність).

Кількісний аналіз ефективності програми:

1. Методика «Оцінювання емоційно-діяльної адаптивності» оцінює здатність особистості зберігати емоційну стабільність та ефективно вирішувати практичні завдання. Інверсійна шкала означає, що висока адаптивність відповідає балам ≤ 3 , а низька — 11–20. Порівняльний аналіз розподілу показників до та після тренінгу, за методикою «Оцінювання емоційно-діяльної адаптивності» поданий у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз розподілу показників за методикою «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності»

Рівень адаптивності	Діапазон балів	До тренінгу (N=31)	Після тренінгу (N=31)	Зміна (%)
Дуже низька	21–24	1 (3.2%)	0 (0.0%)	↓3.2%
Низька	11–20	18 (58.1%)	10 (32.3%)	↓25.8%
Середня	4–10	7 (22.6%)	14 (45.2%)	↑22.6%
Висока	≤3	5 (16.1%)	7 (22.6%)	↑6.5%

Висновок за методикою: відбулося значне зменшення кількості учнів у зонах ризику. До тренінгу 61.3% учасників (58.1% низький + 3.2% дуже низький) мали прояви тривожності та внутрішньої напруги. Після тренінгу цей показник зменшився до 32.3%. Кількість відповідей «так» зменшилася в середньому на 3–6 пунктів. Найбільший зсув відбувся у категорії середнього рівня адаптивності (з 22.6% до 45.2%), що свідчить про успішний перехід значної частини вибірки з дезадаптивного стану до стабільно функціонального.

2. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності» оцінює баланс між конструктивними (адаптивними) та деструктивними (деадаптивними) стратегіями поведінки, де високий позитивний бал (8–10) означає високу адаптивність. Порівняльний аналіз розподілу показників за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності» до та після тренінгу представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Порівняльний аналіз розподілу показників за методикою «Самооцінка психологічної адаптивності»

Рівень самооцінки адаптивності	Діапазон балів (А–Б)	До тренінгу (N=31)	Після тренінгу (N=31)	Зміна (%)
Низький	≤2	14 (45.2%)	3 (9.7%)	↓35.5%
Нижче середнього	3–4	1 (3.2%)	5 (16.1%)	↑12.9%
Середній	5	4 (12.9%)	7 (22.6%)	↑9.7%
Вище середнього	6–7	7 (22.6%)	9 (29.0%)	↑6.4%
Високий	8–10	5 (16.1%)	7 (22.6%)	↑6.5%
Негативні значення	<0	3 (9.7%)*	0 (0.0%)	↓9.7%

*Негативні значення (дезадаптивні стратегії домінують) включено до загальної категорії "Низький рівень (≤ 2)", але виділені окремо для демонстрації зникнення.

Відбувся чіткий зсув показників у позитивну зону. Якщо до тренінгу 45.2% учнів мали низький рівень адаптивності, демонструючи схильність до дезадаптивних стратегій, то після програми ця частка знизилася до 9.7% (включаючи повне зникнення негативних та нульових значень, які свідчили про перевагу дезадаптивних стратегій). Різниця між групами А (адаптивні стратегії) та Б (дезадаптивні стратегії) зросла в середньому на 2–3 бали. Це вказує на успішну редукцію психологічної ригідності та зміцнення уявлення про себе як про гнучку та стійку особистість.

3. Методика 20-ти тверджень «Хто я?» вивчає широту та диференціацію рольового репертуару, де широкий репертуар відповідає ≤ 19 ролей, а вузький ≤ 11 . Порівняльний аналіз розподілу кількісних показників за методикою 20-ти тверджень «Хто я?» представлений у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз розподілу кількісних показників за методикою

20-ти тверджень «Хто я?»

Рольовий репертуар	Діапазон балів (Кількість ролей)	До тренінгу (N=31)	Після тренінгу (N=31)	Зміна (%)
Вузький	≤ 11	7 (22.6%)	0 (0.0%)	↓22.6%
Середній	12–18	15 (48.4%)	15 (48.4%)	0.0%
Широкий	≥ 19	9 (29.0%)	16 (51.6%)	↑22.6%

Це демонструє, що програма досягла своєї мети — розширення рольового репертуару. Кількість названих ролей зросла в середньому на 3–5 позицій. Після тренінгу всі учні вийшли з категорії вузького репертуару (0.0% проти 22.6% до тренінгу). Частка учнів із широким рольовим репертуаром зросла з 29.0% до 51.6%, що є найбільш вагомим кількісним доказом ефективності програми. Цей зсув свідчить про збагачення поведінкового

арсеналу та підвищення самосвідомості учасників щодо своєї соціальної ідентичності.

Якісний аналіз підтвердив, що зміни були не лише кількісними, але й змістовними. Програма цілеспрямовано допомагала учням усвідомлювати свій існуючий репертуар, ідентифікувати дефіцити, подолати стереотипи та свідомо конструювати нові, ресурсні ролі.

Подолання ригідності та страху: свідомо створювалися ролі, спрямовані на подолання бар'єрів, як-от нездатність відмовити чи страх висловлювати свою думку. Наприклад ролі «майстер асертивності», «непохитний захисник» (включає якості: чіткість мови та рішучість).

Розвиток лідерства та організації: сформувалася роль «спокійний лідер команди», що є переходом від пасивної чи занадто захисної позиції до активної – організатора, лідера у складних ситуаціях.

Управління рольовим конфліктом: інтегрувалися якості, що дозволяють гармонізувати вимоги різних ролей. Наприклад, роль «гнучкий друг» інтегрує якість організованості (чітке визначення часу для спілкування), що допомагає уникати конфлікту з роллю «організований учень» (який чітко визначає час для навчання).

Стресостійкість: освоєно роль «мудрий фільтр критики» — здатність відділяти конструктивне зерно від емоційного шуму та спокійно реагувати на зовнішню оцінку.

Рольова гнучкість: натренована здатність до плавного перемикання між ролями, наприклад, від «відповідального учня» до «емпатичного друга».

Саморефлексія: сформовано постійну здатність до усвідомлення, (вправа рольовий детектив) вміння відстежувати, яку роль учасник виконує, що робить і відчуває в конкретний момент.

Інтегративна роль: як кульмінація, сформовано метафоричну інтегровану роль АРТ-майстра свого життя, що символізує здатність свідомо керувати своїми ролями, бути гнучким, впевненим та готовим до будь-яких викликів.

Програма «Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація» продемонструвала ефективність, що підтверджено якісним та кількісним аналізом результатів контрольного зрізу, який показав значне підвищення психологічної адаптивності учасників. Ключові переваги програми полягають у її цілеспрямованому впливі на зниження емоційної напруги та тривожності, зниження частки учнів із низькою адаптивністю та суттєве розширення рольового репертуару. Це доводить, що програма є дієвим, структурованим механізмом, що успішно сприяє свідомому конструюванню ресурсних ролей, забезпечуючи стійкість особистості до викликів.

Розроблена нами програма може бути ефективно реалізована в дистанційному форматі, що найімовірно актуально в наш час, (наприклад, через Zoom або Google Meet) без втрати ключових методологічних переваг, оскільки її основа — робота з внутрішньою рефлексією та символічним моделюванням ролей — легко переноситься у віртуальний простір. Детальна інформація міститься у Додатку В.

3.3. Методичні рекомендації щодо реалізації розвиткової програми

Ефективність впровадження розвиткової програми "Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація" значною мірою залежить від створення спеціальних умов, які забезпечують розширення рольового репертуару учнів 9-х класів, що є психологічним підґрунтям та ресурсом розвитку адаптивної особистості.

Методичні рекомендації ґрунтуються на принципах педагогічної та вікової психології, групової динаміки, сучасних підходів до проведення психокорекційних заходів та містять наукове обґрунтування з практичним застосуванням:

1. Створення безпечного та психологічно довірливого середовища.

Наукове обґрунтування: наявність психологічної безпеки є фундаментальною умовою для формування відкритості, зниження опору та готовності до саморозкриття. Згідно з теорією К. Роджерса, недирективна

атмосфера, що характеризується емпатією, безумовним позитивним ставленням та конгруентністю тренера, сприяє особистісному зростанню.

Реалізація: тренер повинен активно формувати атмосферу прийняття, взаємоповаги та конфіденційності. Це включає встановлення чітких правил групи на початку роботи, демонстрацію власної емоційної відкритості та емпатичне реагування на висловлювання учасників, що дозволяє мінімізувати страх оцінки та підвищити рівень психологічного комфорту.

2. Акцент на інтерактивності та активній участі.

