РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІУМУ

Ольга ЛИТВИНЕНКО
доктор психологічних наук,
професор

Дослідження особливостей адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму є важливим у контексті збереження її психологічного здоров’я та можливостей самореалізації. Тому виділення різних предикторів адаптаційного потенціалу молоді дозволило визначити його специфіку та «внесок» окремих змінних у його реалізацію, намітити шляхи надання психологічної допомоги на основі отриманих даних. Також виявлення психологічних предикторів адаптаційного потенціалу молоді дозволило виявити ті компоненти, за рахунок яких готовність особистості до змін знаходиться у відносно стабільному стані.

Можливість прогнозування індивідуальної готовності до змін значною мірою залежить від стабільності виділених предикторів, які можна розглядати як своєрідний базис адаптаційного потенціалу.

Розглядаючи адаптаційний потенціал молоді як складну ієрархічно-паритетну систему, нами були виокремлені предиктори, які існують на різних рівнях взаємодії адаптаційних напрямів, а саме індивідному, особистісному та соціально-психологічному.

На індивідному рівні, який відображає природній, незмінний шар психічних адаптивних властивостей особистості, основними предикторами адаптаційного потенціалу молоді виступили особливості сприйняття зовнішнього чи внутрішнього світу, з опорою на базові психічні функції: відчуття, мислення, почуття та інтуїція.

Найбільш повно у контексті нашого дослідження випереджувальну роль адаптаційного потенціалу молоді розкриває юнгіанська типологія особистості, яка поєднує у собі одночасну

стабільність та змінюваність (орієнтацію на провідну та залежну функції), що відповідає сучасному погляду на преадаптивність пристосувальних процесів. К.Г. Юнг розумів адаптацію не як підпорядкування якомусь порядку, а як здатність особистості впливати і керувати зовнішнім світом (К.Г. Юнг, 1997). Позиція К.Г. Юнга полягає в тому, що розвиток адаптивності відбувається в процесі глибокого проникнення особистості за межі «себе відомого» – у різні сфери несвідомого і осмислення «себе невідомого» для усвідомлення своєї індивідуальності і знаходження оптимальних шляхів адаптаційної готовності до ситуацій невизначеності.

З позиції індивідуальних особливостей орієнтації у світі К.Г. Юнг виділив вісім типологічних груп: дві особистісні установки – інтроверсію та екстраверсію і чотири функції, або типи орієнтації, – мислення, відчуття, інтуїцію і почуття, кожна з яких може діяти або інтровертним, або екстравертним чином (К.Г. Юнг, 2006).

Виділяючи установки особистості, К.Г. Юнг вважав, что екстравертна установка, спрямована на адаптацію до зовнішнього світу, призводить до ослаблення контролю над індівідуальнім несвідомім, що може перешкоджати досягненню продуктивного рівня адаптації, можливого завдяки таким властивостям особистості, яка созрівання, досягнення визначеності та цілісності. Екстраверт, характеризуючись уродженою тенденцією спрямовувати психічну енергію зовні, зв'язуючи себе з зовнішнім світом, проявляючи інтерес до інших людей, предметів та ін., має слабкий зв'язок із суб'єктивним внутрішнім світом.

Для інтроверта ж характерна тенденція спрямованості на внутрішній світ, виражений інтерес до суб'єкту, його внутрішніх реакцій і образів. Найбільш комфортно інтроверт відчуває себе, коли звільнений від необхідності пристосовуватися до зовнішніх обставин.

Будь-яка людина несе в собі обидві тенденції, але зазвичай одна розвита трохи більше, аніж інша. Як антиномії, вони діють за законом протилежностей, тобто надмірний прояв однієї установки неминуче веде до виникнення іншої. Але протилежна в силу її

недиференційованості, більш слабкого прояву буде здійснюватися в адаптованій – грубій, незрілій, негативній формі.

Типологія К.Г. Юнга допомагає зрозуміти індивідуальні особливості формування особистого досвіду, шляхів розвитку особистості та її світосприйняття, це своєрідний орієнтир щодо психологічної орієнтації особистості у змінюваних ситуаціях, метод розуміння себе та труднощів на шляху адаптаційого процесу. Ця тенденція уточнюється додатковим розділом психологічних типів на раціональні та ірраціональні.

Мислення і почуття К.Г. Юнг відносив до раціональних функцій, оскільки їм належить оцінна роль: мислення оцінює речі через пізнання, а почуття – через емоції. Вони забезпечують підпорядкованість життя індивіда свідомим судженням, заснованим на практичному досвіді. Відчуття і інтуїцію К.Г. Юнг відносив до ірраціональним функцій, оскільки вони оперують недиференційованими перцептивних даними.

