

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

ІНДИВІДУАЛЬНО-СТИЛЬОВІ ЧИННИКИ
АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Єрмоленко Вікторії Вікторівни

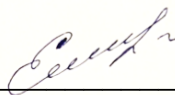
Керівник кандидат психологічних наук,
доцент Шаповал І. М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Єрмоленко Вікторія Вікторівна**, 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.

Єрмоленко В. В.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Психологічна феноменологія адаптації особистості.....	7
1.2. Індивідуальний стиль діяльності: сутність, механізми утворення	13
1.3. Індивідуально-стильові фактори адаптивності.....	17
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- СТИЛЬОВИХ ЧИННИКІВ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	22
2.1. Організація та процедура дослідження	22
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	26
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ АДАПТИВНОЇ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	34
3.1. Обґрунтування корекційно-розвиткової роботи.....	34
3.2. Оцінка ефективності корекційно- розвиткового впливу	38
Висновки до розділу 3	43
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні події, що відбуваються в Україні, пов'язані насамперед з негативними наслідками війни, а також з політичними, економічними, інституційними трансформаціями, спричиняють глибокі потрясіння як на рівні українського суспільства, так на рівні професійної діяльності та повсякденного життя українців. Тому особистісна здатність до збереження адаптивного соціально-психологічного статусу, до продуктивної протидії негативним зовнішнім факторам, до продуктивної взаємодії у просторі життєвих, професійних та суспільних відносин є передумовою збереження зовнішньої і внутрішньої рівноваги, підвищення якості життя, фізичного і ментального здоров'я.

У таких умовах перед психологічною наукою стоїть завдання глибокого та різнобічного вивчення різних аспектів адаптивності особистості як здатності успішно пристосовуватись до масштабних змін у динамічному середовищі.

Актуальність зазначеної проблематики зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи.

Сучасні психологічні дослідження адаптаційної проблематики носять теоретико-концептуальний характер та прикладний характер і демонструють розуміння адаптації як системи продуктивної взаємодії особистості і середовища, а кінцевої мети адаптаційного процесу як самоактуалізації та самореалізації особистості. Психологічній феноменології адаптації присвячені наукові розвідки таких дослідників: М. Блажівський, А. Дацков, С. Лазуренко, С. Білошицький, С. Максименко, С. Ніколаєнко, А. Семенов, І. Сердюкова, Я. Сікора, І. Тарасюк, В. Ямницький, А. Maslow, R. S. Lazarus, C. Smith та ін. Прикладні аспекти навчальної та професійної адаптації вивчали А. Василик, А. Галян, І. Галян, М. Дідух, І. Жигаренко, Д. Карамушка, О. Кузнецова, І. Марченко, К. Мурза, Ж. Новікова, Н. Пророк, В. Семиченко, Т. Федорчук, А. Шиделко та ін.

Взаємозв'язок адаптації та особистості трактується як цілісна багаторівнева соціально-психологічна система, яка зумовлює реалізацію способу пристосувальної активності особистості за допомогою індивідуальної адаптивної стратегії. Сутність та закономірності формування індивідуального стилю діяльності відображені у дослідженнях таких авторів: А. Палій, М. Папуча, Н. Пилявець, Є. Потапчук, Н. Пророк, І. Шаповал, Г. Шилова, I. Ali, B. de Raad та ін. Індивідуально-стильові аспекти адаптації досліджувались у роботах таких науковців: Ю. Бохонкова, В. Власов, І. Галецька, О. Резнікова, В. Розов, О. Саннікова, А. Шиделко, A. Aldasheva, A. Bandura, K. Łukawiecki, H. Tolchieva, P. L. Wachtel та ін.

Метою дослідження є теоретичне та практичне вивчення індивідуально-стильових чинників адаптивності особистості.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості механізми та закономірності впливу індивідуального стилю особистості на її адаптивність.
2. Теоретично обґрунтувати індивідуально-стильові чинники адаптивності особистості.
3. На основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити індивідуальні особливості адаптивності особистості.
4. Розробити та впровадити програму корекційно-розвивальної роботи формування індивідуальної адаптивної стратегії особистості.

Об'єкт дослідження – адаптивність особистості.

Предмет дослідження – зумовленість адаптивності індивідуально-стильовими властивостями особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети і розв'язання задач дослідження був застосований комплекс методів, до якого увійшли:

теоретичні методи – аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових фактів про сутність адаптації та адаптивності особистості;

емпіричні методи – комплекс стандартизованих методик: Тест-опитувальник адаптивності особистості (О. Саннікова). П'ятифакторний опитувальник особистості R. McCrae & P. Costa (NEO Personality Inventory,

NEO PI, україномовна версія Т. Дуткевич, В. Яцюк, Шкала загальної самоефективності R. Schwarzer & M. Jerusalem (General Self-Efficacy Scale. GSE, україномовна адаптація І. Галецької), Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С. Хобфолл) Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;

методи математичної статистики – коефіцієнт лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона для визначення зв'язків показників за досліджуваними параметрами.

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблена й апробована програма особистісно-орієнтованого тренінгу формування індивідуальної адаптивної особистості може бути використаною у психологічній практиці.

Організація і база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі ТОВ «Сучасна сертифікація та інспекція ССІ» (м. Кривий Ріг). Експериментальну вибірку склали 30 співробітників організації віком від 34 до 47 років.

Структура роботи. Робота має вступ, три розділи, висновки, список літератури і додатки. Список використаних джерел налічує 53 найменування. Загальний обсяг становить 60 сторінок. Робота містить 8 таблиць та 14 рисунків; вміщує 1 додаток.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна феноменологія адаптації особистості

Проблема адаптації особистості є однією з ключових та доволі розробленою в сучасних психологічних дослідженнях, причому усі автори підкреслюють важливість індивідуально-психологічних властивостей особистості для результативності та ефективності адаптації до умов оточення. Так, адаптація визначається як пристосування людини до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і власних потреб, мотивів, інтересів [45]. Адаптивні процеси виникають як відповідь на зміни середовища, які спричиняють неможливість задоволення потреб, дефіцит зовнішніх засобів чи внутрішніх можливостей, конфлікт (протиріччя) між бажаним і наявним [2].

Розглянемо трактування сутності адаптації у різних напрямках психології.

Психодинамічний напрямок. Адаптація – це процес, спрямований на досягнення гомеостатичної рівноваги особистості з вимогами зовнішнього оточення. Зміст процесу адаптації описується узагальненою формулою «конфлікт – тривога – захисні реакції». Конфлікт розуміється як наслідок невідповідності потреб особистості умовам соціального середовища, що носять обмежувальний характер. Він спричиняє порушення внутрішнього гомеостазу, внаслідок чого актуалізується стан тривоги та мобілізуються особистісні ресурси щодо включення захисних реакцій, які переважно діють на безсвідомому рівні та спрямовані на зниження рівня тривоги. З цієї точки зору результативність процесу адаптації визначається характером емоційного самопочуття особистості: адаптованістю (відсутність тривоги) або неадаптованістю (наявність проявів тривожних переживань) [53].

Гуманістичний напрямок. Адаптація – це процес, метою якого є досягнення позитивного ментального здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму. Задля досягнення цього результату особистість має володіти необхідними властивостями, щоб мати змогу встановити оптимальну взаємодію з середовищем. Зміст процесу адаптації описується узагальненою формулою «конфлікт – фрустрація – акти пристосування». Основним критерієм адаптованості тут виступає ступінь інтеграції особистості і середовища. Конфлікт розуміється як неузгодження реальності з можливістю задоволення не будь-яких потреб особистості, а саме її фундаментальних базальних потреб (фізіологічні потреби, потреби в безпеці, афіліативна потреби, потреба у повазі, визнанні і любові, потреба у самоактуалізації) [49]. Тобто конфлікт відображає міру і характер розузгодження з умовами та порушення оптимальної взаємодії особистості та середовища. Як наслідок, переживання особистістю стану фрустрації, що супроводжується зростанням емоційно-вольового напруження і тривоги та активізує поведінкові пристосувальні реакції. Такі реакції можуть бути конструктивними та неконструктивними. Критеріями конструктивності пристосувальних реакцій є те, що вони: зумовлені вимогами соціального середовища,

- реалізуються на високому рівні усвідомлення;
- спрямовані на розв'язання певних проблем;
- мають однозначну мотивацію і чітку представленість мети;
- демонструють внутрішньо-особистісні зміни та зміни взаємодії людини з оточенням;
- приводять до стану адаптованості особистості, характер якого визначається ступенем інтеграції особистості і середовища.

Неконструктивні поведінкові реакції аналогічні захисним реакціям, тобто спрямовані на усунення зі свідомості неприємних переживань щодо проблем без реального розв'язання самих проблем. Тому до стану повноцінної

адаптованості (оптимальної інтеграції особистості і середовища) приводять конструктивні пристосувальні реакції [51].

Когнітивний напрямок. Сутність процесу адаптації відповідає гуманістичному трактуванню, однак зміст доповнюється когнітивним чинником виникнення фрустрації: «конфлікт – загроза – реакція пристосування». Тобто у процесі пристосування відбувається процес інформаційної взаємодії особистості та середовища. У випадку отримання інформації, яка суперечить наявним установкам особистості, виникає конфлікт (неузгодженість між змістом установки та образом реальної ситуації), тобто когнітивний дисонанс, пов'язаний з відчуттям загрози і переживається як стан дискомфорту. Активізуються реакції пристосування як пошуку особистістю можливостей зняття або зменшення когнітивного дисонансу. визначається певним способом подолання дезадаптації:

1) знаходження раціональних (або дійсно виправданих) пояснень протиріччю щодо себе («чому я так повівся?») або щодо іншого суб'єкту взаємодії («його поведінка наразі не відповідає моїм очікуванням і прогнозам, але вона випадкова, а не типова»);

2) фільтрація зовнішньої інформації, здійснення її не-усвідомлюваного відбору, спрямовані на апіорне уникнення дискомфорту, дезадаптації, недопущення виникнення когнітивного дисонансу, який буде переживатись як загроза;

3) самокорекція та самозмінення особистістю, внаслідок чого знімаються протиріччя та досягається цілком достатній рівень адаптації («Якщо не можна змінити обставини – необхідно змінити погляд на них») [52].

На наш погляд, описані підходи то розуміння сутності і змісту процесу адаптації не протирічать один одному, а відображаються різні системні рівні особистості. Так, психодинамічний підхід відображає функціонування особистості на індивідному (біологічному) рівні, когнітивний підхід розкриває сутнісні особливості особистості як суб'єкта психічного відображення, гуманістичний підхід розкриває особистість як активного соціального суб'єкта.

Адаптація у широкому смислі – загальний механізм виживання, який полягає в основі якісної стабільності діалектичного (тобто водночас цілісного і суперечливого) життєвого процесу, оскільки адаптація поєднує два протилежні аспекти: узгодження функціонування організму із середовищем та розузгодження з ним [23].

Адаптація у більш вузькому, конкретизованому значенні – це процес зовнішнього активного пристосування індивіда до змінених умов існування, при якому відбуваються внутрішні зміни організму, психічних функцій та особистісних властивостей. Ефективність і успішність адаптаційного процесу визначається станом адаптованості індивіда на момент отримання результату пристосувальних дій, що є показником ступеню задоволення потреб [37].

Відповідно у психології виокремлюються три рівні адаптації.

1. Фізіологічний рівень, на якому відбувається психофізіологічна адаптація. Вона полягає у здатності організму реалізовувати вегетативні зсуви (зміни), тобто доцільно перебудовувати свій функціональний стан відповідно до вимог оточення.

2. Психоемоційний рівень, на якому відбувається власне психологічна адаптація. Вона полягає у здатності індивіда афективні і когнітивні зміни та здійснювати адекватне та доцільне відображення оточення

3. Поведінковий рівень, на якому відбувається психосоціальна адаптація. Вона полягає у здатності особистості реалізовувати зміни способів пристосувальної поведінки та пошукової активності, доцільно здійснювати взаємодію в умовах соціального середовища [35].

Отже, успішність адаптації відображається у вигляді стану адаптованості на усіх рівнях особистості. Як зазначає М. Дідух [12], адаптованість людини – це не тільки стан внутрішнього гомеостазу (рівноваги), але і стан зовнішнього узгодження її організму і психіки з умовами існування, зокрема соціального. Так, показниками успішної адаптації є високий соціальний статус індивіда в суспільному середовищі, а також його психологічна задоволеність цим середовищем в цілому та її елементами, що є для нього найбільш важливими. Натомість показниками неуспішної адаптації

є переміщення індивіда в інше соціальне середовище, аномія та поведінка, що відхиляється [15].

Тому сутність і специфіка людською адаптованості визначається її соціально-психологічним характером та трактується як стан, що забезпечує особистості такі можливості:

- продуктивно здійснювати діяльність без тривалих зовнішніх і внутрішніх проблем і суперечностей;
- задовольняти свої потреби і при цьому повною мірою відповідати тим рольовим очікуванням, які пред'являє до неї референтна група;
- розширювати та вдосконалювати свої здібності і досвід, тобто перебувати у стані саморозвитку [12].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація – складний, багатомірний процес, при якому відбувається активне пристосування людини до соціального середовища, формування її особистісних якостей, що зумовлюють ефективну діяльність та взаємодію у певних соціальних умовах.

Адаптивний процес розглядається у процесуальному і результативному аспектах. Процесуальний аспект адаптації визначається її тривалістю і стадійністю, результативний – результативністю та показниками суб'єктивних характеристик і властивостей суб'єкта пристосувального процесу. Тут маються на увазі психічні якості і досвід діяльності та взаємодії з середовищем, що були удосконалені і сформовані в процесі адаптації та призвели до того чи іншого результату [37]

Так, А. Галян [9] визначає такі фази психологічної адаптації на основі функціонування нейропсихічних механізмів.

1. Початкова фаза як соціально-психологічна реакція індивіда у відповідь на нові умови.

2. Фаза перебудови адаптивних механізмів: динамічного стереотипу і психічних процесів. Ця фаза відображає механізм адаптивного розузгодження, коли існуючі умовно-рефлекторні зв'язки мають зруйнуватися, тому що структуру цих зв'язків треба відкоригувати або оновити.