Наукове обґрунтування: згідно з теорією діяльнісного підходу засвоєння нового досвіду та формування компетенцій відбувається найбільш ефективно через активну діяльність. Для підліткового віку характерна потреба в практичному досвіді та взаємодії з однолітками.

Реалізація: програма мінімізує пасивне сприйняття інформації, надаючи перевагу практичним вправам, рольовим іграм, ситуаційним моделюванням, дискусіям та мозковим штурмам. Це дозволяє учням не лише засвоювати теоретичні знання, але й безпосередньо відпрацьовувати нові поведінкові патерни, розвиваючи соціальні та комунікативні навички.

3. Індивідуалізація та рефлексивна практика.

Наукове обґрунтування: принципи особистісно-орієнтованого підходу вимагають урахування унікальності кожного учасника. Рефлексія, як метакогнітивний процес, є ключовим механізмом усвідомлення власного досвіду, переосмислення установок та інтеграції нового матеріалу.

Реалізація: кожен сесійний день завершується етапом рефлексії, під час якого учасники аналізують власний досвід, відстежують динаміку своїх почуттів, думок та уявлень. Домашні завдання виконують функцію продовження індивідуальної роботи поза груповим форматом, сприяючи закріпленню та генералізації отриманих знань та навичок.

4. Гнучкість та адаптивність тренера.

Наукове обґрунтування: управління груповою динамікою та ефективність розвиткової роботи вимагають від тренера високої професійної компетентності та гнучкості. Непередбачувані ситуації, емоційні стани

учасників або несподівані групові процеси вимагають швидкого реагування та модифікації запланованих активностей.

Реалізація: тренер повинен володіти навичками адаптації вправ, їх тривалості та змісту до конкретних потреб групи, вікових особливостей та динаміки розвитку. Це передбачає високий рівень емоційного інтелекту, спостережливості та здатності до імпровізації.

5. Використання наочності та креативних матеріалів:

Наукове обґрунтування: візуалізація, використання метафори та творчих методів (арт-терапевтичні елементи) сприяє не лише кращому запам'ятовуванню інформації, але й залучає емоційну та несвідому сфери психіки, що є особливо важливим у підлітковому віці.

Реалізація: застосування малювання, схем, стікерів, сприяє активізації творчого потенціалу учасників, полегшує вираження складних емоцій та глибоку роботу з особистісними смислами.

6. Конструктивний зворотний зв'язок:

Наукове обґрунтування: зворотний зв'язок є потужним інструментом для розвитку самосвідомості та соціальної компетентності. Він дозволяє учасникам отримати об'єктивну інформацію про власну поведінку та її вплив на оточуючих, порівняти своє самосприйняття з зовнішніми оцінками.

Реалізація: тренер організовує регулярний та структурований зворотний зв'язок як від себе, так і між учасниками групи, дотримуючись принципів конструктивності (фокус на поведінці, а не на особистості; конкретність, своєчасність, орієнтація на розвиток).

7. Позитивне підкріплення та підтримка:

Наукове обґрунтування: згідно з біхевіористськими та гуманістичними підходами, позитивне підкріплення є ефективним засобом для закріплення бажаних форм поведінки та підвищення мотивації. Підтримка сприяє зміцненню самооцінки та впевненості у власних силах, що є критично важливим у період підліткового розвитку.

Реалізація: тренер активно заохочує успіхи та зусилля учасників, надає підтримку у подоланні труднощів, акцентує увагу на сильних сторонах та

ресурсах кожного. Це створює атмосферу успіху та стимулює подальший особистісний ріст.

Узагальнюючи, систематична реалізація розвиткової програми "Я-АРТ" з урахуванням вищезазначених методичних рекомендацій забезпечить не тільки усвідомлення та розширення рольового репертуару учнів 9-х класів, але й сприятиме значному покращенню їхніх адаптаційних функцій. Це підготує їх до успішного переходу на наступні етапи навчання та соціалізації, формуючи компетентну та психологічно стійку особистість.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено теоретичне обґрунтування, опис та аналіз ефективності розвиткової програми через реалізацію тренінгу «Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація», спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу учнів підліткового віку через систематичне розширення їхнього рольового репертуару. Програма синтезує підходи символічного інтеракціонізму, когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології та елементи психодрами.

Результати дослідження показали, що існує сильний кореляційний зв'язок між високою адаптивністю (низькою тривожністю та ригідністю) та широким, гнучким рольовим репертуаром. Оскільки дослідження виявило значний відсоток учнів із низькою адаптивністю та обмеженим репертуаром, основною метою програми стало підвищення адаптаційного потенціалу шляхом усвідомлення, аналізу та цілеспрямованого розширення рольового репертуару.

Програма реалізована у формі тренінгу, що охоплює послідовні діагностичні, усвідомлюючі, корекційні, розвиваючі та інтеграційні етапи. Ключовими елементами стали: діагностика актуальних ролей та виявлення бар'єрів ("Рольовий Детектив"); аналіз ригідності та рольових конфліктів, що виникають внаслідок зовнішніх очікувань та стереотипів; свідоме конструювання та програвання нових, ресурсних ролей ("Примірка Ролі

Супергероя") для подолання існуючих дефіцитів, як-от страх висловлювати думку чи нездатність відмовити; тренування рольової гнучкості та навичок плавного перемикавання між ролями ("Квест на адаптивність"); інтеграція змін і розробка індивідуального плану саморегуляції та розвитку.

Порівняльний статистичний аналіз результатів до та після впровадження програми однозначно підтвердив її високу ефективність:

- 1) за методикою Оцінка емоційно-діяльнісної адаптивності: спостерігалось значне зменшення кількості учнів із низьким та дуже низьким рівнем адаптивності (з 61.3% до 32.3%), що свідчить про успішне зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги
- 2) за методикою Самооцінка психологічної адаптивності: частка учнів із низьким рівнем психологічної адаптивності та схильністю до дезадаптивних стратегій різко знизилася (з 45.2% до 9.7%).
- 3) найвагоміші зміни відбулися у розширенні репертуару, як показує повторне опитування за методикою «Хто я?», частка учнів із широким репертуаром зросла з 29.0% до 51.6%, при цьому всі учасники вийшли з категорії вузького репертуару. Якісний аналіз підтвердив, що зміни включали свідоме освоєння нових, адаптивних ролей та якостей, спрямованих на подолання ригідності (наприклад, "Майстер Асертивності", "Спокійний Лідер Команди").

Розвиткова програма «Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація» довела свою дієвість як механізм цілеспрямованого психологічного впливу. Вона підтвердила, що розвиток та збагачення рольового репертуару є активним чинником підвищення інтегральної психологічної адаптивності особистості в умовах кризових змін.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-експериментальне дослідження на тему «Адаптивна особистість та її рольовий репертуар» повністю відповідає поставленій меті та завданням, а також підтверджує висунуту гіпотезу. Актуальність роботи визначається як суспільною потребою у формуванні психологічно стійкої та адаптивної особистості в умовах системних кризових змін (військового стану, соціально-економічної нестабільності), так і недостатнім висвітленням у науковій літературі механізму, що пов'язує цілісну адаптивність із поведінковою гнучкістю, втіленою у рольовому репертуарі.

На початку дослідження було вирішено перше та частково друге завдання, а саме: здійснено системний теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феноменів адаптивної особистості та рольового репертуару.

Адаптивна особистість розглянута як цілісна, динамічна система, що характеризується високим рівнем емоційно-діяльнісної та психологічної адаптивності, здатністю долати стреси, самостійно вирішувати проблеми та гнучко реагувати на вимоги середовища. У роботі підкреслюється, що істинна адаптивність передбачає не лише пристосування до наявних умов, але й їхню трансформацію та свідому саморегуляцію.

Рольовий репертуар визначено як динамічну, інтегративну систему соціальних, психологічних та поведінкових ролей, що їх особистість засвоює і реалізує протягом життя. За теоріями Дж. Міда, Р. Лінтона та сучасних вітчизняних психологів таких як П. Горностай, З. Мірошник, повноцінний рольовий репертуар є не просто сумою виконуваних функцій, а ключовим механізмом психологічної адаптації. Його широта, гнучкість та усвідомленість дозволяють особистості швидко змінювати стратегії взаємодії, ефективно реагувати на нові соціальні вимоги та підтримувати внутрішній гомеостаз.

Теоретично обґрунтовано, що адаптивність та рольовий репертуар перебувають у прямій функціональній залежності: чим ширший, гнучкіший та більш диференційований рольовий репертуар, тим вищою є загальна

адаптивність особистості, оскільки вона має більше поведінкових інструментів для взаємодії зі світом, і навпаки. Це теоретичне положення стало основою для формулювання гіпотези емпіричного дослідження.