Розкриємо психологічний зміст, який закладається у особистісні типи стосовно адаптаційного потенціалу молоді. Так, екстравертно-мислячий психологічний тип буде здійснювати процес адаптації на розумінні об'єктивної дійсності та усвідомленні власної особистості у навколишньому середовище. Екстравертно-чуттєві психологічні типи узгоджують почуття з об'єктивними ситуаціями і загальнозначущими цінностями, їм притаманне домінування відчуттів над логічним мисленням. Природне почуття реалізму визначає провідний напрям взаємодії із навколишнім середовищем екстравертно-сенсорних психологічних типів. Здатність відчувати, створювати уявний вигляд об’єкту та отримання насолоди від взаємної діяльності створюю базу адаптаційного потенціалу зазначеного типу. Екстравертна інтуїція визначатиме напрям пошуку можливостей, не зважаючи на загальновизнані цінності буде надихати даний тип особистості на реалізацію нових справ та майбутніх досягнень. Мислення інтровертного психологічного типу спрямовано на розвиток ідей, тобто внутрішня структура думок повністю зрозуміла для особистості, проте дуже туманно виглядає застосування їх у реальному світі.

Інтровертно-чуттєвий тип особистості при взаємодії із новими обставинами діяльності буде зберігати позицію спокійного відношення до подій с відтінками незалежності та самостійності. Визначення сенсорного типу відрізняється відчуттям реальності суб'єктивного фактору, користуванням власними відчуттями та неглибоким аналізом ситуації, при цьому не втрачаючи спокою та самовладання. Інтуїція орієнтована на реальність психічну, тобто особистості такого типи спрямовані на отримання несвідомих образів та ірраціональних дій з притаманною символічністю та загадковістю. Респондентам близьке певне оперування неявними образами та балансування на перетині реального та уявними світами

Отже, типи за К.Г. Юнгом в якості базових особистісних адаптаційних властивостей створюють природнє підґрунтя потенціалу та обумовлюють характер розвитку здібностей до пристосування.

Крім того, типологія К.Г. Юнга злішається затребуваною для рішення багатьох питань розвитку сучасної молоді, зокрема, виявлення індивідуальних особливостей пристосувальної поведінки, можливих труднощів під час її реалізації, дослідженні особливостей свідомості. Так, основні ідеї К.Г. Юнга були впроваджені у галузі сучасної психосемантики у вигляді уявлень про два полюси свідомості: денотативний і конотативний, які сприяють оцінюванню ситуації з позиції об'єктивних знань про неї (заснованому на перцептивних даних) та суб'єктивної смислової оцінки її змістів (заснованому на індивідуально-емоційному реагуванні на ситуацію).

Для побудови системи предикторів адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму важливою постає теза К.Г. Юнга, що будь-яку людину у будь-який, навіть складний період її життя, необхідно розглядати як потенційно здорову, талановиту та здатну до позитивних змін. Основна ідея К.Г. Юнга полягає у розумінні психіки як активного, текучого процесу, виходячи з чого основним завданням адаптації має бути не придушення або витискування зворотного боку існування, а оволодіння всім спектром можливостей даної особистості, тобто "самопізнання" в повному розумінні цього слова (К.Г. Юнг,1997).

На особистісному рівні основними предикторами адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму виступають психологічні особливості, які виокремлені у вигляді вольового, емоційного, самоактуалізаційного та фізичного потенціалів.

Вольовий потенціал – здатність людини до самореалізації; вміння ставити цілі і досягати їх, вибираючи адекватні засоби. Розвиток вольової складової включає формування навичок прийняття рішень, вміння сказати «ні», постояти за себе, визначати і нести відповідальність за себе, свої дії, свій вибір (Є.П. Ільїн,2009).

Сукупність якостей вольового потенціалу є рухливою, динамічною системою, ланки якої можуть по-різному співвідноситися. Ідеться насамперед про провідні вольові якості, від яких залежить подолання перешкод, типових для певного виду діяльності, а також про вольові якості, що їх підтримують (П.А. Козляковський, 2004).