3. Фаза стійкої адаптації, коли в основному завершується формування нового динамічного стереотипу й адаптивних реакцій.

Т. Дріга [14] розглядає пристосувальний процесу в аспекті розкриття механізмів змін на психоемоційному рівні адаптації. Автор виокремлює такі етапи:

- орієнтувально-пізнавальний етап;
- етап навчання новим способам дій і поведінки;
- етап психологічна переорієнтації;
- етап вироблення звичок;
- етап внутрішнього прийняття нових задач і умов діяльності.

Автор характеризує процесу адаптації як накопичення кількісних змін особистості (розширення знань, формування нових орієнтувальних основ дій, динамічне зростання впевненості у своїх діях, внутрішнє позитивне ставлення до нових задач та умов діяльності), які переходять у якісні зміни особистості (формування новоутворень, що дозволяють успішно реалізувати нові види діяльності).

Л. Карамушка [16] визначає такі етапи соціально-психологічної адаптації в організації.

Підготовчий етап адаптації передбачає індивідом акумулювання та аналіз релевантної інформації про предметні та соціальні умови майбутньої діяльності. відповідно до індивідуально-психологічних властивостей та особливостей мотивації суб'єкта адаптації цей етап може бути реалізований як в активно-цілеспрямований, так і у пасивній формі.

На етапі стартового психічного напруження відбувається початкове входження у нові умови професійної діяльності та встановлюється відповідний стан нервово-психічного напруження підготовчих дій. Для розрядки цього напруження здійснюється внутрішня мобілізація психічних та психофізіологічних ресурсів людини, завдяки чому забезпечуються фізичні та соціально-психологічні можливості для її функціонування у нових умовах.

На етапі гострих психічних реакцій входження в нові умови адаптант починає відчувати на собі вплив змінених факторів предметного і соціального середовища що спричиняє переживання ним стану фрустрації, яке може активізувати реакції як конструктивні (адекватне заміщення способу задоволення потреби, переоцінювання ситуації), так і деструктивні (агресивність, уникнення ситуації).

Етап завершального психічного напруження настає у випадку сприятливого розвитку адаптаційного процесу і є своєрідною підготовкою до актуалізації попередніх умов у зв'язку із наступним поверненням до звичного життя.

Етап гострих психічних реакцій виходу є входженням у вже знайоме середовище перебування та професійної діяльності та супроводжується комплексом відповідних психоемоційних та поведінкових реакцій.

1.2. Індивідуальний стиль діяльності: сутність, механізми утворення

Кожна людина наділена особливостями, які складають її своєрідність та відмінність від інших людей, і тим самим створюють її індивідуальність. Індивідуальні особливості особистості. Індивідуальність особистості виявляються в темпераменті, рисах характеру, звичках, переважних інтересах, якостях пізнавальних процесів, здібностях, в індивідуальному стилі діяльності.

У сучасній психології дослідження особистості ґрунтуються на теоретичних положеннях номотетичного та ідографічного підходів. Перший підхід передбачає вивчення універсальних (типових) властивостей і рис особистості. Другий підхід концентрується на вивченні унікальних властивостей і рис, які утворюють її індивідуальність (М. Папуча, Г. Шилова [27]).

В аспекті типовості індивідуальність трактується як системна організація цілісної особистості на усіх рівнях психологічної організації,

причому ця система є такою, що саморегулюється і самоорганізується. Система індивідуальності містить підсистеми:

- підсистема індивідуальних властивостей організму (біохімічні, нейродинамічні, соматичні властивості);
- підсистема індивідуальних психічних властивостей (психомоторіка, властивості темпераменту, властивості психічних функцій);
- підсистема соціально-психологічних індивідуальних властивостей (рольовий репертуар в діапазоні від соціально-групових до соціально-суспільні ролей) (І. Жигаренко [15]).

В аспекті унікальності індивідуальність визначається своєрідним змістовно-операціональним наповненням кожної підсистеми та специфічними зв'язками між ними, що утворює індивідуальний стиль діяльності людини.

Індивідуальний стиль діяльності у широкому смислі визначається як цілісна система відмінних ознак діяльності особистості, що зумовлені її індивідуально-психологічними особливостями (А. Палій [26]). У вузькому смислі індивідуальний стиль діяльності – це обумовлена індивідуально-психологічними властивостями стійка система способів, що складається в особистості, яка прагне до якнайкращого здійснення діяльності. До таких способів відносяться виконавчі та рухові акти, гностичні, орієнтувальні дії, а також саморегуляція функціональних станів відповідно до зовнішніх умов, в яких відбувається здійснення діяльності. Тобто, індивідуальний стиль діяльності є індивідуально-своєрідною системою психологічних засобів, до яких вдається людина (свідомо або мимовільно) з метою оптимального урівноваження своєї індивідуальності з наявними зовнішніми умовами. У стилі відбиваються одночасно зовнішні умови і внутрішні можливості особистості. Індивідуальний стиль діяльності не може бути ні позитивним, ні негативним, але з погляду зовнішніх вимог до ефективності діяльності він може бути охарактеризований як більш менш ефективний (М. Дідух [13]).

На адаптивному характері індивідуального стилю зауважує Ю. Бохонкова [4], визначаючи його. На думку авторки, індивідуальний стиль діяльності формується у процесі постійного пристосування людини до

середовища. Здійснення будь-якої діяльності активізує пристосувальну активність людини, при цьому людина застосовує свої наявні властивості. Деякі властивості актуалізуються без усіляких зусиль (цілеспрямовано або реактивно). Вони сприяють діяльності, роблять процес її реалізації менш ресурсно витратним, сприяють її ефективності і продуктивності. Ці особливості і риси складають ядро (основу) індивідуального стилю діяльності та обумовлюють початковий адаптаційний ефект на основі урівноваження людини з середовищем. Отже, ядро індивідуального стилю діяльності становлять дві категорії властивостей: особливості, що сприяють успіху в даній обстановці, і особливості, протидіючі успіху. Надбудова виробляється через посилення сприятливих особливостей та компенсацію протидіючих. Але така диференціація є чисто функціональною і має значення у конкретному контексті діяльності, тому що одна і та ж особливість діяльності залежно від характеру об'єктивних вимог може в одному випадку бути сприятливою, в іншому – несприятливою.

Однак вони не можуть забезпечити усього повноцінного пристосувального ефекту, тому виникає інша група особливостей діяльності, які виробляються протягом деяких більш менш тривалих свідомих пошуків або стихійних спроб і помилок. Їхнє формування відбувається на основі компенсаторних механізмів. Вони надбудовуються на ядрі індивідуального стилю, компенсуючи ті якості, які не мають позитивної відповідності до актуального типу діяльності, тобто не сприяють покращенню її виконання. Натомість сприятливі властивості максимально застосовуються, розвиваються й удосконалюються.

Таким чином, індивідуальний стиль діяльності О. Бохонкова [4] трактує як певну систему індивідуально-своєрідних прийомів і способів розв'язання актуальних задач. Сформованим і вираженим є такий індивідуальний стиль діяльності, в структурі якого склалася стійка цілісність взаємопов'язаних властивостей таких категорій: сприятливих, максимально вдосконалених, а також компенсованих властивостей.

Загальний механізм формування індивідуального стилю полягає в наступному:

- усвідомлення процесуально-змістових особливостей конкретної діяльності та відповідних способів виконання, які для неї є найбільш ефективними;
- визначення максимальної кількості зовнішніх факторів, які визначають умови ситуації і можуть вплинути на процес виконання діяльності та можливість досягнення мети;
- визначення, які з цих факторів (що змінюють умови) для конкретної людини є негативним чинником, тобто таким, що потребує актуалізації властивостей, що в ядрі індивідуального стилю конкретної людини відносяться до категорії протидіючих (не сприятимуть успішному адаптивному процесу), а які будуть нейтральними чи сприятимуть успішності.
- вироблення надбудови ядра індивідуального стилю через компенсацію протидіючих та максимізацію сприятливих властивостей особистості (І. Шаповал[42]).

Формування індивідуального стилю відбувається стихійно (в процесі стихійного навчіння) та цілеспрямовано (в умовах спеціально організованого навчання, виховання, професійної підготовки), що зумовлює мимовільний чи довільний характер перебігу процесів формування. Однак різноманітність життєвих ситуацій вимагає не просто засвоєння стійкої системи доцільний і адекватних способів виконання окремої конкретної діяльності, а формування системи властивостей, як забезпечуватимуть ефективність людини у різних діяльностях у в різних умовах, що буде мати оптимальний адаптивних ефект. Такою системою властивостей є адаптивність особистості як здатність людини реалізовувати ефективне пристосування.

1.3. Індивідуально-стильові фактори адаптивності

Адаптивність – це ефект регулятивних механізмів, які дозволяють людині синхронно перебудовуватись відповідно до вимог оточення, міра відповідності поведінки вимогам ситуації. Функціонально адаптивність виявляється в регуляції динаміки, якості, змісту і результативності адаптаційного процесу в будь-яких умовах, ситуаціях взаємодії з предметним, знаковим і соціальним оточенням (О. Кузнецова [17]).

В. Розов [32] розглядав адаптивність як багаторівневу властивість індивідуальності особистості. Структура адаптивності відображає типові особливості людини як певні тенденції (вікові, статеві тощо). Автор виокремлює такі компоненти адаптивності:

- підсистема індивідних властивостей (сукупність природних властивостей);
- підсистема особистісних властивостей (сукупність суспільних відносин, економічних, політичних, правових тощо);
- підсистема суб'єктних властивостей (сукупність діяльностей людини і міри їх продуктивності).

Як зазначає автор, функціональна організація адаптивності визначається взаємозв'язками між цими підсистемами. Індивідуальні особливості адаптивності є інваріантними в межах типовості, що визначає її своєрідну функціональну організацію відповідно відображення особистістю унікальних умов життєдіяльності. Для досягнення корисного пристосувального ефекту особистість у момент адаптації в актуальному контексті може задіяти свої різні властивості і можливості в їхніх функціональній єдності. Причому така єдність не є абсолютно стабільною. Вона складається кожного разу у певну функціональну систему таким чином, щоб забезпечити якнайкращий результат та задовольнити свої потреби. Тобто адаптивність є системою, здатною до самоорганізації і саморегуляції.

На думку С. Максименка [20], адаптація базується на індивідуальному комплексі когнітивних, поведінкових, емоційно-вольових механізмів, та

їхньому нейрофізіологічному забезпеченні, який активно генерується адаптантом в ході адаптації. Автор підкреслює, що особистісні характеристики багато в чому визначають успішність чи неуспішність адаптації, і водночас сама адаптація є потужним стимулом для розвитку особистості. Саме тому головним фактором неповторності психічної сфери людини є її адаптація до змін в оточенні.

Саннікова [34] виокремлює когнітивний, емоційно-мотиваційний і поведінковий компоненти адаптивності, визначаючи їхні функції, форми і параметри (які проявляються у континуумі між двома протилежними полюсами).

1. Когнітивний компонент адаптивності:

- функція – відображення мінливої дійсності, тобто забезпечення можливості особистості отримувати сигнали про зміни в середовищі, здійснювати інтелектуальну оцінку адаптаційної соціальної ситуації та розуміти її контекст, на основі знань і минулого досвіду передбачати наслідки власних адаптивних дій;

- реалізується у формі пізнавальних процесів;

- параметри: широта – вузькість охоплення сигналів соціуму в актуальній адаптаційній ситуації, легкість – утрудненість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму, точність – неточність орієнтації у соціальних очікуваннях.

2. Емоційно-мотиваційний компонент адаптивності:

- функція – відображення суб'єктивного ставлення особистості до адаптаційної соціальної ситуації;

- представлений у формі переживання, що сигналізує про рівень балансу в системі «особистість-соціум», порушення якого актуалізує адаптивну потребу особистості (необхідність пізнання нового середовища, ідентифікації з нею, необхідність бути задоволеним, тобто адаптованим).

- параметри: стійкість – нестійкість емоційного переживання, готовність – відсутність готовності змінюватися (як відображення мотиваційної значущості адаптивної потреби).

3. Поведінковий компонент адаптивності

- функція – організація та саморегуляція діяльності і поведінки особистості у соціальній ситуації, готовність до здійснення адекватних дій в умовах адаптаційних труднощів;

- реалізується у формі вольових процесів.

- параметри: готовність – відсутність готовності до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, готовність – відсутність готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети.

Як зазначає Н. Пророк [29], оптимальний адаптаційний ефект забезпечується не тільки оптимальними способами когнітивної інформаційної переробки та емоційної регуляції поведінки, але і особистісними властивостями, які систему адаптивності наповнюють суб'єктивним смислом та мотиваційним спрямуванням, тобто визначають індивідуальну адаптивну стратегію особистості.

Рефлексивність – здатність усвідомлювати власні адаптаційні ресурси, спрямовувати свої можливості на пошук можливостей адекватного реагування в адаптаційній ситуації (Т. Федорчук, Т. Можаровська [41]). Оскільки пристосування відбувається в ускладнених умовах, то особистість, стикається з необхідністю застосування конструктивних способів копіngu, які розгортаються як асертивні дії (аргументоване, наполегливе відстоювання власних інтересів і цілей), вступ у соціальний контакт (активізація міжособистісних контактів з метою збільшення власної адаптивної ресурсності), пошук соціальної підтримки (залучення зовнішніх соціальних ресурсів інформаційної та /або емоційної підтримки, допомоги від інших людей) (В. Власов., К. Łukawiecki., Н. Tolchieva [6]).

Отже, усвідомлення особистістю своїх можливостей зумовлює самоєфективність особистості як спрямованість на успіх та упевненість у

можливості його досягнення, переконання у власній компетентності, віра у власну здатність успішно реалізувати певні завдання, долати труднощі та досягати поставлені цілі (С. Гупало [11]).

Пластичність, креативність, готовність до прийняття нових ідей, сприйнятливість до змін, готовність до переосмислення досвіду, динамічність поглядів на життя. Усі ці якості сприяють адекватній пристосувальній поведінці та зумовлюють високий рівень адаптивності особистості. Натомість особистісна і когнітивна ригідність спричиняють небажання та нездатність до сприйняття нових установок і втілення інноваційних способів поведінки і спілкування, що суттєво ускладнює прийняття рішень, розвиток нових навичок та адаптивну спроможність (І. Тарасюк [38]). Здатність до усвідомленого накопичення життєвого адаптаційного досвіду ґрунтується на результатах успішної діяльності та рефлексивних враженнях про переживання адаптаційних ситуацій, на їх узагальненні в систему адаптивних установок і навичок адаптивної поведінки (А. Шиделко [43]).