Далі було реалізовано друге завдання: проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку адаптивної особистості та її рольового репертуару на вибірці учнів підліткового віку (8-х та 9-х класів Криворізької гімназії №94).

Організація та методики. Дослідження проводилося із застосуванням комплексу діагностичних інструментів, що включав: методику «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» для вимірювання базових рівнів адаптивності; методику «Самооцінка психологічної адаптивності» для оцінки внутрішньої стійкості; методику «Хто я?» М. Кун, Т. Макартленд та її модифікації для вивчення широти та структури рольового репертуару.

Встановлення взаємозв'язку. За допомогою методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу Пірсона, було встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки, які підтвердили висунуту гіпотезу: виявлена сильна негативна кореляція між показниками високої дезадаптивності (тривожність, емоційна нестійкість) та обмеженим, ригідним рольовим репертуаром; виявлена сильна позитивна кореляція між високими показниками психологічної та емоційно-діяльнісної адаптивності та широким, функціональним і гнучким рольовим репертуаром.

Якісний аналіз показав, що в групі підлітків із низьким рівнем адаптивності домінують: вузький репертуар переважно побутових і навчальних ролей («учень», «син/донька», «друг»), низька усвідомленість власних ролей.

Таким чином, емпіричне дослідження довело, що рольовий репертуар є активним фактором формування адаптивної поведінки особистості.

Виходячи з результатів емпіричного дослідження, які підтвердили дефіцит рольової гнучкості у підлітків із проявами дезадаптивних стратегій, було виконано третє та четверте завдання дослідження: розроблено та

апробовано розвиткову програму «Я-АРТ: Адаптивність. Репертуар. Трансформація».

Концептуальні засади програми. Програма базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, рольового моделювання (психодрама Дж. Морено) та гуманістичного підходу (К. Роджерс). Метою програми стало розширення рольового репертуару підлітків, підвищення його гнучкості та формування усвідомлених, адаптивних поведінкових стратегій. Програма структурована у п'яти ключових блоках: діагностичний, усвідомлюючий, корекційний, розвиваючий та інтеграційний, що забезпечує послідовність та глибину впливу.

На контрольному етапі було проведено повторну діагностику. Порівняльний аналіз результатів «до» і «після» довів ефективність програми «Я-АРТ»: значне зниження показників емоційної нестабільності, тривожності та дезадаптивних тенденцій у підлітків; статистично підтверджене розширення рольового репертуару: зросла кількість позитивно забарвлених та соціально бажаних ролей («лідер», «організатор», «самотійна особистість»); відзначено якісні зміни: учасники експериментальної групи почали свідомо і гнучко використовувати різні ролі відповідно до ситуації, що свідчить про внутрішню інтеграцію адаптивних механізмів.

Таким чином, практична реалізація програми підтвердила можливість цілеспрямованого психологічного впливу на адаптивність особистості через розширення її рольового репертуару, що є кульмінацією всього магістерського дослідження.

Результати роботи мають вагоме теоретичне та практичне значення. Теоретичне значення дослідження полягає у: уточненні та поглибленні уявлень про рольовий репертуар як провідний механізм, що забезпечує психологічну адаптацію особистості в умовах криз та соціальної нестабільності; концептуальному обґрунтуванні взаємозв'язку між інтегральною адаптивністю особистості та гнучкістю її поведінкових ролей, що відкриває нові шляхи для побудови психологічних моделей стійкості;

систематизації та інтеграції теоретичних положень зарубіжних і вітчизняних психологів щодо природи ролі та її функції в процесі саморегуляції.

Практичне значення роботи визначається: розробкою та апробацією розвиткової програми «Я-АРТ», яка може бути використана практичними психологами, соціальними педагогами та психотерапевтами у роботі з підлітками та молоддю; наданням діагностичного інструментарію, що дозволяє швидко оцінити стан рольового репертуару та прогнозувати рівень психологічної адаптивності особистості; можливістю використання результатів дослідження для розробки освітніх програм та тренінгів із соціально-психологічної компетентності та стресостійкості.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати створюють ґрунт для подальшого вивчення:

1. Довготривалої ефективності програми «Я-АРТ» та стійкості сформованих адаптивних ролей через 6-12 місяців після завершення тренінгу.
2. Специфіки рольового репертуару адаптивної особистості у різних вікових групах (наприклад, у студентів або дорослих, які змінюють професію).
3. Впливу цифрової соціалізації та віртуальних ролей на загальну адаптивність особистості.
4. Зв'язку між рольовою гнучкістю та показниками емоційного інтелекту.

Таким чином, усі поставлені завдання виконано, мету дослідження досягнуто, а гіпотезу щодо функціонального взаємозв'язку адаптивності особистості та її рольового репертуару повністю підтверджено. Робота являє собою завершене наукове дослідження, результати якого мають практичну цінність у сфері розвитку адаптивної особистості через збільшення її рольового репертуару та особистісного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О. М., Міхтахова Н. С. Комунікативна компетентність студентів як передумова адаптивної поведінки особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 37–40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_34_7 (дата звернення: 02.03.2025).
2. Бортнікова О. В. Ретроспективний аналіз філософських, психологічних, економічних і педагогічних ідей виховання адаптивного стилю лідерства особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2017. № 4. С. 53–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2017_4_11 (дата звернення: 04.03.2025).
3. Володько В. В. Рольова теорія в сучасній соціологічній перспективі. *Український соціум*. 2008. № 2. С. 19–33. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/04/19-33_no-2_vol-25_2008_UKR.pdf (дата звернення: 06.03.2025).
4. Горностай П. П. Життєві ролі та життєтворчість. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. Київ, 2002. Вип. 5 (8). С. 81–91.
5. Горностай П. П. Механізм рольового переживання в психотерапії. *Практична психологія сучасності: ресурси та перспективи* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. С. 106–110. URL: <http://gorn.kiev.ua/publ105.htm> (дата звернення: 09.03.2025).
6. Горностай П. П. Рольова компетентність і адаптивність особистості. *Гімназія на зламі століть*: практико-зорієнтов. посіб. Київ, 1999. С. 116–123. URL: <http://gorn.kiev.ua/publ12.htm> (дата звернення: 11.03.2025).
7. Горностай П. П. Рольова теорія особистості: теоретичні аспекти та практичні аплікації. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ: Главник, 2005. Вип. 26, т. 1. С. 391–395.
8. Горностай П. Рольова компетентність як умова гармонійності життєвого світу особистості. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 6.

- С. 23–35. URL: <http://gorn.kiev.ua/publ38.htm> (дата звернення: 13.03.2025).
9. *Екзистенційна та гуманістична психологія* : навч. посіб. / І. М. Зварич та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т, 2019. 496 с.
 10. Єрбоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Наукові записки. Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича. Педагогіка і психологія*. 2023. Вип. 2/27. С. 132–143. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/27.203560> (дата звернення: 16.03.2025).
 11. Зигмунд Фройд. *Wikipedia: Вільна енциклопедія*: вебсайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Зигмунд_Фройд (дата звернення: 18.03.2025).
 12. Ільїна Ю. Ю. Адаптивність особистості як умова перцептивно-інтерактивної компетентності. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави* : збірн. тез Міжнар. наук.-практ. конф., 30 листоп. 2018 р., м. Харків. Харків, 2018. С. 315–316.
 13. Карл Роджерс. *Wikipedia: Вільна енциклопедія* : вебсайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Карл_Роджерс (дата звернення: 20.03.2025).
 14. Коkun О. М. *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності*: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
 15. Коkun О. М. *Психофізіологія*: навч. посіб. Київ: Центр навч. літ., 2006. 184 с.
 16. Кузнєцова О. В. Адаптивність, її функції та характер співвідношення з інноваційністю. URL: <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-174VI72-04> (дата звернення: 23.03.2025).
 17. Кузнєцова О. В. Адаптивність як чинник інноваційного потенціалу особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 73–79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_15 (дата звернення: 25.03.2025).