До складу таких вольових якостей за М.В. Чумаковим (М.В. Чумаков, 2007) увійшли:

- відповідальність – проявляється у різних формах контролю суб'єкта над своєю діяльністю з точки зору виконання прийнятих правил і норм; це вміння тримати відповідь за власні рішення, вчинки і дії перед іншими людьми і перед самим собою;

- ініціативність – проявляється в підприємливості, прагненні знаходити і пропонувати іншим засоби вирішення завдань. У моральному плані ініціативність характеризується соціальною сміливістю, відсутністю страху за виконання дії, яка була запропонована;

- рішучість – характеризується мінімальним часом прийняття рішення у суб'єктивно значущій ситуації, коли прийняття рішення може призвести до неприємних наслідків для самої людини і для її оточення. Завдяки рішучості людина здатна приймати своєчасні, обґрунтовані і тверді рішення в різних ситуаціях життєдіяльності;

- самостійність – бажання і здатність здійснювати будь-яку діяльність без сторонньої допомоги;

- витримка – сталий прояв здатності придушувати імпульсивні несвідомі емоційні реакції, дії, пригнічувати сильні потяги, бажання;

- наполегливість – систематичний прояв вольової регуляції як прагнення людини досягти віддаленої за часом мети, незважаючи на виникаючі перешкоди і труднощі;

- енергійність – являє собою можливість людини діяти швидко і з великою напругою своїх фізичних і духовних сил;

- уважність – відображає міру довільності та витрачених зусиль для досягнення зосередженості особистості на будь-якому реальному чи ідеальному об'єкті;

- цілеспрямованість – свідома спрямованість особистості на досягнення найближчої чи віддаленої у часі мети, здатність людини підпорядковувати свої дії цілям, які необхідно досягти, мобілізація сил на те, щоб правильно визначити шляхи, засоби і прийоми своєї діяльності, цільова спрямованість прийнятих рішень та їх виконання.

Емоційний потенціал розуміється як здатність людини конгруентно виражати свої почуття, розуміти і безумовно погоджуватися з почуттями інших (Л.В. Куліков, 2003), динамічне інтегративне особистісне утворення, що відображає ресурсні можливості і здатності суб'єкта до збереження емоційної рівноваги і активності при формуванні і досягненні поставлених цілей в змінених умовах середовища (Ю.О. Рокицька, цит. за О.Д. Литвиненко, 2018). Тому роль і місце емоційного потенціалу у загальній структурі адаптаційного потенціалу особистості є значним та таким, що потребує подальшого дослідження.

В межах загальної проблеми адаптації сучасної молоді дослідницький інтерес при розгляді ролі емоційних станів представляє концепція Є.П. Ільїна (Є.П. Ільїн, 2009), у якій вчений виділяє особливий вид станів – психофізіологічні, які визначає які визначає як цілісні реакції особистості на зовнішні і внутрішні стимули, спрямовані на досягнення корисного результату. Вчений припускає, що психофізіологічний стан є реакцією не окремої системи або органу, а особистості в цілому, з включенням в реагування характеристик трьох рівнів: психічного (переживання), фізіологічного (соматичні і вегетативні механізми) і поведінкового (мотивована поведінка).

Психологічні особливості особистості відіграють провідну роль в утворенні емоційних станів, отже, механізми їх регуляції треба шукати в самій особистості.

Суб'єктивна сторона переживань є визначальною в регуляції станів, отже, стан відображає рівень функціонування, як окремих систем, так і всього організму. Тому цілком логічно говорити не про психічні або психофізіологічні стани, а про функціональні стани (А.Г. Маклаков, 2001).

Виявлено, що превалювання негативних емоцій в ході психологічної адаптації особистості відіграє деструктивну, дезорганізуючу роль, блокує мотивацію і активність самовизначення (Т.В. Рогачова, цит. за О.Д. Литвиненко, 2018). Розвинення здатності до емоційних почуттів – це розвиток вміння диференціювати власні почуття, цивілізовано їх виражати. Даній потенціал також складається зі здатності до усвідомлення, розуміння, управління емоціями.

Самоактуалізаційний потенціал забезпечує зсув акцентів з важливості виховання «чистих» адаптивних здібностей до розбудови умов для саморозвитку та самодосконалості особистості. Самоактуалізація – процес повного розгортання особистісного потенціалу, розкриття аутентичного початку в особистості, а не того, що задається культурою ззовні. Самоактуалізація – це те, що йде зсередини людини, виражає її внутрішню (позитивну) природу.

А. Маслоу виділив низку рис, якими володіє самоактуалізована особистість, а саме: незалежне мислення, спрямованість на вирішення проблем, спонтанність, занурення в себе для зосередження, креативність, почуття гумору, прийняття власної недосконалості, доброта тощо (А. Маслоу, 1967).

Для глибшого розуміння ролі та місця самоактуалізаційного потенціалу у загальній структурі адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму схарактеризуємо види самоактуалізації, виділені в роботах К. Роджерса та А. Маслоу: активну-пасивну, обережну-енергійну, глибоку-поверхневу та гармонійну-проблемну (К.Роджерс,1995; А. Маслоу, 1967).