Самодетермінованість (автономність) – це здатність особистості керуватися в адаптаційних ситуаціях суб'єктивними нормами поведінки та власними правилами, які були вироблені на основі адаптивного досвіду, враховуючи при цьому норми і правила оточення, до якого необхідно адаптуватися (О. Резнікова [31]).

Висновки до розділу 1

Адаптація – це процес встановлення оптимальної відповідності особистості й оточення в ході здійснення людиною діяльності, яка дозволяє їй задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі, забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища. В процесі адаптації здійснюється розв'язання проблем і труднощів, що вимагає активного пристосувального зусилля. При цьому відбуваються внутрішні зміни організму, зміни психічних функцій та

особистісних властивостей. Ефективність і успішність адаптаційного процесу визначається станом адаптованості при досягненні мети і задоволенні потреб.

Адаптивність – це системна властивість особистості, яка забезпечує можливість здійснення ефективної адаптації. Ця система містить комплекс когнітивних, емоційних, поведінкових процесів, які забезпечують відображення умов адаптаційної ситуації та відповідну регуляцію поведінки. Ефективна адаптація визначається засвоєнням способів пристосування та закріпленням індивідуально-психологічних властивостей, що забезпечують вироблення таких способів у різноманітних ситуаціях життя. Індивідуальний стиль адаптивності визначається суб'єктивними особистісними параметрами змісту і процесу реалізації когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів, а також індивідуальними адаптивними властивостями

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-СТИЛЬОВИХ ЧИННИКІВ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та процедура дослідження

Метою емпіричного дослідження було здійснення діагностичного обстеження адаптивності та адаптивних властивостей особистості.

Емпіричне дослідження проводилось на базі ТОВ «Сучасна сертифікація та інспекція ССІ» (м. Кривий Ріг). Експериментальну вибірку склали 30 співробітників організації віком від 34 до 47 років.

Програма емпіричного дослідження здійснювалась за такими етапами.

1. Визначення первинних параметрів адаптивності та адаптивних властивостей особистості (констатувальна діагностика).

2. Розробка та впровадження корекційно-розвиткової роботи, спрямованої на формування індивідуальної адаптивної стратегії особистості.

3. Визначення вторинних параметрів адаптивності та адаптивних властивостей особистості (підсумкова діагностика).

Відповідно до програми завдання емпіричного дослідження полягали у такому:

- обґрунтування і добір валідного психодіагностичного та математико-статистичного інструментарію;
- здійснення кількісного і якісного аналізу емпіричних даних та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

Для здійснення психодіагностичного обстеження досліджуваних було використано такий інструментарій.

1. *Тест-опитувальник адаптивності особистості (О. Саннікова)* [39] спрямований на визначення комплексу формально-динамічних та якісних параметрів адаптивності особистості у межах біполярних континуумів, на

одному полюсі яких містяться риси, що характеризують яскраву вираженість певної адаптивної якості, на іншому – її відсутність або протилежний прояв.

Основні діагностичні шкали тесту опитувальника.

Загальний показник адаптивності (ЗПА) – інтегральна оцінка ступеня вираженості усього комплексу формально-динамічних і якісних характеристик адаптивності як її базисних рис.

Компоненти якісного рівня адаптивності, які відображають механізми процесу адаптації особистості та реалізуються за рахунок відповідних формально-динамічних та якісних параметрів адаптивності: когнітивний, емоційний, поведінковий.

Когнітивний компонент забезпечується такими параметрами:

1) широта охоплення сигналів соціуму (ШОСС) – здатність повноцінно орієнтуватися в актуальній ситуації, сприймаючи максимально широке поле стимулів, що забезпечує людині здатність до розуміння нової чи несподіваної соціальної ситуації, готовність помічати широкий спектр елементів середовища, нюанси їхніх змін (поява нових, зникнення звичних, зміни кількісних і якісних параметрів);

2) легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС) – здатність виокремлювати серед різних стимулів, що впливають у певній ситуації, ті, які є головними, найбільш об'єктивно значущими, внаслідок чого здійснюється ефективна когнітивна оцінка (її розуміння та інтерпретація), а також визначення адекватних способів поведінки і діяльності;

3) точність орієнтації у соціальних очікуваннях (ТОСО) – здатність адекватно розуміти експектації (очікування) соціального оточення щодо спільної взаємодії, виражається у розумінні та правильній оцінці станів і поведінки інших людей.

Емоційний компонент забезпечується такими параметрами:

1) стійкість емоційного переживання (СЕП) – схильність особистості зберігати і тривало утримувати емоційну рівновагу в реагуванні на нову чи несподівану ситуацію: без зміни модальності, інтенсивності, глибини та широти емоційного стану;

2) готовність змінюватися (ГЗ) – відкритість особистості до нового досвіду та здатність його засвоювати й асимілювати до вже наявного, потреба в особистісному вдосконаленні.

Поведінковий компонент забезпечується такими параметрами:

1) готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач (ГПН) – готовність особистості до суб'єктної позиції у нових ситуаціях: здатність з метою досягнення успіху активно впливати на умови та долати перешкоди і труднощі;

2) готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на досягнення мети (ГДМ) – стійка готовність активно діяти задля реалізації значущих цілей відповідно до зміни актуальної ситуації, а також в умовах невизначеності розвитку подій.

Додаткова діагностична шкала – показник загальної задоволеності життям (ПЗЗ) як суб'єктивне відбиття адаптованості особистості.

2. *П'ятифакторний опитувальник особистості R. McCrae & P. Costa (NEO Personality Inventory, NEO PI, україномовна версія Т. Дуткевич, В. Яцюк)* [22] ґрунтується на п'ятифакторній моделі особистості.

У використаній нами версії NEO PI діагностується фактори, які передбачають полярні прояви.

1. Емоційність проявляється у ступені чутливості особистості до утруднених ситуацій та випробувань. Поліус фактору нейротизм характеризує реактивних, а поліус емоційної врівноваженості – раціональних особистостей. знаходяться реактивні, на іншому – раціональні, емоційно врівноважені особистості. Цей фактор визначає рівень пристосованості, емоційної стабільності, модальність переважного афективного фону життєдіяльності.

2. Екстраверсія – це чинник, що визначає спрямованість особистості на зовнішній чи внутрішній світ, широту та інтенсивність міжособистісних стосунків, переважні потреби в зовнішній чи внутрішній стимуляції. На одному поліусі фактору – екстравертовані особистості, на іншому – інтровертовані.

3. Відкритість досвіду – це чинник, який визначає широту, глибину, складність ментальних переживань особистості, проявляється в активному оволодінні новим досвідом, у мірі зацікавленості у новому досвіді та самовдосконаленні. На одному полюсі фактору – відкриті до досвіду особистості, на другому – закриті до досвіду.

4. Готовність до співпраці – цей чинник, який визначає якість стосунків з іншими людьми. Полюс соціоцентризму виявляється в альтруїзми та конформізмі, що характеризує поступливих особистостей, які готові відмовитися від власних потреб заради групи, оскільки гармонійні стосунки з іншими для них є важливішими, ніж відстоювання власних поглядів. На протилежному полюсі – егоцентричні особистості, які більше зосереджені на власних потребах та зацікавлені власними справами, ніж беруть до уваги інтереси групи.

5. Сумлінність – це параметр, який виражає міру цілеспрямованості та свідомого контролю суб'єктом своєї поведінки і діяльності. Полюс самоконтролю характеризує наполегливих, організованих, дисциплінованих особистостей, які мають високу здатність до ретельної і точної діяльності, високий рівень цілеспрямованості. Полюс імпульсивності характеризує спонтанних і неорганізованих особистостей з низьким рівнем цілеспрямованої поведінки, не здатних до стійкої концентрації уваги, схильних до безтурботності і гедонізму.

3. *Шкала загальної самоефективності R. Schwarzer & M. Jerusalem (General Self-Efficacy Scale. GSE, україномовна адаптація І. Галецької) [44].* Це монофакторний діагностичний інструмент, теоретичний концепт якого ґрунтується на моделі самоефективності А. Бандури. Згідно з цією моделлю самоефективність розглядається як ступінь переконаності особистості у власній здатності управляти подіями та долати труднощі, які впливають на її життя. На думку А. Бандури, є ключовою детермінантою людської поведінки, оскільки визначає вибір особистості, її зусилля та стійкість у подоланні перешкод на шляху до цілі. Результати вимірювання за шкалою демонструють

суб'єктивне відображення особистістю її пристосованості до життєвих змін та інтерпретуються як індикатор якості життя в конкретний період.

4. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С. Хобфолл) [25] призначений для визначення стратегій подолання в ускладнених ситуаціях. Автор методики виходить із розуміння поведінки подолання як сукупності когнітивно-поведінкових процесів у певному контексті актуальних умов. Виокремлюються конструктивні та неконструктивні способи копіngu, визначається індекс конструктивності копіngu.

5. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [39] для оцінки актуальних та стабільних станів. (тривога, фрустрація, агресія, ригідність). Відповідно до мети і завдань нашого дослідження було використано тільки субшкалу «ригідність».

Отже, було використано валідний щодо теми і завдань дослідження діагностичний інструментарій, що забезпечить отримання надійних емпіричних даних.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для визначення взаємозв'язків між параметрами адаптивності та адаптивними властивостями особистості було застосовано кореляційний аналіз на основі коефіцієнту r_{xy} -Пірсона [33]. Результати обчислень наведені у таблиці 2.1.

За результатами корекційного аналізу можемо констатувати такі закономірності.

Загальний показник рівня адаптивності сильно і помірно додано корелює з показниками адаптивних властивостей особистості екстраверсія, відкритість до до досвіду, сумлінність, конструктивність копіngu, самоефективність а також сильно від'ємно – з показниками ригідності. Це означає, що адаптивна людина пластична, спрямована на сприйняття умов предметного і соціального оточення, враховує цю інформацію у накопиченні

адаптивного досвіду, організована і дисциплінована щодо виконання завдань діяльності, здатна використовувати ресурсні стратегії копіngu, впевнена у своїх силах та ефективна у подоланні перешкод і труднощів адаптаційних ситуацій.

Таблиця 2.1.

**Кореляційні зв'язки між показниками адаптивності
та індивідуальних властивостей особистості**

Властивості особистості	Адаптивність				
	Загальний показник адаптивності	Показник задоволеності	Когнітивний компонент адаптивності	Емоційний компонент адаптивності	Поведінковий компонент адаптивності
Емоційність	-0,45**	-0,33*	-	-0,61**	-0,32*
Екстраверсія	0,34*	0,38*	-	0,44**	0,35*
Відкритість досвіду	0,37*	0,34*	0,43**	0,31*	0,43**
Готовність до співпраці	-0,40*	-	-0,51**	-	-0,46**
Сумлінність	0,44**	-	0,58**	0,34*	0,58**
Ригідність	-0,54**	-0,41**	0,32*	-0,35*	-0,48**
Конструктивність копіngu	0,41*	0,42**	0,38*	0,45**	0,33*
Самоефективність	0,61**	0,81**	0,44**	0,54**	0,43**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Від'ємні знаки коефіцієнтів кореляції між показниками адаптивності та властивостями емоційність, готовність до співпраці пояснюються психометричними особливостями застосованих методик діагностики. Так, про емоційну неврівноваженість свідчать високі показники, і навпаки, про емоційну врівноваженість – низькі. Аналогічно з властивістю готовність до співпраці: високі показники позначають спрямованість на автономію, низькі – на конформність і залежність. Отже, високий рівень адаптивності пов'язаний емоційною врівноваженістю і спрямованістю особистості на самостійний.

Також можемо бачити, що показники компонентів адаптивності пов'язані практично з усіма властивостями особистості, причому плеяди цих зв'язків відображають внутрішні функціональні особливості компонентів, як

забезпечення адаптивного функціонування на різних рівнях особистісної організації.

На виявлених закономірностях зв'язків між індивідуально-стильовими параметрами адаптивності, а також на індивідуальних профілях досліджуваних ми будемо ґрунтувати корекційно-розвивальний вплив.

Відповідно до рівня адаптованості усі досліджувані були розподілені у три діагностичні групи: група ВА – група високого рівня адаптивності, група СА – група середнього рівня адаптивності, група НА – група низького рівня адаптивності (табл. 2.2., рис. 2.1).

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних за рівнем адаптивності

Рівень адаптивності	Кількість осіб	%
Високий	10	33,3
Середній	12	40,0
Низький	8	26,7
<i>Усього</i>	<i>30</i>	<i>100,0</i>

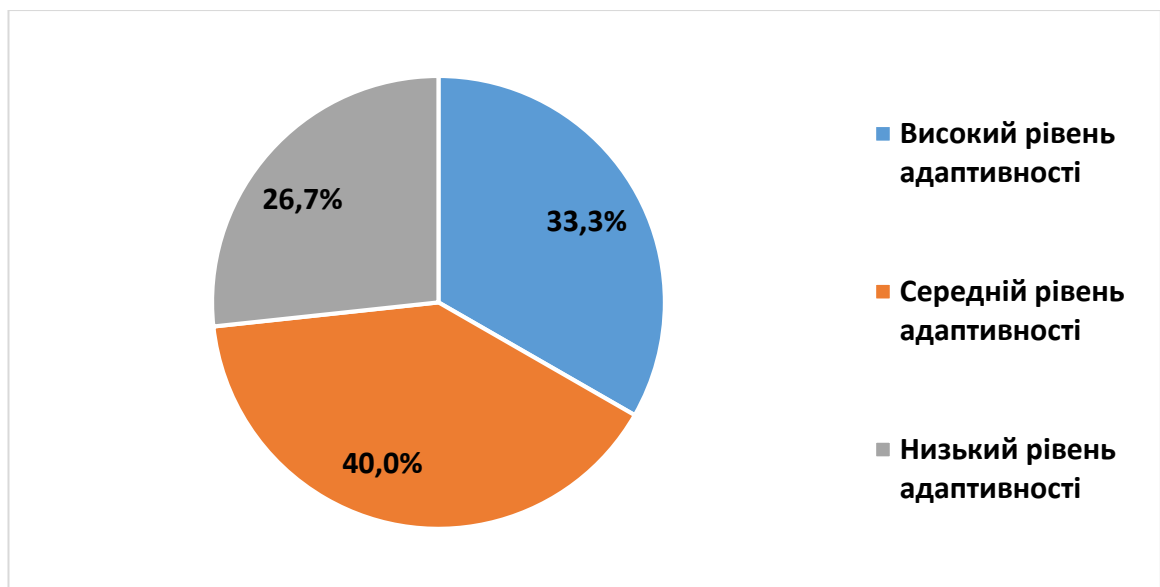


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнем адаптивності

Відповідно до цих рівнів ми провели порівняльний аналіз груп за усередненими груповими показниками усіх діагностованих параметрів.