18. Кузнєцова О. В. Адаптивні механізми інноваційної особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadvn_2017_3_7 (дата звернення: 27.03.2025).
19. Кузнєцова О. В. Сміслові маркери особистісної адаптивності. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 177–183. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_36_31 (дата звернення: 30.03.2025).
20. Максименко С., Максименко К., Главник О. *Адаптація дитини до школи*. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
21. Маср Ю. В. Психологічні концепти розвивальної програми «Формування рольової позиції сучасної успішної жінки». *Габітус*. 2023. № 47. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.20> (дата звернення: 01.04.2025).
22. Меленчук Н. І., Синенко О. І. Адаптивні можливості осіб з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, № 2. С. 222–228.
23. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій* / О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
24. Михайленко О. Ю. Рольова структура особистості: філософський аспект. *Професіоналізація майбутніх практичних психологів: теоретичний і методичний аспекти*: колект. монографія. Т. 1 / наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг, 2013. С. 114–131.
25. Мірошник З. М. Особливості взаємодії комунікативної спрямованості вчителя з його рольовим репертуаром. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 102–107. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_18 (дата звернення: 03.04.2025).
26. Мірошник З. М., Горбачова О. Ю. Психологічний контент рольового репертуару сучасного психолога. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022.

- № 5 (10). С. 53–68. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-5\(10\)-53-68](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-5(10)-53-68) (дата звернення: 05.04.2025).
27. Мірошник З. М., Онищенко І. В. *Психологія особистості* : навч.-метод. посіб. Кривий Ріг : КПП ДВНЗ «КНУ», 2012. 182 с.
28. Мірошник З. М. Рольова структура особистості вчителя початкових класів: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Запоріжжя, 2012. 40 с.
29. Мірошник З. М. Рольова структура особистості практичного психолога в контексті сучасних психологічних теорій особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2013. Т. 18, Вип. 4. С. 209–214. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_4_30 (дата звернення: 07.04.2025).
30. Мірошник З. М., Талаш І. О. Психологія розвитку рольових характеристик компетентності педагога-філолога. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6, Issue 11 (43). URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1381894> (дата звернення: 10.04.2025).
31. Наугольник Л. Б. *Психологія стресу*: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
32. Недочитана Н. В., Шаповал І. М. Механізм еґо-захисту як детермінанта адаптивної стратегії особистості. *Особистість як об'єкт психологічного впливу*: матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. студентів і молодих учених, 25 берез. 2016 р.: зб. наук. праць / редкол.: З. М. Мірошник та ін. Кривий Ріг, 2016. С. 96–101.
33. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. URL: <https://nasplib.isoftware.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/bef6cca6-db8e-42c0-ac98-f1dc0427f90b/content> (дата звернення: 12.04.2025).
34. *Особливості життєстійкості та адаптивності особистості в складних життєвих обставинах* / І. М. Гоян та ін. *Перспективи та*

- інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2024. № 4. С. 867–879. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2024_4_78 (дата звернення: 14.04.2025).
35. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.
36. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища шк., 1982. 214 с.
37. Репертуар. *Wikipedia: Вільна енциклопедія*: вебсайт. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Репертуар> (дата звернення: 17.04.2025).
38. Роль (мистецтво). *Wikipedia: Вільна енциклопедія* : вебсайт. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Роль_\(мистецтво\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Роль_(мистецтво)) (дата звернення: 19.04.2025).
39. Романець В. А. *Історія психології XIX–початку XX століття* : навч. посіб. Київ: Вища школа, 1995. 614 с.
40. Сербін Ю. Вплив особистісного адаптивного потенціалу студентів гуманітаріїв на процес їхньої адаптації до навчання. *Наука і освіта*. 2018. № 5. С. 19–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2018_5-6_5 (дата звернення: 21.04.2025).
41. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку копінг-захисних механізмів та адаптивних властивостей особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32 (71), № 2. С. 21–25. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32\(71\)_2_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32(71)_2_6) (дата звернення: 24.04.2025).
42. Тимків Л. Формування адаптивної культури особистості та методи її визначення. *Психологія особистості*. 2014. № 1. С. 46–55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2014_1_7 (дата звернення: 26.04.2025).

43. Тішко Л. Адаптивність суспільства у сучасному світі. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2022. Т. 25, № 1. С. 58–63. URL: <https://doi.org/10.15421/17228> (дата звернення: 28.04.2025).
44. Токарева Н. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. праць. Вип. 20. Рівне, 2023. С. 183–194. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2023_20_21 (дата звернення: 29.04.2025).
45. Удовенко А. О., Ситнік С. В. Адаптивність як ресурс подолання життєвої кризи. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф., 17 трав. 2024 р., м. Одеса. Одеса, 2024. С. 159–163.
46. Хомуленко Б. В. Шляхи та засоби розвитку рольової структури особистості психолога. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського* : збірник наукових праць. 2014. Т. 2, Вип. 2.12(103). С. 184–191. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/36_10.pdf (дата звернення: 15.04.2025).
47. Чайкіна Н. О. Вплив «Я»-базового і «Я»-ситуаційного на адаптивну стратегію особистості. *Психологія і особистість*. 2013. № 1. С. 45–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2013_1_6 (дата звернення: 08.04.2025).
48. Шемигон Н. Розвиток адаптивних можливостей особистості з особливими освітніми потребами в адаптивному інклюзивному просторі. *Адаптивне управління: теорія і практика. Педагогіка*. 2020. Вип. 8. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/adupped_2020_8_20 (дата звернення: 22.04.2025).
49. Aggestam L. Role identity and the Europeanisation of foreign policy: a political-cultural approach. *Rethinking European Union foreign policy*. 2004. Chap. 6. P. 82–98. URL: https://www.researchgate.net/publication/327121719_Role_identity_and_the_Europe_anisation_of_foreign_policy (date of access: 03.04.2025).

50. Biddle B. J. Recent developments in role theory. *Annual Review of Sociology*. 1986. Vol. 12. P. 67–92.
51. Cheng C., Lau H.-P. B., Chan M.-P. S. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140, № 6. P. 1582–1607.
52. Colby B. N, Azevedo K., Moore C. C. The influence of adaptive potential on proximate mechanisms of natural selection. *UCLA: Human Complex Systems*. 2003. Vol. 1, № 3. URL: <https://escholarship.org/uc/item/7gb031cf> (date of access: 05.04.2025).
53. Goubet K. E., Chrysikou E. G. Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in psychology*. 2019. Vol. 10. P. 935.
54. Gross N. *Explorations in role analysis: Studies of the school superintendency role*. N.Y.: Wiley, 1958. 379 p.
55. Linton Ralph. *The Study of Man* / Ralph Linton. – N. Y. : D. Appleton-Century Co, 1936. – p.503
56. Mead G. *Mind, self and society*. Chicago. URL : <http://tankona.free.fr/mead1934.pdf> (date of access: 07.04.2025).
57. Selye H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. 1936. Vol. 138. P. 32.
58. Waldeck D. et al. Adaptability and psychological flexibility: Overlapping constructs? *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021. Vol. 19. P. 72–78. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.002> (date of access: 07.04.2025).
59. Aubert H. *Physiologie der Netzhout*. Breslau, 1865. 113 s.
60. Leutz G. A. *Psychodrama: Das klassische Psychodrama nach J. L. Moreno*. Berlin: Springer-Verlag, 1974. 214 s.

ДОДАТКИ

Додаток А

Структура тренінгу «Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація»

День 1 – я та мої ролі, діагностика і рефлексія (90 хв). Цей день спрямований на діагностику та усвідомлення учасниками свого існуючого рольового репертуару.

Блок 1. Вступ та діагностика (25 хв). Сесія починається з вступного слова керівника тренінгу, обговорення та прийняття правил групи. Проводиться гра "Ім'я-Риса-Роль" для знайомства та первинного виявлення актуальних ролей.

Вступне слово: мене звати Катерина, і я – студентка-магістрантка Криворізького державного педагогічного університету. Я рада вітати вас на нашій унікальній тренінговій програмі «Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація». Ця програма є практичною частиною мого магістерського дослідження, присвяченого одній із найважливіших тем сьогодення: здатності бути гнучким і стійким у світі, що постійно змінюється.

Сьогодні, коли ми всі переживаємо часи невизначеності та змін, адаптивність — це не просто риса характеру, це ключ до вашого психологічного благополуччя та успішного майбутнього.

Ми з вами разом подивимося на життя як на велику сцену, де кожен виконує безліч ролей — учень, друг, син/донька, лідер, тощо. Наше завдання – усвідомити, наскільки багатий ваш "рольовий репертуар", навчитися керувати цими ролями та розширити їх, щоб ви стали справжніми «АРТ-майстрами» свого життя: гнучкими, впевненими та готовими до будь-яких викликів. Дякую за довіру та готовність до роботи!

Правила:

1. "Тут і зараз". Говоримо про те, що відбувається у групі та відчуваємо прямо зараз.
2. Активність. Беремо участь у всіх вправах і обговореннях.