Так, пасивна самоактуалізація є продуктом пасивного особистісного зростання, коли інтелект і психологічна культура ростуть природно, так само як зростає тіло людини; активна самоактуалізація формується, коли у людини з'являється задум, намір, цілі – як основа самостійного самовдосконалення, прагнення розвивати необхідні компетенції.

Обережна самоактуалізація, за К. Роджерсом, є продуктом звільнення індивіда від захисних реакцій, розкривання його сприйняття для широкого кола своїх власних потреб та вимог оточуючих і суспільства в цілому. Саме такий підхід до самоактуалізації, на думку вченого, може бути гарантом позитивних, творчих подальших дій, просування його уперед. А. Маслоу наполягає на енергійній основі самоактуалізації як неперервної реалізації потенційних можливостей, здібностей і талантів, звершення своєї місії, покликання, як більш повне пізнання і прийняття аутентичності, як прагнення до внутрішньої синергії особистості.

Глибока самоактуалізація забезпечує особистісне зростання, розвиток особистості. Поверхнева самоактуалізація є більш «побутовою», вільною формою самовираження, яка актуалізує вже наявні схильності і здібності (не найкращі, а ті, що зараз є), розкриває актуальний зміст особистості. Завдяки поверхневій самоактуалізації ми можемо диференціювати саме самоактуалізацію та самовираження особистості: при самоактуалізації відбувається зростання і розвиток особистості, її потенціалів, а не просте вираження назовні актуальних станів особистості.

Проблемна самоактуалізація (несвоєчасна або занадто напружена потреба в самоактуалізації) погано відбивається на особистісному, душевному, а інколи і фізичному здоров'ї особистості. Зокрема, у цьому контексті сучасний український дослідник О.В. Мотків, вважаючи самоактуализацію центральним аспектом розвитку особистості, підкреслює, що самоактуалізація за А. Маслоу орієнтує особистість, у першу чергу, на максимальні досягнення, що є небезпечним, потенційно дисгармонуючим особистість і робимо акцент на досягненні гармонійності життя людини, її розвитку

(О.В. Мотків, 1995). Вчений вважає, що гонка за великими досягненнями часто робить процес самоактуалізації одностороннім, збіднює спосіб життя, може призводити до хронічних стресів, нервових зривів, інфарктів тощо.

Гармонійна самоактуалізація особистості включає в себе:

- *структурну гармонійність* у вигляді інтеграції внутрішніх потенціалів, встановлення оптимальних співвідношень у середині кожної підструктури особистості і між ними;

- *емоційну гармонійність* у вигляді позитивних психічних станів і емоційного тону життя;

- *процесуальну гармонійність* у вигляді оптимального функціонування – розумного витрачання енергетичних ресурсів, помірної сили бажань, підтримки ігрового елемента в самоактуалізації, врівноваженості різних видів занять тощо.

Тобто, гармонійний самоактуалізаційний потенціал є специфічним балансом стабільності і рухомості як основи активності особистості. Це правило стосується і співвідношення позитивних і негативних переживань в самоактуалізації, і особливостей функціонування: збалансовані локуси особистості оптимально динамізують процес розвитку (О.В. Мотків,1995). При цьому О.В. Мотків підкреслює необхідність врахування першочергової гармонізації адаптивно найбільш важливих моментів базового потенціалу особистості: первинних базових прагнень, моральних культурних орієнтацій та балансу характерологичного статусу субневротичних і нормально виражених рис.

Розглядаючи самоактуалізаційний потенціал особистості як важливий компонент її психологічного здоров'я, С.О. Наличаєва використовує його як механізм запобігання емоційному вигоранню та вважає його ядром: цінності самоповаги, креативності, підтримки, компетентності у часі, власного престижу, досягнень, збереження власної індивідуальності і позитивного самовідношення (С.О. Наличаєва, цит. за О.Д. Литвиненко, 2018). Низький рівень самоактуалізаціонного потенціалу особистості включає низькі значення таких цінностей самоактуалізації, як пізнавальні потреби,

спонтанність, сенситивність до себе, контактність, що доповнюються низькими рівнями самокерівництва, самовпевненості, самоприйняття, самоцінності; крім того, незадоволеність матеріальним становищем, професією, самозвинувачення, внутрішня конфліктність, закритість знижують регулюючий вплив самоактуалізації на стан особистості.

Взагалі, поняття самоактуалізації інтегральне та включає в себе всебічний та безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх його можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу і свого місця в ньому, багатство емоційної сфери та духовного життя, високий рівень психічного здоров'я і моральності.