Можемо констатувати, що відповідно до рівня адаптивності реалізується показник задоволеності, тобто адаптивна людина задоволена собою і своїм

життям та почувається комфортно в оточенні у більшій мірі, ніж неадаптивна (табл. 2.3, рис. 2.2).

Таблиця 2.3.

Усереднені показники адаптивності в різних діагностичних групах

Адаптивність	Група ВА		Група СА		Група НА	
	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x
Показники адаптивності						
Загальний показник адаптивності	27,4	1,73	23,4	0,73	20,1	1,38
Показник задоволеності	30,3	2,17	23,4	1,32	20,3	1,42
Компоненти адаптивності						
Когнітивний компонент адаптивності	27,8	2,64	28,9	2,34	21,9	3,15
Емоційний компонент адаптивності	27,2	2,58	19,3	4,42	14,4	4,17
Поведінковий компонент адаптивності	27,5	2,70	2,37	3,18	17,2	2,94

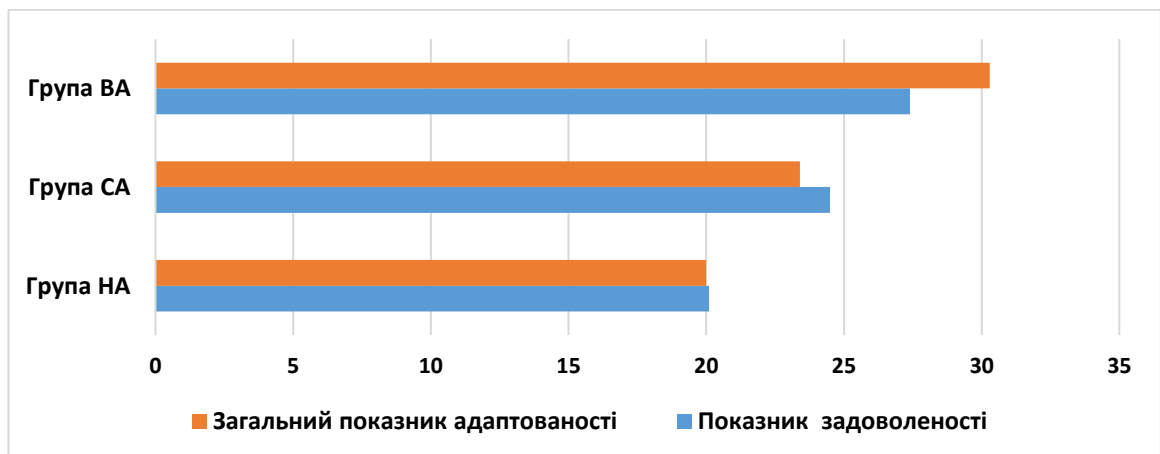


Рис. 2.2. Усереднені показники адаптивності у різних діагностичних групах

Усередненні показники усіх компонентів адаптивності для групи ВА знаходять майже однакові. Це відображає те, що адаптивна людина здатна до адекватного відображення умов адаптаційної ситуації, до емоційної саморегуляції свого стану в цих умовах, організації власної поведінки відповідно до мети адаптації. Натомість недостатня сформованість здатності

до емоційної і поведінкової саморегуляції відображає більш низкі рівні адаптивності (табл. 2.3, рис. 2.3).

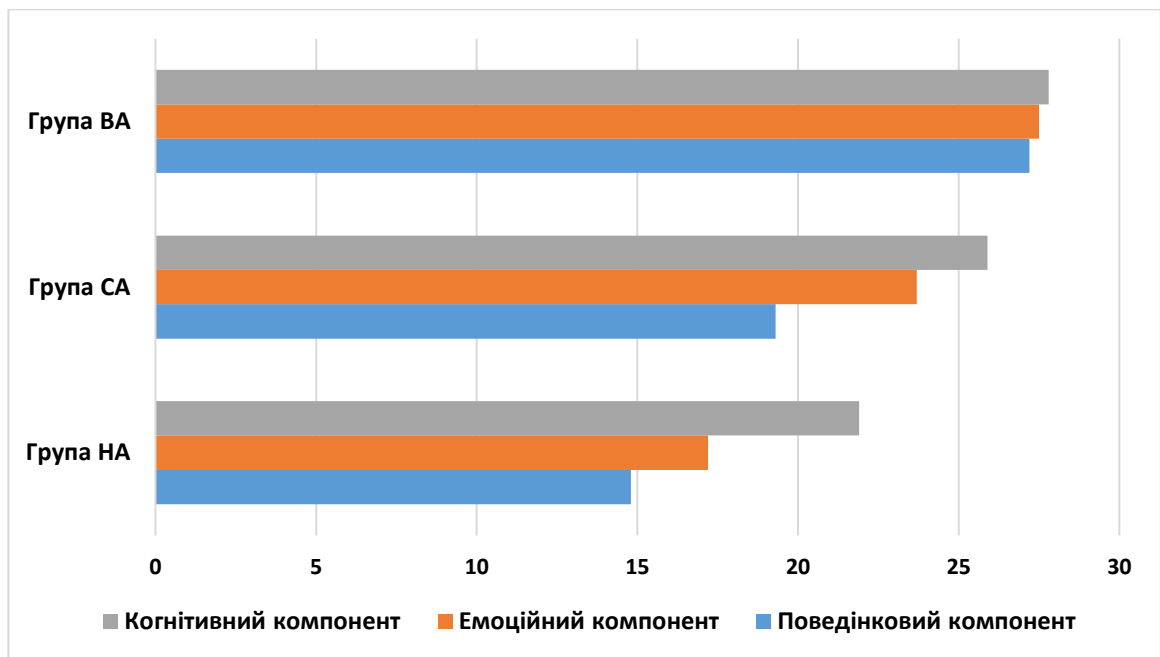


Рис. 2.3. Усереднені показники компонентів адаптивності у різних діагностичних групах

Аналогічну закономірності демонструють усереднені показники за параметрів компонентів адаптивності (табл. 2.4, рис. 2.4-2.6).

Таблиця 2.4.

**Усереднені показники параметрів компонентів адаптивності
в різних діагностичних групах**

Параметри компонентів адаптивності	Група ВА		Група СА		Група НА	
	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x
Когнітивний компонент адаптивності						
Широта охоплення сигналів соціуму	26,7	5,23	25,2	4,11	21,4	3,85
Легкість ерархізації сигналів соціуму	29,8	4,10	27,6	3,73	21,4	4,16
Точність орієнтації в соціальних очікуваннях	27,0	3,50	24,8	2,34	23,0	5,25
Емоційний компонент адаптивності						
Стійкість емоційного переживання	27,7	2,06	19,2	5,57	17,5	4,46
Готовність змінюватись	25,9	3,63	19,5	5,30	17,4	3,50

Продовження таблиці 2.4.

Параметри компонентів адаптивності	Група ВА		Група СА		Група НА	
	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x
Поведінковий компонент адаптивності						
Готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач	28,5	3,17	25,0	5,25	22,4	4,09
Готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на досягнення мети	29,0	4,06	24,4	4,12	18,6	4,72

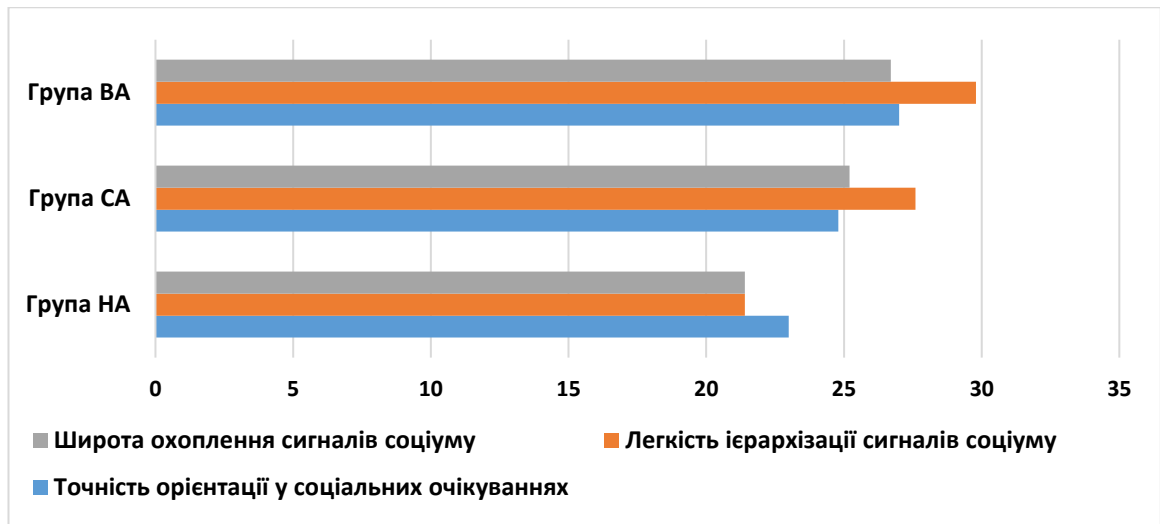


Рис. 2.4. Усереднені показники параметрів когнітивного компоненту адаптивності у різних діагностичних групах

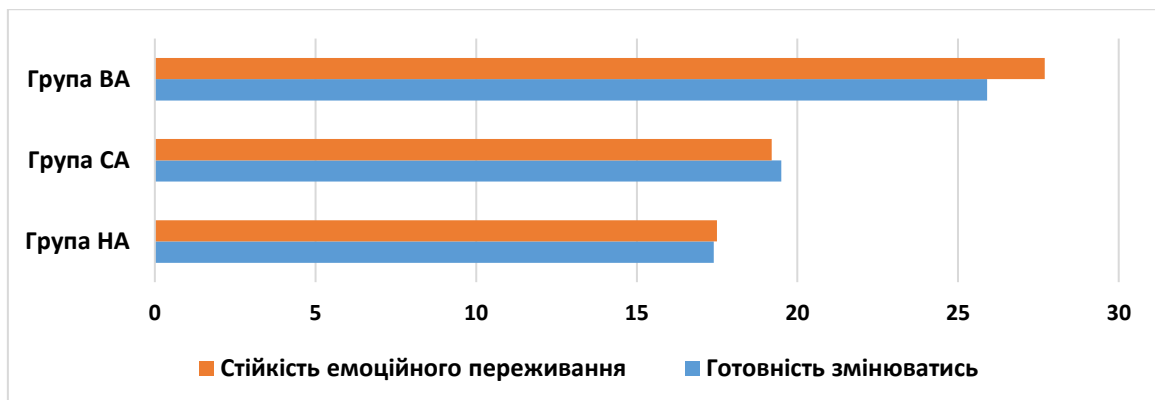


Рис. 2.5. Усереднені показники параметрів емоційного компоненту адаптивності у різних діагностичних групах

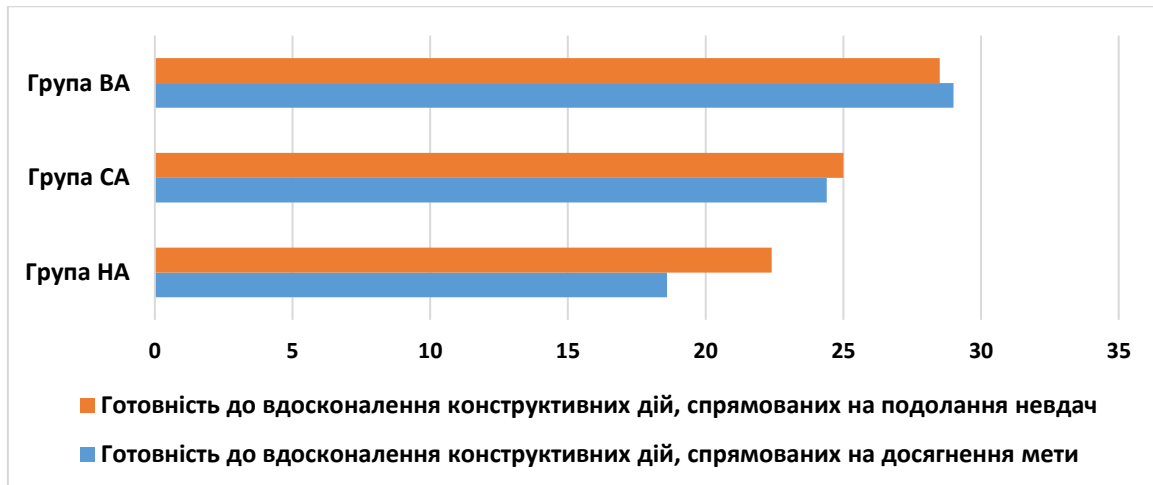


Рис. 2.6. Усереднені показники параметрів поведінкового компоненту адаптивності у різних діагностичних групах

За усередненими груповими показниками адаптивних властивостей особистості ми побудували узагальнені профілі відповідно до рівнів адаптивності (табл. 2.5, рис. 2.7). Внутрішні закономірності, що в них відображені, стали основою формування змісту корекційної роботи, зокрема для групи досліджуваних з низьким рівнем адаптивності.

Таблиця 2.5.