3. Конфіденційність. Усе, що відбувається в групі, залишається в групі.
4. Повага. Висловлюємося коректно та уважно ставимося до почуттів інших.
5. "Я-висловлювання". Говоримо лише від свого імені та про свої почуття ("Я вважаю...", "Я відчуваю...").
6. "Стоп" (право на паузу): Кожен має право припинити обговорення, якщо тема викликає сильний дискомфорт.

Гра "Ім'я-Риса-Роль", Мета: зняти напругу, запам'ятати імена та здійснити первинну діагностику усвідомлення учасниками своїх актуальних соціальних ролей. Правила:

1. Кожен учасник представляється по колу.
2. Представлення складається з трьох елементів:

Ім'я: (наприклад, "Я — Катерина").

Риса (якість): Якість, що починається з тієї ж літери, що й ім'я, і найкраще вас характеризує (наприклад, "Кмітлива").

Роль: Актуальна соціальна роль, яку ви зараз виконуєте найчастіше або вважаєте найважливішою (наприклад, "Студентка", "Волонтер", "Друг").

3. Приклад: "Я — Катерина, Кмітлива, Студентка."
4. Увага: Усі учасники уважно слухають і намагаються запам'ятати поєднання імені, риси та ролі.

Блок 2. Концептуалізація ролі (35 хв): Проводиться лекція-бесіда "Ти — як актор у театрі життя" з поясненням термінів "соціальна роль", "рольовий репертуар" та "рольова гнучкість". Для візуалізації та усвідомлення ролей проводиться арт-техніка "Мій Рольовий Аватар".

Лекція-бесіда "Ти — як актор у театрі життя", мета: надати чіткі визначення ключових термінів на зрозумілих прикладах. Звернення до гри "Ім'я-Риса-Роль". Наголошення: життя — це сцена, де ми постійно змінюємо "костюми та маски".

Соціальна роль — це очікування та правила поведінки, які суспільство "призначає" нам у певній ситуації. *Приклад:* роль "Пасажира" вимагає сидіти і мовчати. Роль "Спікера" вимагає говорити голосно і впевнено. Ролі диктують

поведінку. Рольовий репертуар – це *сума всіх ролей*, які ми вміємо виконувати. Чим він ширший, тим більше ми готові до різних життєвих "сцен". Рольова гнучкість – це *здатність швидко і без стресу перемикатися* між ролями. Це основа адаптивності. *Приклад*: Здатність швидко перейти від "Розслабленого друга" до "Зосередженого учня" і навпаки.

Мозковий штурм: "Які ролі ми виконуємо?" Мета: активізація мислення та первинна рефлексія власного репертуару.

Інструкція: "Зараз давайте швидко назвемо якомога більше ролей, які ви виконуєте протягом тижня. Ми їх запишемо."

Запис: Тренер фіксує відповіді на дошці, групуючи їх:

Сімейні: Син/Донька, Брат/Сестра.

Навчальні: Учень, Лідер, Член команди.

Соціальні/Особистісні: Друг, Оптиміст, Слухач, Спортсмен, Мрійник.

Підсумок: "Подивіться, який він різноманітний! Ми вже маємо великий список! Наш тренінг допоможе вам зробити цей список свідомим і гнучким інструментом."

Арт-техніка "Мій Рольовий Аватар"

Що це? Це вправа, де ви малюєте або створюєте образ себе (свого Аватара) на папері. *Як це працює?* Ви використовуєте символи, кольори чи частини одягу, щоб показати всі ваші важливі ролі (учень, друг, волонтер, мрійник). Наприклад: якщо ви вважаєте себе хорошим другом, можете намалювати у Аватара велике серце. Якщо ви відповідальний учень – книгу. *Навіщо?* Допомагає побачити і усвідомити, які ваші ролі зараз найсильніші (домінують), а які – найслабші ("пасивні"). Це дає змогу зрозуміти, які ресурси ви вже маєте і що потрібно розвивати, щоб стати більш гнучким та адаптивним.

Блок 3. Фіналізація та ДЗ (30 хв). Проводиться Рефлексія "Що нового я дізнався про себе сьогодні?". Учасники отримують ДЗ: "*Рольовий Детектив*" — фіксація 5-7 ситуацій, в яких учасник свідомо спостерігав за своєю активною роллю, діями та емоціями. Суть завдання: стати детективом, який спостерігає лише за однією людиною — за собою! Правила виконання:

1. Слідкуйте за ролями: Протягом дня свідомо виберіть 5-7 різних ситуацій.
2. Фіксуйте 3 речі: У кожній із цих ситуацій запишіть (можна в нотатки телефону або в щоденник) три моменти:

Активна Роль: *Ким* ви були? (Наприклад: "Син, що просить допомоги", "Учень, що відповідає на уроці", "Розслаблений друг").

Дії: *Що* ви конкретно зробили? (Наприклад: "Говорив тихо", "Посміхався", "Різно відповів").

Емоції: *Що* ви відчували в цей момент? (Наприклад: "Впевненість", "Роздратування", "Спокій").

3. Мета: це допоможе вам усвідомити, як ваша поведінка і почуття змінюються залежно від того, яку "роль" ви зараз граєте.

День 2: Рольовий Аналіз: Зони Ригідності та Конфлікти (90 хв). Цей день сфокусований на виявленні бар'єрів, які обмежують рольову гнучкість та адаптивність (ригідність, стереотипи, конфлікти).

Блок 1. Аналіз ДЗ та Стереотипи (25 хв): Обговорюються результати ДЗ "Рольовий Детектив". "Доброго дня! Давайте розпочнемо наш другий день з обговорення вашої роботи в ролі «Рольового Детектива». Це було непросте, але дуже важливе завдання: протягом дня свідомо відстежити та зафіксувати, ким ви були (активна роль), що робили (дії) і що відчували (емоції) в 5-7 різних ситуаціях. Хто готовий поділитися, які моменти були для нього найцікавішими або, можливо, несподіваними? Проводиться обговорення (15хв). Дякую за ваші приклади. Це чудово, що ви почали усвідомлювати, як ваша поведінка та почуття змінюються залежно від того, яку «роль» ви граєте.

Можливо, дехто з вас помітив таку річ: *чому ми поводимося так, а не інакше в певній ролі?* Чому роль «учня» вимагає сидіти тихо, а роль «друга» — говорити щиро? Це підводить нас до сьогоднішньої теми. Ми продовжуємо наше занурення у світ ролей, але тепер ми поговоримо про те, що часто робить ваш багатий репертуар негнучким і викликає стрес — це очікування та стереотипи, які пишуть сценарії для ваших ролей. Саме вони є бар'єрами, які

обмежують вашу рольову гнучкість. Давайте розберемося, як ці зовнішні сценарії впливають на вашу внутрішню свободу вибору."

Проводиться міні-лекція про рольові очікування та стереотипи. (Зхв)

Ми побачили, який багатий ваш репертуар, але сьогодні ми поговоримо про те, що часто робить цей репертуар негнучким і викликає стрес — це очікування та стереотипи.

Рольові очікування — це сценарій, який пишуть інші. *Рольові очікування* — це уявлення інших людей про те, як саме ви повинні поводитися, коли виконуєте певну роль. Це не ваші правила, це *вимоги суспільства, сім'ї чи групи*.

Приклад: Якщо ви виконуєте роль "сина" або "доньки", очікування можуть бути: "повинен/повинна завжди добре вчитися", "повинен/повинна допомагати вдома". Якщо ви виконуєте роль "друга", очікування можуть бути: "повинен/повинна завжди підтримати, навіть якщо немає часу".

Стереотипи — це жорсткі рамки для вашої ролі. Рольовий стереотип — це занадто спрощене, зафіксоване уявлення про те, якими мають бути люди в певній ролі. Стереотипи — це не просто очікування, це жорсткі рамки, які обмежують вашу гнучкість. Приклад: стереотип, що "лідер повинен завжди бути рішучим і ніколи не показувати слабкість". Якщо ви приймаєте цей стереотип, ви не даєте собі права на помилку, що призводить до страху, напруги та ригідності (негнучкості). Інший приклад: стереотип, що "хлопці не плачуть" або "дівчата не можуть бути сильними у технічних науках".

Коли ви берете на себе багато ролей, часто ці очікування починають суперечити одне одному. Це називається *рольовий конфлікт*. Наприклад: роль "учня, який готується до ЗНО" вимагає ізоляції та часу, а роль "найкращого друга" вимагає активного спілкування. Цей конфлікт викликає внутрішню напругу та стрес.

На цьому тренінгу ми будемо працювати над подоланням цих стереотипів та над редукцією ригідності. Тобто ми будемо вчитися зменшувати цю психологічну негнучкість, щоб ви могли вільно обирати, як поводитися, а не діяти за чужими, застарілими правилами.