Фізичний потенціал формує здатність розвитку фізичної складової здоров'я та усвідомлювати власне тіло як складову власної особистості. Фізичний потенціал характеризує особистість на фізично-поведінковому рівні та на рівні інтероцептивних відчуттів. Одним з головних компонентів адаптаційного потенціалу особистості є здоров'я, яке в сукупності з низкою інших факторів визначає не лише можливості індивіда, але й його потенцали, становить основу економічного та духовного розвитку (В.П. Войтенко, цит. за О.Д. Литвиненко, 2018).

Окреме місце у контексті фізичного потенціалу займає психологічне здоров'я, яке традиційно вважається показником нормального розвитку особистості, продуктом творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку індивіда (А. Маслоу), особистісної зрілості (Г.С. Нікіфоров цит. за О.Д. Литвиненко, 2018), інтегративним показником життєво важливих функцій особистості (В.О. Ананьєв цит. за О.Д. Литвиненко, 2018) та ін.

У психологічній науці виділяється група феноменів (так звані валеонастанови (від лат. valeo – бути здоровим), які забезпечують регуляцію здоров'я на індивідуально-особистісному рівні (В.О. Ананьєв, О.С. Васильева цит. за О.Д. Литвиненко, 2018). Валеонастанови – це особливі інтегруючі структури психіки, призначені підтримувати внутрішню узгодженість особистості,

гармонізувати її відносини зі світом і забезпечувати умови особистісного зростання.

На думку низки науковців (В.О. Ананьєв, О.С. Васильєва, Н.Є. Водопьянова, Г.С. Нікіфоров та ін.) у індивідуальній психіці можуть існувати наступні компоненти, пов’язані із психологічним здоров’ям: уявлення про здоров’я і хворобу; емоційне ставлення до проблем здоров’я, їхня суб’єктивна оцінка і переживання; емоційний настрій, обумовлений загальним самопочуттям; поведінкові стереотипи, спрямовані на подолання хвороби і підтримку здоров’я тощо.

Соціально-психологічний рівень демонструє особливості прояву та впливу визначених потенціалів на соціально-психологічні особливості сучасної молоді.

Традиційно у зарубіжній психологічній науці проблема вивчення життя особистості у площині: самість, самоактуалізація (А. Маслоу), здійснення смислу (В. Франкл); продуманий вибір (Дж. Келлі); саморегуляція, самоефективність.

Згідно С.Л. Рубінштейна, вивчення психічного образу особистості включає три основних питання: чого вона хоче (спрямованість), що вона може (здібності), що вона є (характер) (С.Л. Рубінштейна цит. за О.Д. Литвиненко, 2018). Спрямованість, характер і здібності взаємодіючи між собою, впливають на ход життя. С.Л. Рубінштейн наголошував, що властивості особистості пов'язані із діями, а через них – зі способом життя особистості, який включає в себе образ дій, що знаходиться в єдності і взаємопроникнення з об'єктивними умовами.

В.С. Мерлін вважав, що ядерним утворенням особистості є:

- ставлення, які він визначав як мотиваційно-вольову сторону свідомості, яка містить переживання і усвідомлення певних сторін дійсності та активне спонукання до дій і вчинків;

- індивідуальні способи дії, в яких проявляється характер і самосвідомість особистості (В.С. Мерлін цит. за О.Д. Литвиненко, 2018).

К.К. Платонов підкреслює, що про реальний потенціал особистості можна говорити тільки після оцінки результатів діяльності, у якій реалізуються її психологічні особливості (або «потенційна реальність»), при чому результати діяльності засвоюються особистістю і входять в її потенціал, відновлюють і розширюють її ресурси або, навпаки, зменшують їх (К.К. Платонов цит. за О.Д. Литвиненко, 2018). К.К. Платонов акцентував увагу на значенні для розуміння потенціалу особистості такої підструктури діяльності, як її результати, поскільки саме за результатами судять про діяльність в цілому, а через неї – про активність особистості.

Отже, уявлення про організацію життєдіяльністі слугують підставою для вивчення потенціалу особистості, але при обов'язковому:

а) сполученні властивостей особистості з результатами діяльності;

б) обліку змістовної специфіки діяльності.

В українській психології дослідження організації життя здійснюється у площині суб’єктності – напрямку, розробленого Л.К. Велитченком, С.Д. Максименком, В.О. Татенком, Т.М. Титаренко та ін.