**Усереднені показники властивостей особистості
в різних діагностичних групах**

	Група ВА		Група СА		Група НА	
	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x
Емоційність	18,9	4,68	25,5	6,07	27,4	5,51
Екстраверсія	24,6	4,62	23,7	5,74	21,10	4,05
Відкритість досвіду	32,5	4,17	31,3	3,39	24,3	2,38
Готовність до співпраці	22,5	2,04	23,6	4,64	27,4	3,93
Сумлінність	34,4	6,92	31,4	5,02	29,3	4,20
Ригідність	8,3	2,06	13,0	3,25	16,4	2,07
Індекс конструктивності копіngu	18,1	4,02	14,8	3,87	14,3	2,29
Самоефективність	30,9	3,81	25,8	2,29	23,1	4,79

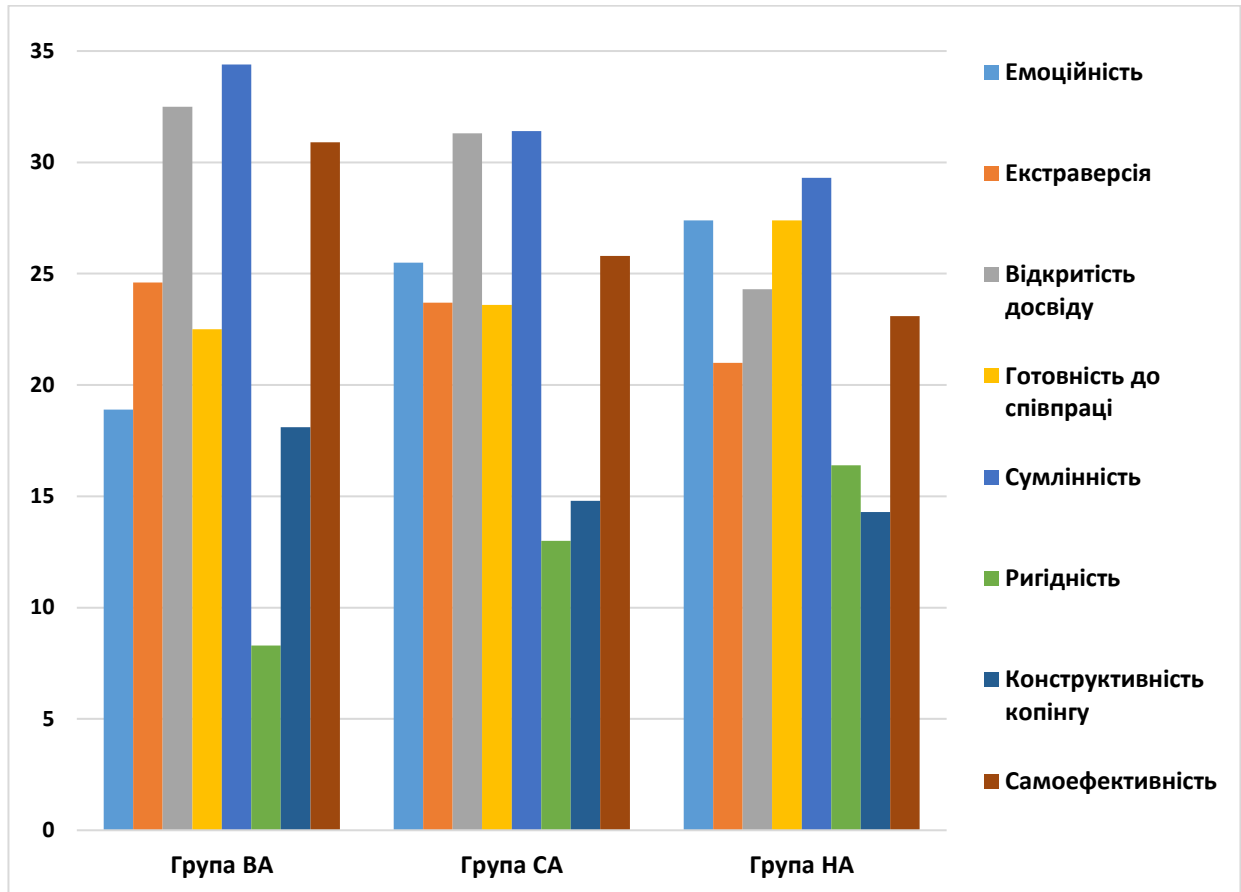


Рис. 2.7. Усереднені показники властивостей особистості досліджуваних у різних діагностичних групах

Висновки до розділу 2

Результати кількісного і якісного аналізу підтверджують наші теоретичні висновки щодо зв'язок адаптивності з індивідуально своєрідними властивостями особистості.

Внутрішня змістова і функціональна єдність когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів адаптивності зумовлюється рівневими проявами емоційності, спрямованістю на інформаційні сигнали, готовністю до нового досвіду, здатністю до самоорганізації діяльності, пластичністю і конструктивністю поведінки, самоефективністю.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ АДАПТИВНОЇ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обґрунтування корекційно-розвиткової роботи

Здійснена нами корекційно-розвиткова робота ґрунтувалась на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які дозволили дійти висновків про те, що ефективна адаптивна стратегія особистості зумовлюється рівнем усвідомлення за застосування своїх індивідуально-стильових особливостей. Така психокорекція, на думку Т. Яценко [46] потребує психозміни усталених характеристик суб'єкта, що стабілізувалися протягом життя актуалізації потенціалу можливостей, зумовленого ресурсами індивідуально-психологічних властивостей та формування конструктивних особистісних стратегій.

Відповідно до трикомпонентної структури адаптивності можна визначити визначити характеристики конструктивної адаптивної стратегії особистості.

1. Пізнавальні характеристики – позитивні уявлення людини про себе про інших, про оточуючий світ; позитивна оцінка себе як активного суб'єкта життєдіяльності, який здійснює вільні вибори і несе за них відповідальність; сприймання себе та інших людей як унікальних і рівноправних учасників процесу життєдіяльності; сприймання середовища як постійно змінного, а тому завжди нового та цікавого простору для реалізації своїх можливостей.

2. Емоційні характеристики – здатність довіряти своїм відчуттям і розглядати їх як основу для вибору поведінки, тобто упевненість у тому, що світ дійсно є таким як його уявляє людина, і вона сама у змозі приймати і здійснювати правильні рішення; прийняття себе та інших людей; зацікавленість у сприйманні світу, насамперед його позитивних аспектів;

здатність переживати сильні позитивні і негативні емоції, що відповідають реальній ситуації.

3. Поведінкові характеристик – дії спрямовані на самопізнання, саморозвиток, самореалізацію; по відношенню до інших людей поведінка ґрунтується на доброзичливості та повазі; по відношенню до світу поведінка спрямована на збільшення його ресурсів як можливостей для самореалізації та просування до власної індивідуальності [16].

Тому проведена нами корекційна робота передбачала роботу у трьох напрямках: формування позитивного емоційного ставлення до себе, до оточуючих людей і до світу, усвідомлення власних індивідуальних адаптивних можливостей та вироблення ефективних способів адаптивної поведінки.

Перші два напрями більшою мірою були реалізовані в процесі індивідуальної консультативної роботи. До корекційно-розвиткової роботи були залучені досліджувані з низьким рівнем адаптивності. Індивідуальне консультування здійснювалось на основі особистих профілів, які були побудовані за результатами констатувальної діагностики. Це дозволило сформулювати уявлення про їхню індивідуальну адаптивну стратегію та адаптивні властивості особистості. Індивідуально-консультативна робота була спрямована на розвиток рефлексії досліджуваними власних адаптивних властивостей та усвідомлення необхідності цілеспрямованого формування індивідуальної адаптивної стратегії; на усвідомлення психологічних передумов продуктивних форм поведінки; формування готовності до подолання труднощів при зіткненні з новими життєвими обставинами і вимогами. Зміст і тривалість консультативної роботи з різними випробуваними визначалась станом розвитку їхніх адаптивних властивостей.

Було також проведено групову роботу, спрямовану на вироблення індивідуальної стратегії ефективної адаптивної поведінки. Ґрунтуючись на наведених вище положеннях, для групової корекційної роботи ми обрали форму особистісно-орієнтованого тренінгу, спрямованого на усвідомлення та подолання учасниками своїх психологічних проблем, що заважають адаптивному розв'язанню життєвих та професійних завдань. Кожен учасник

тренінгу за допомогою групи може зрозуміти свої психологічні обмеження, позбавитись внутрішніх бар'єрів, краще зрозуміти, як його сприймають інші люди, набути навичок ефективної адаптивної поведінки. Це дозволяє виявити та у подальшому більш ефективно застосовувати свої позитивні якості, сформувати більш реальну оцінку здібностей, побачити власні помилки та недоліки, сформувати конструктивні способи поведінки [47].

Засобом вирішення завдань тренінгу служать групові дискусії, рольові ігри. Саме ці прийоми дозволяють реалізувати завдання особистісно-орієнтованого тренінгу особистісного зростання. Так, в ході групової дискусії розвивається цілий ряд комунікативних навичок. У рольовій грі упор вже робиться на міжособовій взаємодію. Висока навчальна та розвиваюча цінність рольової гри полягає в тому, що в ній учасники «програють» ролі і ситуації, значущі для них в реальному житті. При цьому ігровий характер ситуації звільняє гравців від відповідальності за їхні наслідки, що розширює межі пошуку способів поведінки, дає простір для творчості. Наступний за грою ретельний психологічний аналіз, здійснюваний групою спільно з тренером, підсилює навчальний ефект. Нові способи дій, придбані в рольовій грі і скоректовані групою, стають надбанням особистості та з успіхом переносяться в реальне життя.

Тематичний план особистісно-орієнтованого тренінгу формування індивідуальної адаптивної стратегії представлений у таблиці 3.1.

Мета тренінгу: формування індивідуальної адаптивної стратегії на основі усвідомлення та удосконалення власних можливостей.

Завдання тренінгу:

1. Створити умови для розвитку прагнення до самопізнання, занурення в свій внутрішній світ та орієнтації в ньому.
2. Розширення знання учасників про свої індивідуальні особливості, створення умов для розвитку здатності їх схвалення.
3. Формування уміння управляти проявом та адекватною реалізацією своїх індивідуальних адаптивних властивостей.

4. Забезпечити умови для формування навичок конструктивної взаємодії.

Тривалість тренінгу: 9 годин.

Режим проведення тренінгу: 6 занять по 2 години.

Місце проведення: спеціально обладнане приміщення для проведення групової тренінгової роботи.

Форма проведення: групові заняття, яким передували етап психологічної діагностики (за програмою емпіричного дослідження), індивідуальні консультації з кожним учасником. Кожне заняття складається з трьох взаємопов'язаних блоків: вступна частина (привітання), основна частина (робоча), завершення (підсумкова).

Таблиця 3.1

**Тематичний план особистісно-орієнтованого тренінгу
формування індивідуальної адаптивної стратегії**

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття
1.	Знайомство	знайомство і встановлення контакту з групою, зняття бар'єрів, створення атмосфери довіри, об'єднання групи, постановка цілей і завдань тренінгу
2.	Що я про себе знаю?	створення умов для визначення учасниками тренінгу власних особистісних властивостей, їхніх цінностей, усвідомлення своїх можливостей
3.	Мій внутрішній світ	створення умов для самопізнання, рефлексії власного адаптивного досвіду та орієнтації в ньому
4.	Мій зовнішній світ	створення умов для можливості бачити, як людину сприймають інші, навчити учасників тренінгу співставляти самооцінку з оцінкою інших
5.	Минуле, теперішнє, майбутнє	створення умов, що сприяють усвідомленню учасниками тренінгу своєї життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їх досягнення
6.	Підсумки	підведення підсумків, закріплення досягнутих результатів, завершення групової роботи, вихід з контакту

Таким чином, ми вважаємо що представлена програма корекційно-розвиткової роботи буде мати ефективний вплив на формування індивідуальної адаптивної стратегії особистості.

3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвиткового впливу

Як ми вже зазначали, у тренінговій роботі взяли участь досліджувані з низьким рівнем адаптивності (8 осіб).

Оцінка ефективності здійсненого розвитково-корекційного впливу визначається результатами підсумкової діагностики. Порівняння усереднених показників до і після корекційного впливу демонструє певну тенденцію зсуву у бок збільшення чи зменшення.

За даними, наведеними у таблиці 3.2 можемо констатувати стійку тенденцію збільшення показників адаптивності внаслідок тренінгового навчання, яке ґрунтувалося на принципі компенсації несприятливих та максимізації сприятливих аспектів індивідуального стилю адаптивної поведінки та адаптивних властивостей особистості.

Таблиця 3.2.

Усередненні показники адаптивності за результатами констатувальної та підсумкової діагностики

Параметри	Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика		Напрямок змін
	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x	
Показники адаптивності					
Загальний показник адаптивності	20,1	1,38	24,7	1,86	збільшення
Показник задоволеності	20,3	6,39	23,4	1,38	збільшення
Компоненти адаптивності					
Когнітивний компонент адаптивності	21,9	3,15	23,3	4,01	збільшення
Емоційний компонент адаптивності	14,4	4,17	15,2	3,17	збільшення
Поведінковий компонент адаптивності	17,2	2,94	20,0	2,40	збільшення

На рисунках 2.2 і 2.3 наочно представлені усереднені показники адаптивності, задоволеності і компонентів адаптивності за результатами констатувальної і підсумкової діагностики.