Усвідомлення, які очікування та стереотипи ви приймаєте, — це перший крок до справжньої рольової гнучкості!

Блок 2. Ідентифікація Бар'єрів (40 хв). Виконується вправа *"Ким мене бачать?"* для аналізу зовнішніх очікувань і можливих рольових конфліктів. Мета: проаналізувати, як учасників сприймають оточуючі в різних ролях, виявити зовнішні очікування та потенційні рольові конфлікти.

Порядок виконання:

1. Вибір Ролей (5 хв):

Тренер просить кожного учасника вибрати 3-4 ключові соціальні ролі, які вони виконують найчастіше (наприклад: Учень/Учениця, Син/Донька, Друг/Подруга).

Кожна роль записується на окремому аркуші або в окремій колонці в зошиті.

2. Проекція Очікувань (15 хв):

Для кожної обраної ролі учасникам пропонується відповісти на запитання:

- "Яким мене бачать у цій ролі?"
- "Що від мене очікують інші, коли я виконую цю роль?" (Наприклад: роль "Син" — очікують допомоги вдома; роль "Учень" — очікують відмінних оцінок).
- "Які правила поведінки мені диктує ця роль?" (Зовнішні правила, які встановлені не ними).

Особлива увага приділяється пошуку протиріч між очікуваннями різних ролей (наприклад: очікування від "Учня" — ізоляція та час для підготовки до іспитів, очікування від "Друга" — активне спілкування).

3. Обговорення (5 хв):

Обмін думками: запитати учасників, хто виявив найбільші рольові конфлікти (коли очікування однієї ролі суперечать очікуванням іншої). *Це допомагає усвідомити джерела внутрішньої напруги та стресу.*

Далі, за допомогою вправи *"Мій Рольовий Бар'єр"*, відбувається ідентифікація внутрішніх дефіцитів і зон психологічної ригідності. Мета: ідентифікувати внутрішні обмеження (дефіцити та зони психологічної ригідності – негнучкості), які заважають бути гнучким і адаптивним.

Порядок виконання:

1. Виявлення "Неулюбленої" Ролі (5 хв):

Тренер просить учасників згадати ситуацію або роль, в якій вони:

- Відчували себе найбільш некомфортно або невпевнено.
- Хотіли поводитися інакше, але не змогли (наприклад, не змогли відповісти на критику, не змогли взяти на себе лідерство).
- Відчували, що їм бракує певної якості для успішної поведінки (це і є внутрішній дефіцит).

2. Опис Бар'єра (5 хв):

Учасники мають чітко сформулювати, що саме їм завадило або чого не вистачило. Це їхній "Рольовий Бар'єр".

Приклади бар'єрів: страх помилки/осуду, неможливість швидко перемкнутися (ригідність), внутрішній стереотип (наприклад, "Я не можу бути лідером"), брак навичок (наприклад, асертивності).

Закріплення (5 хв):

- Тренер просить одного-двох учасників, які бажають, назвати свій бар'єр.
- Наголошується: усвідомлення бар'єра — це перший і найважливіший крок до його подолання. Редукція ригідності (зменшення психологічної негнучкості) почнеться вже сьогодні.
- Ця вправа є прямим містком до наступного Блоку 3, де учасники оберуть один бар'єр для цілеспрямованого подолання.

Блок 3. Редукція Ригідності та ДЗ (25 хв): Проводиться міні-лекція про редукцію ригідності (зменшення психологічної негнучкості) та її механізми.

Ми щойно завершили важливу роботу: усвідомили, що таке рольові очікування та стереотипи. Ми побачили, що вони, як жорсткі зовнішні сценарії, можуть змусити вас почуватися... застряглими. Саме це відчуття "застрягання", неможливості швидко змінити поведінку, навіть коли ситуація цього вимагає, ми називаємо психологічною ригідністю.

Ригідність – це коли ви приходите на сцену життя з «важким зимовим пальто», а режисер вимагає «легкий літній костюм». Ви знаєте, що треба зняти

пальто, але не можете зробити це швидко, бо застібки заіржавіли. Це викликає напругу і страх.

Наше завдання — редукція ригідності, тобто зменшення цієї негнучкості, щоб ви могли швидко та легко змінювати свій «рольовий костюм» і стати справжнім «АРТ-майстром» свого життя.

Щоб стати гнучкими, нам потрібно працювати на трьох рівнях: усвідомлення, вибір та тренування.

1. Деконструкція Стереотипів (Механізм Свободи) Ригідність часто виникає через те, що ми приймаємо чужі, застарілі правила про те, "як повинно бути" (стереотипи).

- Що робимо? Ми свідомо аналізуємо та оскаржуємо ці жорсткі рамки. Наприклад, якщо стереотип каже: *"Лідер повинен бути завжди серйозним"*, ми ставимо під сумнів: *"А хіба не може ефективний лідер бути інколи веселим?"*
- Результат: ми звільняємо себе від страху осуду і повертаємо собі право на вибір поведінки. Усвідомлення — це перший крок до справжньої рольової гнучкості.

2. Розширення Репертуару (Механізм Ресурсу). Якщо ви вмієте грати лише одну роль, ви ригідні. Чим ширший ваш репертуар, тим ви гнучкіші.

- Що робимо? Ми свідомо ідентифікуємо внутрішні дефіцити (те, чого бракує) та цілеспрямовано освоюємо нові ролі (як ми будемо робити це на наступному занятті, створюючи «Супергероя»).
- Результат: ми додаємо нові, ресурсні якості. Якщо раніше ви не вміли бути "асертивними", тепер ми вчимося "бути асертивними" і тренуємо це.

3. Тренування Перемикача (Механізм Адаптації). Це про саму здатність швидко переходити від однієї ролі до іншої без стресу.

- Що робимо? Ми тренуємося в ситуаціях, які вимагають швидкого переходу (як у майбутньому «Квесті на адаптивність»). Ми вчимося відчувати момент, коли стара роль вже не працює, і миттєво вмикати нову.

- Результат: швидкість і легкість. Ви стаєте адаптивними — ви можете швидко перейти від ролі «Розслабленого друга» до «Зосередженого учня» і навпаки.

Підсумок: психологічна ригідність — це не вирок, а лише звичка реагувати однаково. Ми починаємо її долати вже зараз, усвідомлюючи свій "Рольовий Бар'єр", щоб завтра перетворити його на "Роль Супергероя"!

Учасники рефлексують, який бар'єр вони хотіли б подолати. Учасники отримують ДЗ: *"Мій Ресурсний Список та Бар'єр"* — визначення 3-5 сильних якостей та обрання одного «рольового бар'єра» для цілеспрямованого подолання.

День 3: Супергерой власного життя: створення та трансформація ролей (90 хв). Метою цього дня є освоєння нових, ресурсних ролей та тренування трансформації поведінки.

Блок 1. Мотивація та Ресурси (20 хв): обговорюються результати ДЗ *"Мій Ресурсний Список та Бар'єр"*. Проводиться лекція "Як стати дизайнером власних ролей" (про свідоме конструювання ролей).

Ми — більше, ніж здається! Щодня ми виконуємо десятки ролей: школяр, друг, слухач, помічник, лідер, мрійник... Але часто ці ролі виникають несвідомо — ми просто підлаштовуємося під обставини. За допомогою усвідомленості та вольових зусиль ми можемо стати дизайнером власних ролей. Це означає не плисти за течією, а свідомо формувати, ким ти є у світі. Бути дизайнером власних ролей — це:

- аналізувати свою поведінку (бачити себе з боку);
 - ставити запитання «Чому я роблю саме так?»;
 - свідомо змінювати поведінку, стиль спілкування, реакції;
 - створювати авторську (унікальну) версію себе.
1. *Усвідомлення.* Зверни увагу, які ролі ти вже виконуєш. Які з них дають енергію, а які забирають? Наприклад: роль «вічно зайнятого» може бути не твоя — її можна переробити.

2. *Проектування.* Уяви, якою людиною ти хочеш бути. Яку роль хочеш «додати» до свого життя? Напиши сценарій: «Я — творець ідей», «Я той, хто підтримує інших», «Я — той, хто не боїться діяти».
3. *Втілення.* Кожна роль оживає тільки в дії. Почни з малого — змieni тон розмови, візьми ініціативу, спробуй нову справу. Навіть одна нова звичка може змінити твоє «я».

Не бійся помилок — у дизайні вони лише частина творчості. Бути дизайнером власних ролей — це взяти авторство за своє життя. Це не просто «стати кимось» — це створити себе наново, усвідомлено, з любов'ю та сміливістю.