У контексті вивчення адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму, окрім суб’єктного підходу, значний інтерес представляє виявлення так званих «дій з організації життя», які показують не тільки суб’єктивні елементи конкретних проблемних ситуацій, але й розкривають сукупність суб’єктивних ставлень до середовища взагалі (Є.П. Колесников цит. за О.Д. Литвиненко, 2018). Дія, що організує життя як одиниця аналізу поведінкового рівня дослідження адаптаційного потенціалу особистості – це активність, що виникає в процесі знаходження суб’єктом проблемних ситуацій життя, спрямована на їх подолання, яке, на думку Є.П. Колесникова, з боку зовнішньої практичної діяльності здійснюється згідно із принципом максимальної ефективності, а з боку внутрішньої психічної діяльності – згідно із принципом максимального втілення сенсу життя.

Вчений розглядає дії з організації життя як процесуально-динамічні аспекти, які формуються і проявляються у: потенційній проблемній ситуації; реалізуються у актуальній проблемній ситуації, а завершуються у постактуальній проблемній ситуації.

У структурі потенційної проблемної ситуації дії з організації життя виконують функцію планування, яка полягає у свідомому моделюванні суб'єктом можливих зв'язків об'єктивних і суб'єктивних елементів проблемної ситуації та вироблення адекватної, для кожної з них, послідовності дій, спрямованих на розв’язання проблемної ситуації.

На етапі актуальної проблемної ситуації дії з організації життя виконують функцію реалізації дій, яка полягає у подоланні проблемної ситуації на основі виробленої стратегії, зміст якої може може бути пластичним залежно від конкретних умов актуальної проблемної ситуації.

На етапі постактуальної проблемної ситуації дії з організації життя виконують функцію закінчення дії, яка, після подолання суб'єктом актуальної проблемної ситуації, полягає у формі зворотного зв'язку на основі інформації про результати даної дії.

Таким чином, розглядаючи адаптаційний потенціал молоді в умовах сучасного соціуму як складну ієрархічно-паритетну систему, нами були виокремлені предиктори, які існують на різних рівнях взаємодії адаптаційних напрямів, а саме індивідному, особистісному та соціально-психологічному.

На індивідному рівні, який відображає природній, незмінний шар психічних адаптивних властивостей особистості, основними предикторами адаптаційного потенціалу виступили особливості сприйняття суб’єктами зовнішнього чи внутрішнього світу, з опорою на базові психічні функції: відчуття, мислення, почуття та інтуїція; на особистісному рівні основними предикторами адаптаційного потенціалу виступили психологічні особливості, які виокремлені у вигляді вольового, емоційного, самоактуалізаційного та фізичного потенціалів, а дослідження соціально-психологічного рівня

забезпечувалося особливостями дій з організації життя у потенційній, актуальній та постактуальній проблемній ситуації.

Концептуальна схема задає теоретичне розуміння цілісності об'єкта, підтримує системні уявлення про нього в дослідницьких процедурах, утримує смислову єдність всередині досліджуваного явища..

При цьому важливо пам'ятати, що концептуалізація поняття «адаптаційний потенціал молоді» є складним процесом, що протікає з використанням різних теоретичних підходів і теорій. Поступове розширення концептуального поля терміна від адаптаційної готовності, адаптивності та адаптованості, спрямованих на мобілізацію суб'єктом таких життєвих надбань, як психологічні потенціали, до сукупності всіх адаптивних можливостей індивіда за певних умов є необхідним процесом народження і розвитку терміна.

Мета концептуалізації адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму – позначення сукупності його можливих структурних компонентів на теоретичному рівні (в тому числі забезпечення внутрішньої зв'язності використовуваних конструктів), виділення предметних полів роботи в дослідницькому режимі, а також розробка уявлення про рівневу організацію адаптаційного потенціала молоді, тобто, створення концепції.

Концептуальна схема адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму має багаторівневий характер, в середині неї складається складна мережа взаємин окремих концептів (складових адаптаційного потенціалу – окремих адаптивностей), серед яких не обов'язково всі безпосередньо пов'язаних між собою.

При створенні концепції адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму ми виходили із обраної нами логіки, а саме, ланцюга: визначення предметної області дослідження – ідея – її інтерпретація – конструкти (системи понять) – концептуальна модель.

1) Основною предметною областю даного дослідження постає адаптаційна сфера особистості (Г.О. Балл, Ж. Годфруа, Н.Є. Завацька, Д. Зіглер, О.В. Кузнєцова, О.Ф. Лазурський, А.А. Налчаджян,

В.А. Петровський, А.О. Реан, В.І. Розов, М.І. Сарджвеладзе, Г. Сельє, Ж. Піаже, А.В. Фурман, Л. Х'єл, L. Philips та ін.).