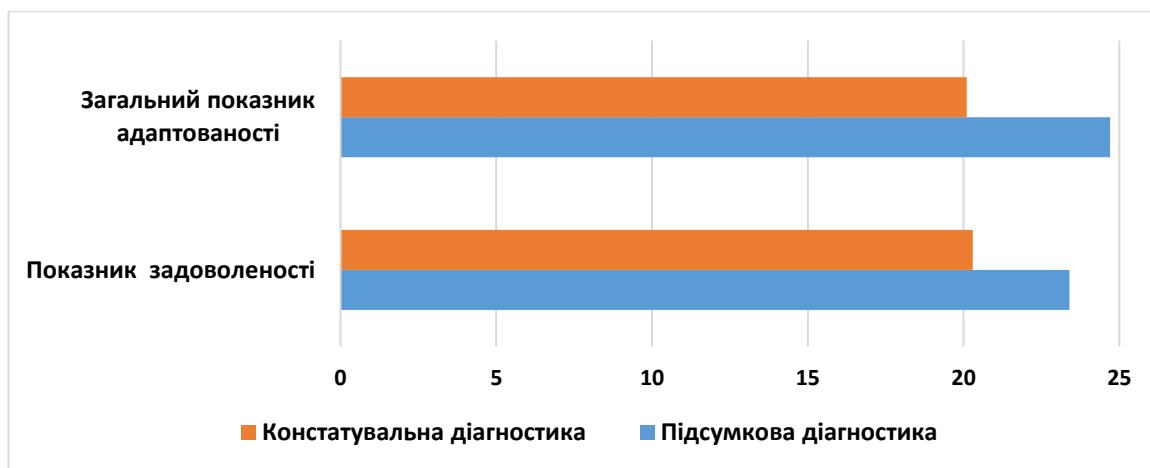


Рис. 2.2. Усереднені показники адаптивності за результатами констатувальної та підсумкової діагностики

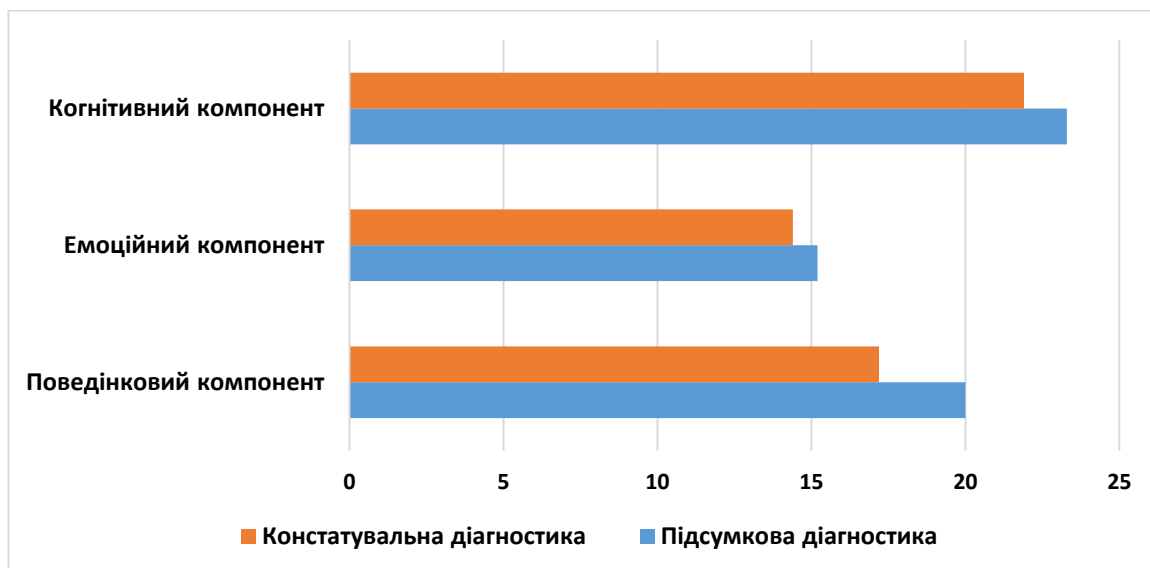


Рис. 2.3. Усереднені показники компонентів адаптивності за результатами констатувальної та підсумкової діагностики

У таблиці 3.3 містяться дані, на основі яких можемо також констатувати тенденція до збільшення показників. Це демонструє результативність спрямованого розвитку когнітивних процесів сприймання та розпізнавання інформації з оточення, навичок емоційної саморегуляції та вироблення досвіду адаптивної поведінки.

Таблиця 3.3.

**Усередненні показники параметрів компонентів адаптивності
за результатами констатувальної та підсумкової діагностики**

Параметри	Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика		Напрямок змін
	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x	
Когнітивний компонент адаптивності					
Широта охоплення сигналів соціуму	21,4	3,85	22,5	3,82	збільшення
Легкість ієрархізації сигналів соціуму	21,4	4,16	22,4	4,09	збільшення
Точність орієнтації в соціальних очікуваннях	23,0	5,25	23,9	3,11	збільшення
Емоційний компонент адаптивності					
Стійкість емоційного переживання	17,5	4,46	18,6	3,59	збільшення
Готовність змінюватись	17,4	3,50	19,4	2,74	збільшення
Поведінковий компонент адаптивності					
Готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач	22,4	4,09	23,3	3,71	збільшення
Готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на досягнення мети	18,6	4,72	19,8	3,09	збільшення

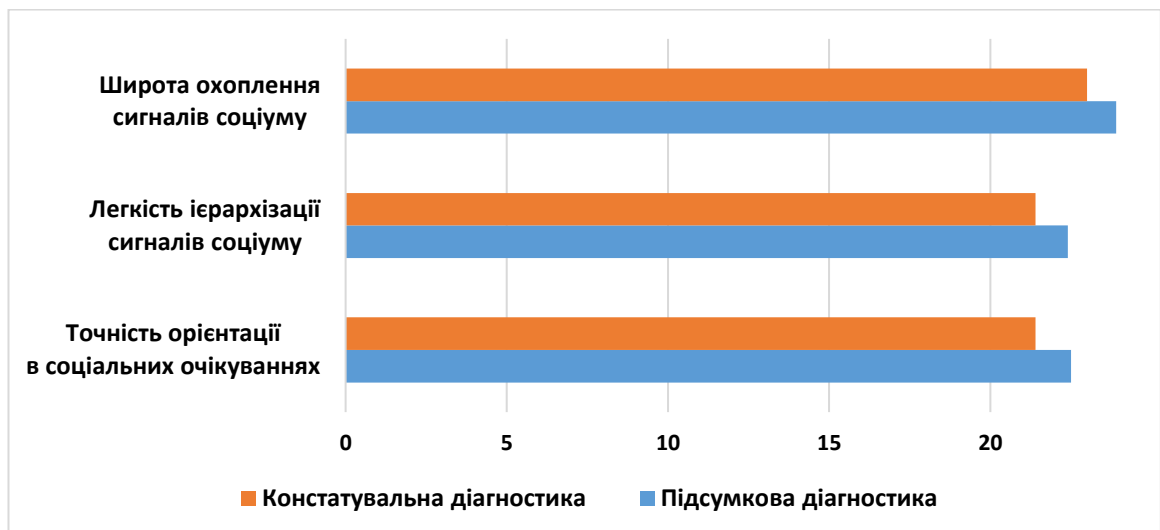


Рис. 2.4. Усередненні показники параметрів когнітивного компоненту адаптивності за результатами констатувальної та підсумкової діагностики

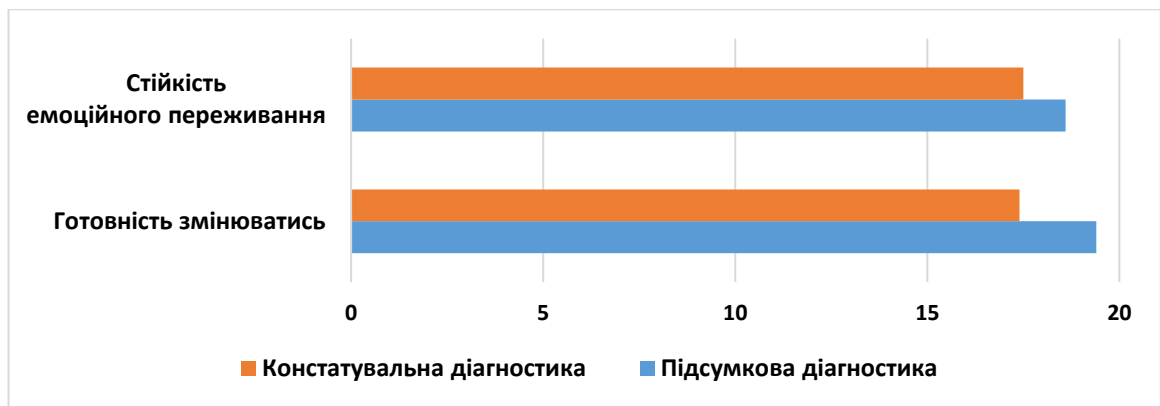


Рис. 2.5. Усереднені показники параметрів емоційного компоненту адаптивності за результатами констатувальної та підсумкової діагностики

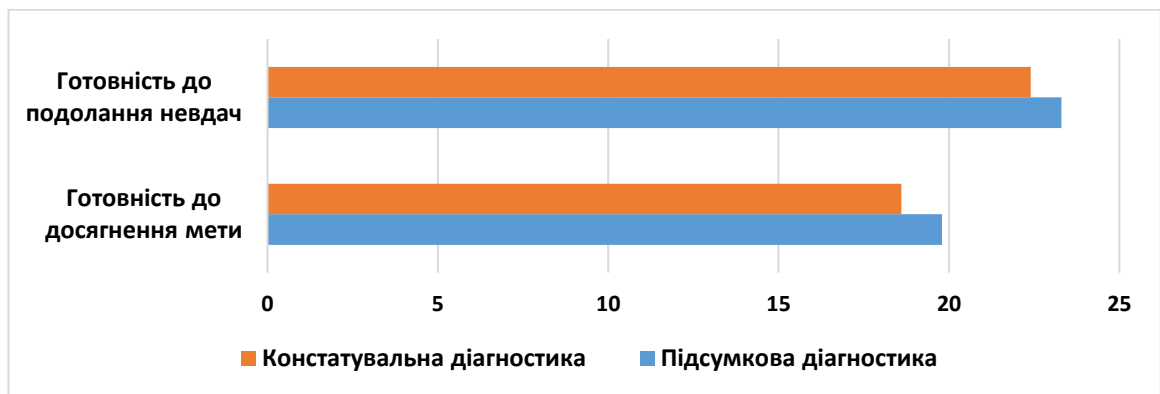


Рис. 2.6. Усереднені показники параметрів поведінкового компоненту адаптивності за результатами констатувальної та підсумкової діагностики

Таблиця 3.3.

**Усередненні показники властивостей
за результатами констатувальної та підсумкової діагностики**

Параметри	Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика		Напрямок змін
	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x	
Когнітивний компонент адаптивності					
Емоційність	27,4	5,51	25,5		зменшення
Екстраверсія	21,1	4,05	21,8		зменшення
Відкритість досвіду	24,3	2,38	26,0		збільшення
Готовність до співпраці	27,4	3,93	26,2		зменшення
Сумлінність	29,3	4,20	31,8		збільшення
Ригідність	16,4	2,07	15,7		зменшення
Конструктивність копіngu	14,3	2,29	16,2		збільшення
Самоефективність	23,1	4,79	25,4		збільшення

У таблиці 3.3. містять усереднені показники особистісних властивостей до і після корекційного впливу. Як бачимо, зберігається тенденція зсуву показників (збільшення або зменшення відповідно до психометричних особливостей діагностичного інструментарію), однак кількісно вона незначна. Це пояснюється тим, що властивості особистості є стабільними і глибинними психічними утвореннями, зумовленими не тільки соціальними факторами, а також передумовами нейродинамічного рівня. Тому вони у меншій мірі піддаються швидкій трансформації під дією навчальних, виховних і корекційних впливів.

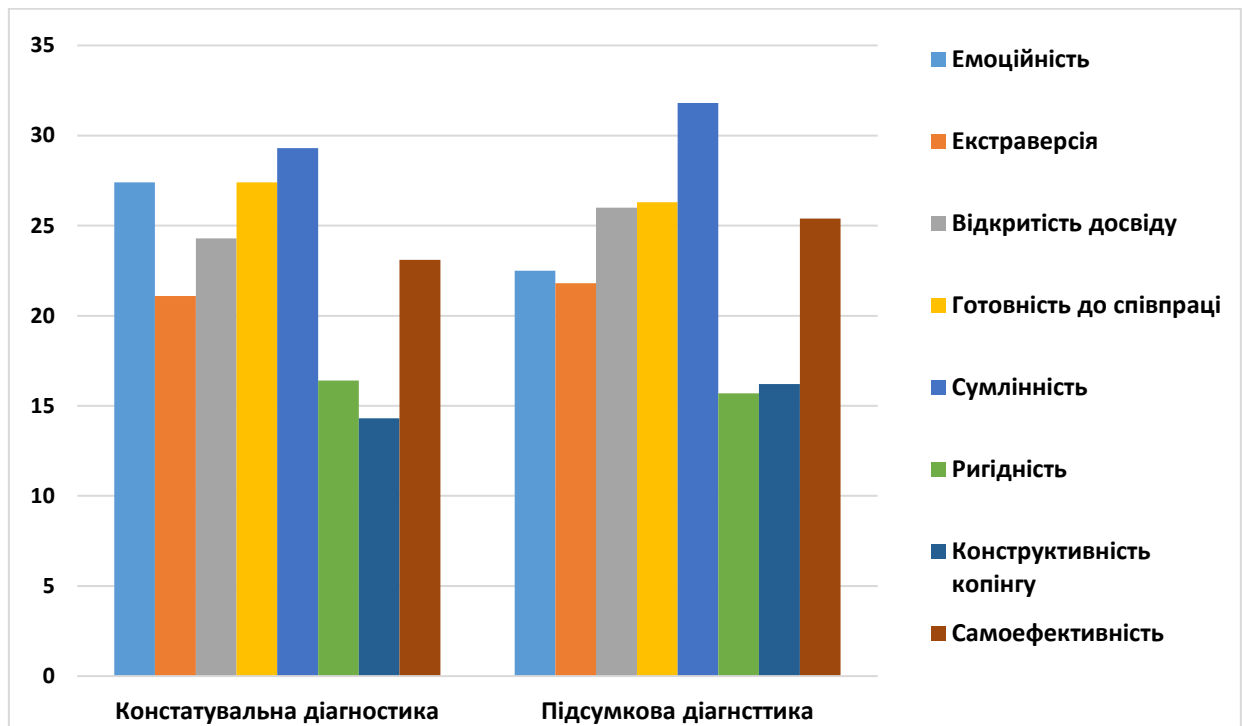


Рис. 2.7. Усереднені показники властивостей особистості досліджуваних у різних діагностичних групах

На рисунку 2.7. наочно представлені усереднені групові показники у вигляді групових профілі адаптивних властивостей особистості.