Блок 2. Освоєння Нової Ролі (50 хв). Проводиться ключова техніка «Примірка Ролі Супергероя» (свідоме конструювання ресурсної ролі). Відбувається програвання рольових сценаріїв з використанням нової, адаптивної ролі. Цей блок є ключовим для трансформації і має на меті перевести усвідомлення бар'єрів (з Дня 2) у нові, гнучкі дії.

Ключова техніка: «Примірка Ролі Супергероя» (30 хв) Мета: свідоме конструювання ресурсної ролі, що долає "Рольовий Бар'єр".

Актуалізація Бар'єра (5 хв):

- Тренер просить учасників згадати свій один обраний "рольовий бар'єр" або дефіцит із ДЗ (наприклад, страх говорити, нездатність відмовити).
- Інструкція: "Якщо б ви могли створити ідеальну роль, яка легко справляється з цією ситуацією, якою б була ця роль? Придумайте їй ім'я та уявний 'костюм' (наприклад, 'Непохитний Захисник', 'Майстер Асертивності')".

Дизайн Ролі (10 хв): учасники на окремих аркушах конструюють свій "Рольовий Аватар Супергероя":

- Ім'я та Вигляд: Як виглядає (колір, символ, поза)?
- Сильні Якості: Які 3-5 якостей ви вкладаєте в цю роль, щоб подолати бар'єр? (Наприклад: спокій, рішучість, чіткість мови) .

- Правила Дії: Як цей Супергерой конкретно діє у складній ситуації? (Опис нової поведінки: *дивиться у вічі, говорить "Я-висловлюваннями", робить паузу*) .

Фізична Примірка (5 хв): тренер пропонує учасникам "увійти" в роль: прийняти позу, яка відповідає цій ролі, уявити її "костюм" і відчувати силу цих нових якостей. Це первинна психологічна "примірка".

Програвання Рольових Сценаріїв (20 хв). Мета: закріпити нову поведінку та натренувати трансформацію.

Моделювання Ситуацій (15 хв):

- Учасники по черзі або в трійках (якщо група велика) програватимуть сценарії, що були складними, але тепер використовують нову, адаптивну роль.
- Тренер або інші учасники грають роль "кривдника" чи "складної обставини".
- Наголос: Учасник має свідомо включити образ свого «Супергероя», змінити позу, тон і продемонструвати нову модель поведінки, яку він щойно сконструював.

Групова Рефлексія (5 хв):

- Обговорення: "Як ви почувалися, діючи у новій ролі?" та "Що було найскладнішим, а що — найлегшим?"
- Зворотний зв'язок від групи: "Що ви помітили, коли ваш колега грав роль Супергероя?"
- Це підтверджує, що нова поведінка можлива і ефективна.

Блок 3. Закріплення та ДЗ (20 хв): Виконується вправа «Мій Рольовий Конструктор» (збирання якостей для нових ролей). Учасники отримують ДЗ: "Дія Супергероя" — свідоме застосування однієї нової ролі/якості (з тренінгу) в реальній життєвій ситуації.

День 4: Гнучкий Я: Адаптація та Проектування Майбутнього (90 хв)

Фокус дня — на інтеграції розширеного репертуару та тренуванні гнучкого перемикання між ролями.

Блок 1. Інтеграція Досвіду (20 хв): обговорюються враження від ДЗ "Дія Супергероя". Проводиться лекція-дискусія "Гармонія ролей: мистецтво плавних переходів" (уникнення конфліктів).

Доброго дня! На минулому занятті ми створили свого Супергероя — нову, ресурсну роль. Сьогодні наше завдання — навчитися інтегрувати цю роль у ваш щоденний репертуар, щоб різні ваші ролі не воювали між собою, а жили в гармонії. Згадаймо: Що таке Рольовий Конфлікт? Ми вже знаємо, що рольовий конфлікт виникає, коли очікування однієї ролі суперечать очікуванням іншої. Приклад: Роль "Учня, який готується до іспитів" вимагає ізоляції та часу. Роль "Найкращого Друга" вимагає активного спілкування. Це зіткнення створює внутрішню напругу та стрес. Питання для групи: *Чи можете ви навести свіжий приклад конфлікту, який ви відчували на цьому тижні, коли одна роль "заважала" іншій?* (2-3 хв)

Гармонія ролей — це не про те, щоб уникнути конфліктів повністю (це майже неможливо), а про те, щоб навчитися ними керувати та створювати плавні переходи. Це мистецтво плавного перемикавання.

Три Правила "Плавних Переходів". Щоб ваші ролі були як добре налагоджений оркестр, а не хаотична бійка, використовуйте ці правила:

Принцип "Тут і Зараз"

- Коли ви виконуєте певну роль, зосередьтеся лише на ній. Якщо ви на уроці (роль "Учень"), не варто подумки вирішувати проблеми "Друга".
- Механізм: Використовуйте "якір" — простий фізичний або ментальний маркер. Наприклад, коли закриваєте підручник, уявіть, що ви залишаєте роль "Учня" у кімнаті. Це допомагає швидко перейти до наступної ролі.

Чітке Визначення Часу та Місця (Розділення)

- Конфлікти часто виникають через змішування ролей. Використовуйте часові межі!
- Механізм: свідомо відводьте час на кожну важливу роль. "З 18:00 до 20:00 я — "Учень", потім я переходжу в роль "Син/Донька" і допомагаю вдома. З 21:00 — я "Друг" у чаті". Це знижує тривогу, оскільки ви знаєте, що маєте час для всіх ролей.

Трансформація Ролей (Внесення Ресурсу)

- Ви вже створили свого Супергероя. Тепер інтегруйте його якості у ваші повсякденні ролі.
- Механізм: Якщо ваша роль "Учень" була ригідною та тривожною, додайте до неї трохи "Спокою" вашого Супергероя. Тепер ви — «Спокійний Учень».
- Це зменшує гостроту конфлікту: ви не мусите бути або "другом", або "учнем", ви можете бути "Гнучким Другом" та "Організованим Учнем".

Питання для дискусії: *Яке з цих трьох правил, на вашу думку, буде найскладніше застосувати у своєму житті, і чому?* (4-5 хв)

Блок 2. Тренування Гнучкості (45 хв): Виконується вправа «Квест на адаптивність» — аналіз кейс-ситуацій, що вимагають швидкого та гнучкого перемикавання між ролями. Цей блок має на меті практичне тренування здатності швидко змінювати ролі та рефлексію щодо набутих змін.

Вправа «Квест на адаптивність» (30 хв) Мета: тренувати рольову гнучкість — здатність швидко і без стресу перемикатися між ролями. Поділ на Команди та Умови (5 хв): учасники діляться на 2–3 невеликі команди.

Інструкція: кожна команда отримує набір із 5–6 "кейс-карток", які описують складні життєві ситуації. Аналіз Кейс-Ситуацій (15 хв):

Приклад Кейсу:

Ви щойно отримали "5" за важливу доповідь (Роль: Успішний Учень), але через 5 хвилин вам треба розмовляти з другом, який дуже засмучений через особисту проблему (Потрібна Роль: Емпатичний Друг).

Ви ведете запеклу суперечку в чаті (Роль: Захисник Своєї Позиції), але тут заходить вчитель і просить вас організувати групу для спільного проекту (Потрібна Роль: Організатор/Лідер Команди).

Завдання команд: Швидко проаналізувати кожен кейс, визначити, з якої ролі на яку роль потрібно переключитися, та яку конкретну дію потрібно зробити, щоб перехід був плавним і адаптивним.

Презентація та Обговорення (10 хв): кожна команда представляє 1–2 найцікавіших кейси. Тренер акцентує увагу на швидкості та ефективності

перемикання: "Як швидко ви 'зняли' один костюм і 'одягнули' інший?". Це закріплює поняття рольової гнучкості як основи адаптивності

Проводиться вправа "Моє Рольове Дзеркало" (рефлексія змін у сприйнятті себе).

Мета: Рефлексія змін у сприйнятті себе та інтеграція розширеного рольового репертуару.

Індивідуальна Рефлексія (10 хв): учасники отримують аркуш із двома колонками: "Я на День 1" та "Я на День 4". Завдання: у колонці "Я на День 1" записати 3 якості, які найкраще описували їхню домінуючу роль на початку тренінгу. У колонці "Я на День 4" записати 3-5 нових або змінених якостей/ролей, які вони готові використовувати зараз, інтегруючи досвід Супергероя та гнучкості. Приклад: *Було*: "Нерішучий учень". *Стало*: "Спокійний лідер команди", "Гнучкий друг".