Адаптаційна сфера особистості містить поняття адаптація, адаптаційна готовність, адаптивність, адаптованість, адаптаційний потенціал.

Поняття «адаптація» є вихідним компонентом при вивченні індивіда, оскільки саме її механізми, вироблені в процесі еволюції, забезпечують можливість існування його в постійно мінливих умовах зовнішнього середовища. Спочатку виступаючи виключно біологічною категорією, як пристосування організму до середовища (К. Бернар, Ч. Дарвін, У. Кеннон та ін.), поступово, завдяки відкриттям І.М. Сеченова та І.П. Павлова адаптація набула нового змісту, оскільки в них було виявлено значення центральної нервової системи як головного чинника гомеостатичної рівноваги [цит. за 21]. Пізніше, завдяки здобуткам О.Г. Асмолова, О.М. Северцова, Th. Dobzhansky, R.C. Lewontin, J.L. Hubby, та ін. гомеостатична парадигма як основа дизруптивної адаптації, яка спрощує реальність, перестала задовільняти наукову спільноту, на перший план вийшла випереджувальна (преадаптивна) стратегії адаптації в умовах ситуації невизначеності.

Численні сучасні дослідження пов'язують адаптацію особистості із копінгом (Л.І. Дементій, О.В. Лібіна, Л.М. Мітіна, С.К. Нартова-Бочавер, Н.В. Родіна, C.S. Carver, M.F. Scheier, L. Murphy, J.K. Weintraub та ін.).

Адаптаційна готовність, реалізуючись завдяки психофізіологічним, психічним, соціально-психологічним ресурсам, передбачає співвідношення цих пристосувальних психологічних ресурсів особистості та ступінь оперативного включення в діяльність і відносини (А.О. Баранов,О.Р. Кудашев, А.О. Реан, В.О. Цибулько, Р.М. Шаміонов та ін.).

Адаптивність як рівень здатності людини до пристосувань у складному світі, обумовлює успішну адаптацію (Л.М. Колпакова, В.І. Натаров, В.І. Розов) та одночасно постає як вроджена та набута

якість особистості: чим більше людина удосконалює свої компетентності, тим вона більше пристосована до умов довкілля.

Результатом успішної адаптації є адаптованість особистості (В.М. Безносикова, О.Ф. Гефеле, О.М. Жмиріков, А.М. Малокостова, А.В. Фурман, К.У. Чимбеленге, Р.М. Шаміонов, Л.Л. Шпак, М.П. Шик.

2) Традиційний, дизруптивний підхід до природи потенційного, суттєво звужує його звучання в контексті сучасного розуміння адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму. Тому на перші шпальта виходить концептуалізація та операціоналізація адаптаційного потенціалу молоді, який у контексті нашого дослідження розглядається як інтегроване утворення, яке поєднує в складну систему психічні, психологічні та соціально-психологічні властивості та якості, які актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм та стратегій поведінки у змінюваних умовах життєдіяльності. Звичні дизруптивні адаптаційні стратегії особистості суттєво спрощують адаптаційний репертуар особистості, перестають працювати на концепт фізичного та психологічного здоров'я як невід'ємної частини адаптаційного потенціалу.

У цьому контексті коректніше говорити про преадаптаційний потенціал молоді, тобто, потенціал її психологічної готовності до змін, до зустрічі із невизначеними ситуаціями. Вважаємо, що дизруптивний адаптаційний потенціал ґрунтується на будь-яких формах минулого досвіду, тяжіє до набуття балансу, преадаптаційний потенціал особистості забезпечує внутрішню готовність до зміну непередбачуваних ситуаціях, а не в ситуаціях казуальності та детермінізма. Тобто, преадаптаційний потенціал особистості розкриває предикативні здібності випереджувати зміни, це особистісний паросток майбутнього в структурі особистості.

Сучасне розуміння компетентності достатньо широке, воно передбачає поєднання психічних якостей, що дозволяють суб'єкту діяти самостійно і відповідально (Л.Я. Барінова, О.М. Борисова, Л.І. Шумська та ін.); рівень представленості у психіці ієрархічної структури проблемних ситуацій та володіння методами їх розв'язання

(Н.В.Яковлєва цит. за О.Д. Литвиненко, 2018). Тому часто компетентність розуміють як «грамотну поведінку» щодо конструктивного пристосування до світу (О.М. Борисова цит. за О.Д. Литвиненко, 2018).

3) Аналіз наукових першоджерел, присвячених адаптаційному потенціалу особистості (АПО), дозволив нам узагальнити найбільш значущі з них та знайти місце нашому контектуальному підходу у цій площині (табл. 1).