Результати порівняльного аналізу емпіричних даних до і після корекційно-розвивальної роботи свідчать про її ефективність щодо формування індивідуальної адаптивної стратегії особистості.

Висновки до розділу 3

Розроблена і впроваджена програма корекційно-розвиткової роботи, спрямованої на формування індивідуальної адаптивної стратегії, ґрунтувалась на теоретичних положеннях щодо сутності, механізмів і закономірностей формування індивідуального стилю адаптаційної поведінки особистості взагалі, та адаптивності зокрема.

Відповідно до того, що індивідуальна стилізація активності відбувається на основі компенсації тих особливостей діяльності й особистості, які є несприятливими для успішності адаптаційного процесу, і максимізації, посилення, вдосконалення тих, які збільшують пристосувальний ефект, було створено тематичний зміст і практичне наповнення особистісно-орієнтованого тренінгу формування ефективної адаптивної стратегії. Корекційно-розвиткові впливи здійснювали у напрямі підвищення рівня емоційної неврівноваженості, пластичності, самостійності, саморегульованості досліджуваних, а також розширення діапазону когнітивних способів відображення оточення та способів адаптивної поведінки.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують ефективність здійсненого корекційно-розвивального впливу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне обґрунтування індивідуально-стильової зумовленості адаптивності особистості, а також практичні способи її розвитку через удосконалення індивідуальної адаптивної стратегії.

Адаптація є процесом пристосування людини до середовища відповідно до його умов і власних потреб, мотивів, інтересів, які опосередковують взаємодію людини з оточенням. У відповідь на зміни середовища актуалізуються потреби особистості на основі дефіцитарних відчуттів у змінених умовах. На нейтралізацію таких переживань і задоволення потреб спрямовуються пристосувальна активність, яка реалізується на фізіологічному, психоемоційному, поведінковому рівнях функціонування особистості як цілісної системи. Відповідно відбуваються внутрішні вегетативні, афективні, когнітивні зміни, та зміни способів адаптаційної поведінки та пошукової активності людини.

Індикатором якості пристосувального ефекту є стан адаптованості особистості на усіх рівнях, тобто стан задоволеності вітальних, особистісних та соціальних проблем внаслідок внутрішньої рівноваги і зовнішнього узгодження організму і психіки з умовами існування. Успішна адаптованість виявляється у високому соціально-психологічному статусі індивіда у середовищі та у задоволеності цим середовищем. Це зумовлює його здатність здійснювати продуктивну діяльність, задовольняти свої потреби соціально прийнятними способами, відповідати груповим рольовим очікуванням, вдосконалювати свій адаптивний досвід і адаптивні властивості.

Успішність адаптаційного процесу забезпечується ефективністю його здійснення у процесуальному аспекті та продуктивністю у результативному аспекті. Перший передбачає володіння адекватними способами адаптивної поведінки, другий – сформованість системи стійких нейродинамічних, психоемоційних та особистісних властивостей, які забезпечують подолання

труднощів адаптаційної ситуації та досягнення стану адаптованості. Отже, у процесі адаптації до актуальних умов життєдіяльності та внаслідок такого пристосування формується адаптивність як базова пристосувальна властивість особистості.

Адаптація людини буде ефективною і продуктивною не стільки за умов наявності означених характеристик, скільки за умов їхньої індивідуальної своєрідності, закріпленої в індивідуальному стилі діяльності взагалі та в індивідуальній стратегії адаптивної поведінки зокрема. Індивідуальний стиль діяльності формується на основі сукупності природних властивостей людини, які в конкретних обставинах можуть бути сприятливими щодо адаптивного ефекту, або навпаки – несприятливими. На цю основу надбудовуються нові властивості особистості, які формуються відповідно до контексту ситуації та вимог діяльності. Такі надбудовані характеристики і риси є трансформованими базовими властивостями через механізми компенсації несприятливих та посилення і вдосконалення сприятливих властивостей.

Тому можна стверджувати, що індивідуально-стильові властивості особистості є чинниками її ефективної адаптивної стратегії і, відповідно, зумовлюють успішність адаптації.

Зазначені положення стали теоретичним підґрунтям нашого емпіричного дослідження індивідуально-стильових особливостей адаптивності та змісту і форм корекційно-розвивального впливу. Емпірично було виявлено зумовленість індивідуальних особливостей когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів адаптивності властивостями особистості. Особистісно-орієнтоване тренінгове навчання спрямовувалось на компенсацію несприятливих та максимізацію сприятливих щодо адаптивної поведінки властивостей досліджуваних.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують спроможність наших теоретичних висновків та емпіричних результатів, а також практичну доцільність і результативність впровадженої навчально-розвиткової роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація: психолого-медичні проблеми: колект. монограф.; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: Дніпров. гум. ун-т, 2022. 275 с.
2. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2014. № 1. С. 233-242. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1155/1/1-2014bmisnl.pdf>
3. Бовсуновський В. М. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної і практичної психології*: Наукове видання Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2024. № 3. С. 92-99. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15>
4. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... доктора психол. наук: спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 21 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0405U002495>
5. Василик А., Мурза К. Сучасні підходи до адаптації та організаційної соціалізації персоналу. *Галицький економічний вісник*. 2020. № 3 (64). С. 137-146. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/32484/2/GEB_2020v64n3_Vasylyk_A-Modern_approaches_to_personnel_137-146.pdf
6. Власов В., Łukawiecki K., Tolchieva H. Соціально-психологічна адаптація і копінг-стратегії особистості в різних умовах соціалізації. *Соціально-економічні системи регіону в умовах сталого розвитку: реалії та перспективи*: Монографія. Ополе: The Academy of Management and Administration in Opole, 2022. С. 265-292. URL: https://www.researchgate.net/publication/363266570_Socialno-psihologicna_adaptacia_i_koping-strategii_osobistosti_v_riznih_umovah_socializacii
7. Вовк О. М. Самоефективність: сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки*: Електронний збірник наук. праць / Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. Випуск 3. Київ, 2010. URL: [https://www.psych.kiev.ua/Вовк_О.М._Самоефективність:_сутність,_структура_та_особливо](https://www.psych.kiev.ua/Вовк_О.М._Самоефективність:_сутність,_структура_та_особливості_розвитку_в_студентському_віці)
[сті_розвитку_в_студентському_віці](https://www.psych.kiev.ua/Вовк_О.М._Самоефективність:_сутність,_структура_та_особливості_розвитку_в_студентському_віці)

8. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5 С. 433-442. URL: <http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/filos/article/view/13190/13870>
9. Галян А. І. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності Автореферат ... к. пс. н. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. 2016. 20 с. URL: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Galyan-A.I.-Avtoreferat.pdf>
10. Галян І. М., Галян А. І. Адаптована особистість як суб'єкт навчально-професійної діяльності. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія психологічні науки*. Вип. 4. 2018. С. 42-47.
11. Гупало С. Р. Самоефективність: основні теорії та підходи до розуміння поняття. *ГАБІТУС*. 2022. Випуск 42. С. 132-136. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.22>
12. Дацков А. Аналіз проблеми адаптації особистості як предмета психологічних досліджень. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 3(14). С. 77-90.
13. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. Т. 25. № 22. С. 61-69. DOI: <https://doi.org/10.33270/03192502.61>
14. Дріга Т. Г. Соціально-психологічний аспект адаптаційного процесу особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 33. С. 143-152. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i33/18.pdf>
15. Жигаренко І. Є. Соціально-психологічні засади особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю: автореф. дис. ... доктора психол. наук: спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2020. 41 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0520U100182>
16. Карамушка Л. М. та ін. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf)
17. Кузнєцова О В. Адаптивність особистості як чинник професійної надійності у представників екстремальних видів діяльності. *Наука і освіта*. Серія Психологія. 2013. № 7. С. 243-247. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7102/1/Kuznetsova.pdf>
18. Кузнєцова О. В Смыслові маркери особистісної адаптивності. *ГАБІТУС*. 2022. Вип. 36. С. 117-183. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.29>

19. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*: Збірник наукових праць. 2014. № 11 (13). С. 194-207. URL: <https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/b8d47402958e4f60a78a9407599a54b1.pdf>
20. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
21. Марченко І. Б. Професійно важливі якості майбутнього працівника: психологічний моніторинг. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2009. № 3. С. 30-32.
22. Методика П'ятифакторний опитувальник особистості. *Дуткевич Т. В., Яцюк В. А. Вікова і педагогічна психологія* (курс лекцій та практикум): Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Друк ПП Буйницький О. А., 2006. С. 196-201.
23. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світосгляд – Філософія – Релігія*: збірник наукових праць. Суми: УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/58525/7/Nikolaienko_Poniattia_adaptatsii.pdf
24. Новікова Ж. М. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений*. Серія Психологічні науки. 2018. № 2 (54). С. 80-84. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5059/4966>
25. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла. *Збірник методик рекомендованих для проведення психологічного діагностування під час заступання у добовий наряд зі зброєю (для використання офіцерами-психологами та психологами)*. Київ. 2020. С. 20-25. URL: <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2020/04/Zbirnyk-metodyk-dobovyy-nariad.pdf>
26. Палій А. А. Когнітивно-стильові детермінанти індивідуальності. *Проблеми сучасної психології*: збірник наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2011. № 11. С. 584-595.
27. Папуча М. В., Шилова Г. П. Індивідуальність як проблема загальної психології: навчальний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 99 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/Папуча%20М.В.%20С%20Шилова%20Г.П.%20Індивідуальність%20як%20проблема%20загальної%20психології.pdf
28. Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *ГАБІТУС*. 2021. Випуск 26. С. 118-121. DOI: <https://doi.org/10.32843/26635208.2021.26.21>

29. Пророк Н. В. Самоефективність і успішність професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 7. Вип. 22. С. 176-170. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_22/sb22_35.pdf
30. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. № 4. С. 16-40. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29432/1/Ревасевич.pdf>
31. Резнікова О. А. Теоретико-методологічні засади дослідження адаптаційної трансформації психологічного захисту особистості. *Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць*. 2018. № 3. С. 233-237. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/50.pdf
32. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
33. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с.
34. Саннікова О. П. Теоретико-методологічні засади дослідження індивідуальних відмінностей. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 3-7.
35. Семиченко В. А., Зданевич Л. В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. *Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки*: збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький. 2002. С. 12-20.
36. Сердюкова І. М. Соціально-психологічна адаптація особистості: механізми і стратегії. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (18 травня 2015 року). За заг. ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2015. С. 160-163. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/213>
37. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/34717/1/visnyk_2\(51\)_2022-135-139.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/34717/1/visnyk_2(51)_2022-135-139.pdf)
38. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія і педагогіка. 2011. Вип. 17. С. 342-349.
39. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). *Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти*: Методичний посібник /

Упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. С. 95-96. URL: https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html

40. Тест-опитувальник адаптивності особистості. Саннікова О. П., Кузнєцова О. В. *Системний аналіз адаптивності особистості*: Монографія. Одеса: Видавництво ВМВ, 2017. 392 с.

41. Федорчук Т. Ю, Мажаровська Т. В. Теоретичні аспекти психологічних особливостей адаптації працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. 2023. Вип. 2. С. 65-68. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.12>

42. Шаповал І. М. Формування індивідуального стилю професійної діяльності студентів ВНЗ як чинника творчої самореалізації. *Творчий потенціал як умова та засіб реалізації особистості в трансформаційному суспільстві*: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (21-22 жовтня 2010 р. у 2-х частинах (частина 1). Суми: Нота Бене, 2010. С. 81-86.

43. Шиделко А. В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2016. Випуск 2. С. 151-159. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1034/1/2016-2.18.pdf>

44. Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M., адаптація українською мовою І. Галецька). *Галецька І. І. Клініко-психологічне дослідження*: навч. Посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210-212.

45. Ямницький В. М. Соціально-психологічна адаптація особистості: сучасні підходи. *Наука і освіта*. 2001. № 6. С. 82-86.

46. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.

47. Aldasheva A. A. Individual adaptation strategies. *Human Physiology*. 2014. Vol. 40. PP. 597-602. URL: <https://link.springer.com/article/10.1134/S0362119714060024>

48. Ali I. Personality traits, individual innovativeness and satisfaction with life. *ELSEVIER: Journal of Innovation & Knowledge*. 2019. Vol. 4. Issue 1. PP. 38-46. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jik.2017.11.002>

49. Bandura A. Self-efficacy: Toward to unifuing theory of behavioral change. *Psychological review*. 1977. Vol. 84. No 2. PP. 191-205. URL: <https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf>

50. De Raad B. Individuality and personality. *Psychological Concepts: An International Historical Perspective*. East Sussex, UK: Psychology Press, 2006. PP. 299-323. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003076384-14>

51. Maslow A. H. Motivation and personality. Harper & Row, Publishers, Inc., 1954. URL: <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>

52. Smith C. A. & Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. *Handbook of personality: Theory and Research*. New York: Guilford, 1990. PP. 609-637. URL: <https://people.ict.usc.edu/~gratch/CSCI534/Readings/Smith&Lazarus90.pdf>

53. Wachtel P. L. Cognitive style and style of adaptation. *Sage Journals*. 1972. Volume 35. Issue 3. PP. 128-136. URL: <https://doi.org/10.2466/pms.1972.35.3.779>

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма особистісно-орієнтованого тренінгу формування індивідуальної адаптивної стратегії

Заняття 1. Знайомтсво

Мета заняття – знайомство і встановлення контакту з групою, зняття бар'єрів, створення атмосфери довіри, об'єднання групи, постановка цілей і завдань тренінгу.

Хід заняття

1. Привітання.

2. Вправа «Бараняча голова» спрямована на створення невимушеної емоційної атмосфери в групі.

Інструкція учасникам. А зараз представимося один одному. Зробимо це так, щоб відразу і міцно запам'ятати всі ігрові імена. Наше представлення буде організовано так: перший учасник називає своє ім'я, другий – ім'я попереднього і своє, третій – імена два попередніх і своє і тощо. Останній, таким чином, повинен назвати імена всіх членів групи, що сидять перед ним. Записувати імена не можна – тільки запам'ятовувати. Ця процедура називається «Бараняча голова». Чому? Якщо ви, називаючи своїх партнерів, забули чиєсь ім'я, то вимовляєте «бараняча голова», звичайно, маючи на увазі себе, а не того, кого забули. Додаткова умова – називаючи ім'я людини, обов'язково подивитися їй в очі.