Обмін Думками (5 хв):

Тренер пропонує 3–4 учасникам поділитися своєю рефлексією, відповідаючи на запитання: "Яке найбільше відкриття про себе відобразило ваше Рольове Дзеркало?" Це допомагає учасникам усвідомити та прийняти набуті зміни.

Блок 3. Проектування та ДЗ (25 хв): Проводиться вступ до розробки ІПР (Індивідуального Плану Розвитку Рольового Репертуару). Учасники отримують ДЗ: "Мій шлях після 9-го класу" — прогнозування 3 ключових ролей у майбутньому та визначення, які нові навички потрібні для їх успішного виконання.

День 5: Я – АРТ-майстер: Фіналізація та Саморегуляція (90 хв)
Фінальний день присвячений інтеграції набутих змін, плануванню подальшого саморозвитку та завершенню програми.

Блок 1. Планування Майбутнього (35 хв): Обговорюються результати ДЗ "Мій шлях після 9-го класу". Виконується вправа «Моя Карта Майбутнього» — фінальна візуалізація себе у нових ролях. Ми створюємо карту-плакат (на великому аркуші), яка містить три основні частини:

Точка А: Де я зараз? (Початок)

- Що малюємо: Намалюйте себе (або свій символ) зараз, у 9-му класі.
- Символ перешкоди: Поруч намалюйте символ вашого найбільшого "Рольового Бар'єра" (наприклад, важкий ланцюг або стіна), який ви долали на тренінгу.

Шлях Трансформації: Як я змінююсь?

- Що малюємо: Намалюйте міст, доріжку або стрілку, що веде від вашого теперішнього "Я" до майбутнього. Це ваш шлях Адаптації та Трансформації.
- Символи ресурсів: Розмістіть на цьому шляху інструменти вашого «Супергероя» (це те, що ви сконструювали на День 3): якщо ваш Супергерой дав вам Впевненість, намалюйте факел або щит; якщо він дав Гнучкість, намалюйте хвилю або гумку.

Точка Б: Моє Успішне Майбутнє! (Кінцевий Пункт)

- Що малюємо? Намалюйте своє життя через 2–3 роки, коли ви успішно виконуєте ті 3 ключові ролі, які ви прогнозували в ДЗ "Мій шлях після 9-го класу".

Блок 2. Саморегуляція та ІПР (30 хв). Цей блок присвячений створенню вашого Персонального Плану Саморегуляції та Розвитку Ролей — «ІПР АРТ-майстра».

Частина 1. Мій «АРТ-План» на найближчі тижні (20 хв)

Це ваш персональний договір із собою, щоб не забути все, чому ви навчилися.

1. Моя Головна Рольова Місія:

Завдання: Виберіть одну нову якість або роль (з вашого Супергероя), яку ви будете свідомо використовувати кожен день наступного тижня.

- *Наприклад:* Я буду використовувати "Спокій" (якість мого Супергероя) щоразу, коли мені задають несподіване питання на уроці.
- Моє рішення: (Впишіть сюди вашу нову якість/роль та ситуацію її застосування).

2. Мій Стоп-Сигнал:

Завдання: Запишіть, що ви будете робити, коли відчуєте, що "застрягли" у старій, негнучкій ролі. Це ваша проста техніка саморегуляції.

- *Наприклад:* Якщо я відчуваю, що "застряг" у ролі Нерішучого, я зупинюся, зроблю глибокий вдих і свідомо прийму позу "Рішучого Захисника".
- Моє рішення: (Впишіть сюди стару роль і вашу дію-перемикач).

3. Моє Нагадування (Заклинання):

Завдання: Яке просте слово чи фраза нагадає мені про гнучкість, коли це буде потрібно?

- *Наприклад:* "Переключись!" або "Це лише роль".
- Моє рішення: (Впишіть сюди ваше слово або фразу-нагадування).

Частина 2. Вправа "Лист підтримки собі-майбутньому" (10 хв). Це ваша мотивація і підтримка, яку ви даруєте собі, щоб відкрити її через 6 місяців.

Що робимо: Беремо чистий аркуш і пишемо листа собі.

Про що писати:

1. Напишіть, що ви відкрили про свої ролі та гнучкість на цьому тренінгу (наприклад, що ви можете бути дизайнером власних ролей).
2. Нагадайте собі про вашого «Супергероя» (про цю нову силу, яку ви знайшли і вирішили розвивати).
3. Дайте собі чітку пораду щодо вашого «АРТ-Плану» (наприклад: "Не бійся помилятися і використовуй свій Щит Впевненості").
4. Завершіть фразою, яка дає сили: "Пам'ятай, ти сам пишеш свій сценарій!"

Дія: Запечатайте лист. Домовтеся, чи ви заберете листи додому (щоб відкрити через 6 місяців).

Блок 3. Закриття та Зворотний Зв'язок (15 хв): Збір зворотного зв'язку від групи.

Додаток Б

Роздатковий матеріал необхідний для візуалізації концепцій та виконання арт-технік тренінгу «Я-АРТ: Адаптація, Ролі, Трансформація»

День	Назва блоку/вправи	Необхідний роздатковий матеріал (для учасника)
День 1	Гра "Ім'я-Риса-Роль"	Картки-бейджі або листи паперу для запису імені, риси та ролі.
День 1	Арт-техніка "Мій Рольовий Аватар"	Аркуш паперу (А4 або А3); олівці, фломастери, ручки.
День 1	ДЗ: "Рольовий Детектив"	Бланк для фіксації (або сторінка в зошиті) з трьома стовпчиками: Активна Роль, Дії, Емоції (для 5-7 ситуацій).
День 2	Вправа "Ким мене бачать?"	Бланк/зошит для запису 3-4 ключових ролей та відповідей на запитання: "Яким мене бачать?", "Що очікують?", "Які правила?".
День 2	Вправа "Мій Рольовий Бар'єр"	Бланк для фіксації "Неулюбленої" ролі та чіткого формулювання "Рольового Бар'єра".
День 2	ДЗ: "Мій Ресурсний Список та Бар'єр"	Бланк для запису 3-5 сильних якостей та одного обраного бар'єра для подолання.
День 3	Техніка «Примірка Ролі Супергероя»	Бланк для дизайну ролі: Ім'я, Вигляд, 3-5 Сильних Якостей, Правила Дії.
День 3	ДЗ: "Дія Супергероя"	Бланк для фіксації ситуації, де буде свідомо застосована нова роль/якість.
День 4	Вправа «Квест на адаптивність»	Кейс-картки (5-6 надрукованих ситуацій, що вимагають швидкого перемикання ролей) для команд.
День 4	Вправа "Моє Рольове Дзеркало"	Бланк з двома колонками: "Я на День 1" та "Я на День 4".
День 4	ДЗ: "Мій шлях після 9-го класу"	Бланк для прогнозування 3 ключових ролей у майбутньому та необхідних навичок.
День 5	Вправа «Моя Карта Майбутнього»	Великий аркуш паперу (А3); Кольорові олівці/маркери.
День 5	Мій «АРТ-План» (ІПР)	Бланк для заповнення Місії, Стоп-Сигналу, Нагадування.
День 5	"Лист підтримки собі-майбутньому"	Чистий аркуш, конверт.

Додаток В

**Можливість проведення тренінгу «Я-АРТ: Адаптація, Ролі,
Трансформація» онлайн**

День	Оцінка адаптивності	Необхідні адаптації для проведення
День 1	Висока	Аватар: Учасники малюють на папері, але показують готові роботи на камеру (або малюють у графічному редакторі/Miro). Діагностика ("Ім'я-Риса-Роль"): Проводиться по черзі в режимі галереї.
День 2	Висока	Обговорення ДЗ: Загальне обговорення. "Ким мене бачать?" / "Рольовий Бар'єр": Учасники працюють індивідуально в зошитах, а потім діляться в загальному чаті або усно.
День 3	Середня/Висока	Дизайн Супергероя: Працюють на папері, показують на камеру. Програвання Сценаріїв: Використовуйте Сесійні Зали (Breakout Rooms) для роботи в трійках. Це ключовий елемент, який потребує розподілу учасників.
День 4	Висока	«Квест на адаптивність»: Використовуйте Сесійні Зали. Надсилайте кейс-картки в чат кожної кімнати або на спільний онлайн-документ (Google Docs/Miro). Презентація — в загальному залі.
День 5	Середня/Висока	«Моя Карта Майбутнього»: Вимагає малювання. Учасники можуть малювати на папері, або використовувати Miro/Jamboard (якщо група технічно підготовлена). ППР та Лист: Виконують індивідуально. Лист можна зберегти як файл з відкладеною датою відкриття.