3. Правила групової роботи. Вироблення правил групи проводилось за допомогою мозкового штурму, всі вироблені правила були записані на дошці.

1. Закон «нуль-нуль» (про пунктуальність).

2. Правило піднятої руки: висловлюються по черзі, коли один говорить, інші слухають мовчки і, перш ніж узяти слово, піднімають руку.

3. Без оцінок: приймаються різні точки зору, ніхто один одного не оцінює, обговорюємо тільки дії: критика повинна бути конструктивною.

4. Конфіденційність: те, що відбувається на занятті, залишається між учасниками.

5. Правило «Стоп»: якщо обговорення якогось особистого досвіду учасників стає неприємним, той, чий досвід обговорюється, може закрити тему, сказавши «Стоп».

6. Тут і тепер: обговорюють тільки ті події, які відбуваються саме на цьому занятті, а не на попередніх, і не взагалі у житті учасників групи.

Після обговорення, уточнення, формулювання правил, вони були записані на листі аркушу у вигляді контракту та підписані усіма учасниками.

4. Вправа «Шлюбне оголошення» передбачає усвідомлення та формулювання власних індивідуальних властивостей.

Інструкція. Всім членам групи дається 3-5 хвилин для того, щоб написати шлюбне оголошення, виділяючи свої переваги, якими могли б зацікавити іншу людину. Обов'язково слід виділяти перш за все психологічні характеристики, а не зовнішній вигляд, квартиру, машину. Потім тренер читає кожне оголошення, не вказуючи його автора. Усі інші учасники аналізують психологічний портрет. Після того, як будуть прочитані та проаналізовані усі оголошення, учасники мають визначити, в якому оголошенні про кого йшлося.

5. Рефлексія. Підсумкове анкетування. Робота групи закінчується заповненням анкети, яка потрібна для того, щоб тренер міг спостерігати і за розвитком групових процесів та станом кожного учасника. Також це допоможе при плануванні наступного заняття. Орієнтовний текст анкети:

Ім'я

Дата заняття

Сьогоднішнє заняття було корисним, багато чого дізнався(лась) нового

Дуже корисне 5 4 3 2 1 абсолютно не корисне

Я відчував (ла) себе:

вільно 5 4 3 2 1 скуто

6. Підсумки заняття.

Заняття 2. «Що я про себе знаю?»

Мета заняття – створення умов для визначення учасниками тренінгу власних особистісних властивостей, їхніх цінностей, усвідомлення своїх можливостей.

Хід заняття

1. *Привітання.* Актуалізація набутого на попередньому занятті.

2. *Вправа «Хто я?»* спрямована на виявлення суттєвих індивідуальних особливостей людини на їх усвідомлення.

Інструкція. Кожна людина має свою власну теорію стосовно того, що саме робить її унікальною, єдиною у своєму роді, чим вона відрізняється від усіх інших людей. При цьому виникає питання: чи розділяють оточуючі вашу думку про себе? Спробуємо це з'ясувати питання. Візьміть декілька аркушів чистого паперу і напишіть на першому своє ім'я. Після цього:

А. Дайте відповідь на питання: «Хто я такий?» Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в такій формі і послідовності, як вони приходять вам на думку (10 пунктів).

Б. Дайте відповідь на це ж питання так, як, на вашу думку, про вас сказали б ваші батько або мати (виберіть одного, також 10 пунктів).

В. Дайте відповідь на це ж питання так, як, на вашу думку, сказав би про вас кращий друг чи подруга (також 10 пунктів).

Тепер порівняйте три набори відповідей і у письмовій формі вкажіть наступне:

1. У чому полягає схожість?

2. Які відмінності?

3. Якщо є відмінності, то як ви їх пояснюєте їх щодо самого себе? Якою мірою ви поведетеся по-різному з різними людьми і які ролі граєте під час спілкування з близькими людьми?

4. Як можна пояснити ці відмінності, виходячи з індивідуальних особливостей цих людей, тобто яким чином їх очікування формують ті думки про вас, які ви їм приписуєте?

5. Вкажіть, які 10 відповідей вашої самохарактеристики (пункт А) стосувалися:

- а) фізичних якостей (зовнішність, сила, здоров'я і тому подібне);
- б) психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера і тому подібне);
- в) соціальних ролей (професійна діяльність, сімейний стан і тому подібне).

Зауваження. Аналіз результатів має підкреслити своєрідність кожного учасника та зумовленість його властивостей різноманітними факторами.

3. Вправа «Девіз».

Всі учасники по черзі говорять про те, яку футболку і з яким написом-девізом вони купили б собі, якби була така можливість. Цей напис повинен відображати життєве кредо людини, його основний життєвий принцип, а колір відповідати його характеру.

Зауваження. Аналізуючи відповіді, слід зауважити на її зміст та форму висловлення.

4. Гра «Подолання труднощів» спрямована на виявлення способів поведінки у складних обставинах та усвідомлення можливий варіантів поведінки.

Інструкція. Всі учасники по черзі зображують, як вони долають труднощі в житті. Символічно трудність може зображати будь-який предмет (стілець, портфель і т. д.).

Зауваження. Кожному учаснику дається окреме завдання (в ньому вказано, які саме труднощі він має подолати). Аналіз та обговорення результатів проводиться відповідно до кожного окремого випадку.

5. Підсумки заняття.

6. Рефлексія.

Заняття 3. «Мій внутрішній світ»

Мета заняття – створення умов для самопізнання, рефлексії власного адаптивного досвіду та орієнтації в ньому.

Хід заняття

1. *Привітання.* Актуалізація набутого на попередньому заняття.

2. *Вправа «Чарівна крамниця»* спрямована на рефлексію, поглиблення уявлень про себе та про свої індивідуальні особливості, на визначення напрямків саморозвитку.

Інструкція. Це – чарівна крамниця. Тепер уявіть, що я – продавець цієї лавки. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси вдачі, здібності – все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожную якість, ваше бажання, ви повинні віддати що-небудь, інша якість або від чогось відмовитися. Той, хто побажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого він хоче. Поставлю питання: «А що ти віддаси за це?» він повинен вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хто-небудь з групи захоче придбати цю якість, здатність, уміння, то, що віддається, або якщо мені, господареві лавки, покажеться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, уміння. Через деякий час до мене може підійти наступний член групи. На закінчення ми обговоримо, що кожен з нас пережив.

Зауваження. Обов'язково необхідно обговорити, чим не влаштовують ті якості, які продають, і чим привабливі ті, які купують.

3. *Вправа «Сильні сторони»* спрямована на визначення своїх власних сильних сторін та формування позитивного самоствавлення. Тому учасники мають уникати будь-яких висловів про свої недоліки, помилки.

Частина 1. Кожен з вас має розповісти про свої сильні сторони, про те, що ви любите, цінує в собі, про те, що дає вам відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси, важливо підкреслити те, що є або може бути точкою опори в різні моменти життя. Спочатку висловлюється перший учасник. Він може говорити про свої сильні сторони 3-4 хвилини, і навіть якщо закінчить раніше, час, який залишився, належить йому. Це означає, що інші

члени групи залишаються тільки слухачами. Ви не можете висловлюватися, уточнювати деталі, просити пояснень або доказів. Людина, яка говорить про себе, не повинна виправдовуватися або пояснювати, чому вона вважає ті або інші якості своєю сильною стороною. Потім починає говорити наступний учасник, і так триває, поки не висловляться всі.

Частина 2. На аркуші паперу складіть список своїх сильних сторін, причому вкажіть не тільки ті, які згадували, а й інші, які усвідомлюєте у себе.

Частина 3. Після цього учасники об'єднуються у групи по 2-3 особи і обговорюють таке питання: як, спираючись на свої сильні сторони, зробити щось по-справжньому цінне. На це відводиться 30 хв.

Частина 4. Потім всі знову повертаються до загального кола і розповідають один одному про те, як вони збираються використовувати свої сильні сторони.

4. Підсумки заняття.

5. Рефлексія.

Заняття 4. «Мій зовнішній світ»

Мета заняття – створення умов для можливості бачити, як людину сприймають інші, навчити учасників тренінгу співставляти самооцінку з оцінкою інших.

Хід заняття

1. Привітання. Актуалізація набутого на попередньому занятті.

2. Гра «Рекламний ролик» спрямована на отримання та аналіз учасниками тренінгу інформації про те, як їх сприймають інші.

Інструкція. Об'єктом нашої реклами будуть конкретні люди, що сидять у цьому колі. Кожен з вас витягне картку, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Якщо вам дістанеться картка з вашим власним ім'ям, вам доведеться рекламувати самого себе. У нашій рекламі діятиме ще одна умова: ви не повинні називати ім'я людини, яку рекламуєте. Більш того, вам пропонується представити людину як якийсь товар або послугу. Зрозуміло в рекламному ролику повинні бути відображені найважливіші справжні

достойнства рекламованого об'єкту. Тривалість кожного рекламного ролика – не більш за 2 хв.

Після цього група повинна буде вгадати, хто з її членів був представлений у вашій рекламі. Ви можете використовувати як антураж будь-які предмети, що знаходяться в кімнаті, і просити інших учасників допомогти вам. Час на підготовку – десять хвилин.

3. *Вправа «Подарунок»* спрямована на виявлення співвідношення очікуваних рефлексивних оцінок з оцінками інших людей.

Інструкція. Всі учасники по колу мають відповісти на питання: «Що я б хотів подарувати тому, хто сидить поряд?». Називайте те, що могло б посправжньому порадувати людину. Той, кому «подарували», має подякувати і пояснити, чи насправді він був би радий такому подарунку. Потім він має сказати, що він очікував отримати у подарунок від сусіда.

4. *Підведення підсумків заняття.*

5. *Підсумкове анкетування.*

Заняття 5. «Минуле, теперішнє, майбутнє»

Мета заняття – створення умов, що сприяють усвідомленню учасниками тренінгу своєї життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їх досягнення.

Хід заняття

1. *Привітання. Актуалізація набутого на попередньому занятті.*

2. *Вправа «Автобіографія»* спрямована на визначення залежності індивідуальних властивостей людини від умов оточення та подій її життя.

Інструкція. Вам необхідно скласти вашу автобіографію. Але в ній ви маєте не тільки вказати стандартні відомості та хронологічні події. Необхідно згадати значні події вашого життя, важливих для вас людей, які на вас вплинули. Описуючи своє життя, будьте якомога відвертіші і неупереджені, не намагайтеся піддавати цензурі ті місця, які можуть, на вашу думку, представити вас в невідгідному світлі. Навпаки, ви відчуєте, що звертаючи увагу на ті моменти свого життя, яких ви соромитеся, можете дізнатися чимало

корисного для себе. Постарайтеся вказати, в чому полягають ваші «слабкі місця». Якою людиною ви були в різні періоди свого життя? Як ви змінилися з тих пір? Чи сприймали вас оточуючі так само, як ви сприймали себе? Які маски ви носили? Як спотворювали свою дійсну натуру, щоб бути прийнятим оточуючими; щоб захиститися від них? Опишіть будь-які кризи розвитку або поворотні моменти вашого життя, під час яких відбувалися зміни у вашому ставленні до життя або у рівні усвідомлення. Які стереотипи ви помічаєте в своєму житті? Чи існують які-небудь конфлікти, які повторювалися в різних ситуаціях? Чи винесли ви зі свого життєвого досвіду якісь уроки?

Потім кожний учасник зачитує свою автобіографію. Після цього проводиться загальне обговорення механізмів впливу різних факторів на формування індивідуальних властивостей особистості людини.

3. Гра «Зустріч через 10 років» спрямована на виявлення рівня учасниками своїх актуальних індивідуальних особливостей і можливого впливу на розвиток особистості та на життєвий шлях в цілому.

Інструкція. Вам необхідно поставити спектакль (на 20-30 хвилин) режисерами, акторами і глядачами якого будете ви самі. Назва п'єси «Зустріч через 10 років». (Обговорюється з учасниками приблизний сценарій, місце зустрічі, обстановка).

Зауваження. Це – одна з найсильніших процедур тренінгу, і проводити аналіз після її закінчення не слід. В ході підготовки і проведення зустрічі тренер по можливості не бере участь, реагуючи тільки на прямі питання і прохання до нього.

4. Підсумки заняття.

5. Рефлексія

Заняття 6. «Підсумки»

Мета заняття – підведення підсумків, закріплення досягнутих результатів, завершення групової роботи, вихід з контакту.

Хід заняття

1. Привітання. Актуалізація набутого на попередньому занятті.

2. Вправа «Чарівна рука» спрямована узагальнення уявлень про себе.

Інструкція. Кожен учасник групи на листі паперу зверху пише своє ім'я, потім обводить свою руку олівцем. На кожному пальці напишіть яку-небудь свою властивість, можна розфарбувати пальці в різні кольори. Потім «долоньки» пускаються по колу, й інші учасники між пальців можуть написати інші якості, які властиві тому, чия долонька.

Зауваження. В процесі обговорення кожний має відповісти на питання: «Що нового я дізнався про себе?». Ацентується на тому, що є доля правди про нас і в тому, як ми себе сприймаємо, і в тому, як бачать нас інші люди.

3. Вправа «Валіза в дорогу» спрямована на виявлення компенсаторних механізмів щодо удосконалення індивідуального стилю.

Інструкція. Ми завершуємо нашу роботу. Зараз кожен з вас по черзі ставитиме перед собою цей стілець (тренер ставить стілець в центр кола). Всі учасники групи в тому порядку, в якому вам буде зручно, підходять до вас, сідатимуть на стілець і називатимуть одну якість, яка, на іноді допомагає вам, і іноді заважає. Потім наступний.

4. Підведення підсумків тренінгу.

5. Побажання учасникам тренінгу. Спочатку тренер висловлює побажання усій групі. Також тренер роздає кожному учаснику заготовані заздалегідь листи з побажаннями. Потім пропонує учасникам написати такі побажання кожному члену групи. Після цього усі учасники роздають свої листи (умова – читати їх можна після того, як усі розійдуться).