Таблиця 1

Основні погляди на розуміння адаптаційного потенціалу особистості в роботах сучасних психологів

Автор	Основні підходи до адаптаційного потенціалу особистості
А.Г. Маклаков	АПО – інтегральна характеристика психічного розвитку, що містить складові, найбільш значимі для регуляції психічної діяльності і процеса адаптації: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантность до стресу; самооцінку особистості, яка є ядром саморегуляції та визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та власних можливостей; відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття власної значимості для оточуючих; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування.
Н.Є. Завацька	АПО – інтегральне утворення, провідний соціально-психологічний чинник соціальної реадаптації, що об'єднує *інтраперсональні складові* (соціально-психологічні та індивідуально-типологічні властивості і якості), що актуалізуються особою для створення і реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності, та *інтерперсональні складові* (особливості соціальної підтримки та соціальної інтеграції).
С.Т. Посохова	АПО – інтегральне утворення, що систематизує соціально-психологічні, психічні,

	біологічні властивості та якості, які актуалізуються особистістю для створення і реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності. АПО містить *біопластичний, біографічний, психічний та особистісно-регуляторний компоненти*.
О.О. Трифонова	АПО – провідна копінг-компетентність особистості, що містить уміння точно відображати існуючі ознаки проблемної ситуації та обирати адекватний спосіб поведінки.
С.В. Величко	АПО – інтегральна характеристика психічного розвитку особистості, що диференціює її за ступенем стійкості до впливу зовнішніх психоемоційних стресорів; містить особливості життєвих стратегій,умінням передбачати ситуацію, прогнозувати результат подій
О.Д. Литвиненко	АПО – складна ієрархічно-паритетна система адаптивностей: внутрішньо-особистісної, міжособистісної, відсутності дезадаптаційних порушень, особистісного соціально-психологічного потенціалу та компетентісної адаптивності. Перші чотири адаптивності відображають оцінку власних здібностей та можливостей реалізації процесу адаптації, а компетентісна адаптивність відображає саме дії, які вживають респонденти за пристосуванням до нових умов функціювання чи існування. АПО реалізується на індивідному, особистісному рінях та рівні соціально-психологічних особливостей.

Отже, у контексті нашого дослідження ми розуміємо адаптаційний потенціал молоді як здатність та готовність суб’єкта найбільш оптимально використати власні індивідуальні ресурси для конструктивного пристосування до соціальних ситуацій невизначеності.

4) Перейдемо до виокремлення та диференціації головних конструктів (окремих понять) – адаптивностей як складових адаптаційного потенціалу особистості.

Внутрішньоособистісна адаптивність – високий рівень характеризується невираженістю внутрішньоособистісних конфліктів, кращими адаптивними можливостями, що сприяють задоволенню актуальних потреб. Низький рівень, пов'язаний з ускладненням вибору однією з одночасно існуючих і конкуруючих позицій, представляє собою стан інтрапсихічного конфлікту. Наявність фрустраційних впливів відображається на відповідному оцінюванні досліджуваними власних дій та аналізу навколишнього стану речей, що в цілому призводить до порушень особистісної здатності до адаптації.

Міжособистісна адаптивність. «+» високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка, адекватне сприйняття дійсності.

«-» Ускладнення міжособистісних зв’язків, нездатність правильно організовувати власний соціальний простір, вибіркова перцепція, спрямована на підкріплення власного світогляду. Як наслідок, можлива криза міжособистісних відносин, життєві труднощі та емоційні конфлікти.

Відсутність дезадаптаційних порушень – помірний рівень ситуативної тривожності, працездатність, висока толерантність щодо негативних чинників професійної діяльності, виражена мотивація навчання та професійної діяльності, відсутність агресивних проявів та порушень моральної орієнтації, прагнення дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки, групових вимог тощо.

Особистісний соціально-психологічний потенціал – високий рівень комунікативних здібностей, адекватне сприйняття дійсності та адекватна самооцінка, легке встановлення контактів із оточуючими, неконфліктність, адекватна оцінка своєї ролі в групі, орієнтація на конвенційне спілкування.

Компетентісна адаптивність – сприяє формуванню преадаптивних стратегій, сформованих на базі низки компетентностей, розкриває предикативні здібності суб’єкта

випереджувати зміни, це спрямованість особистості на майбутнє. Відповідно, компетентнісна адаптивність є здатністю застосовувати власні пристосувальні компетенції, успішно діяти на основі практичного досвіду при вирішенні завдань та можливістю впорюватися із стресовими факторами адаптаційних процесів.

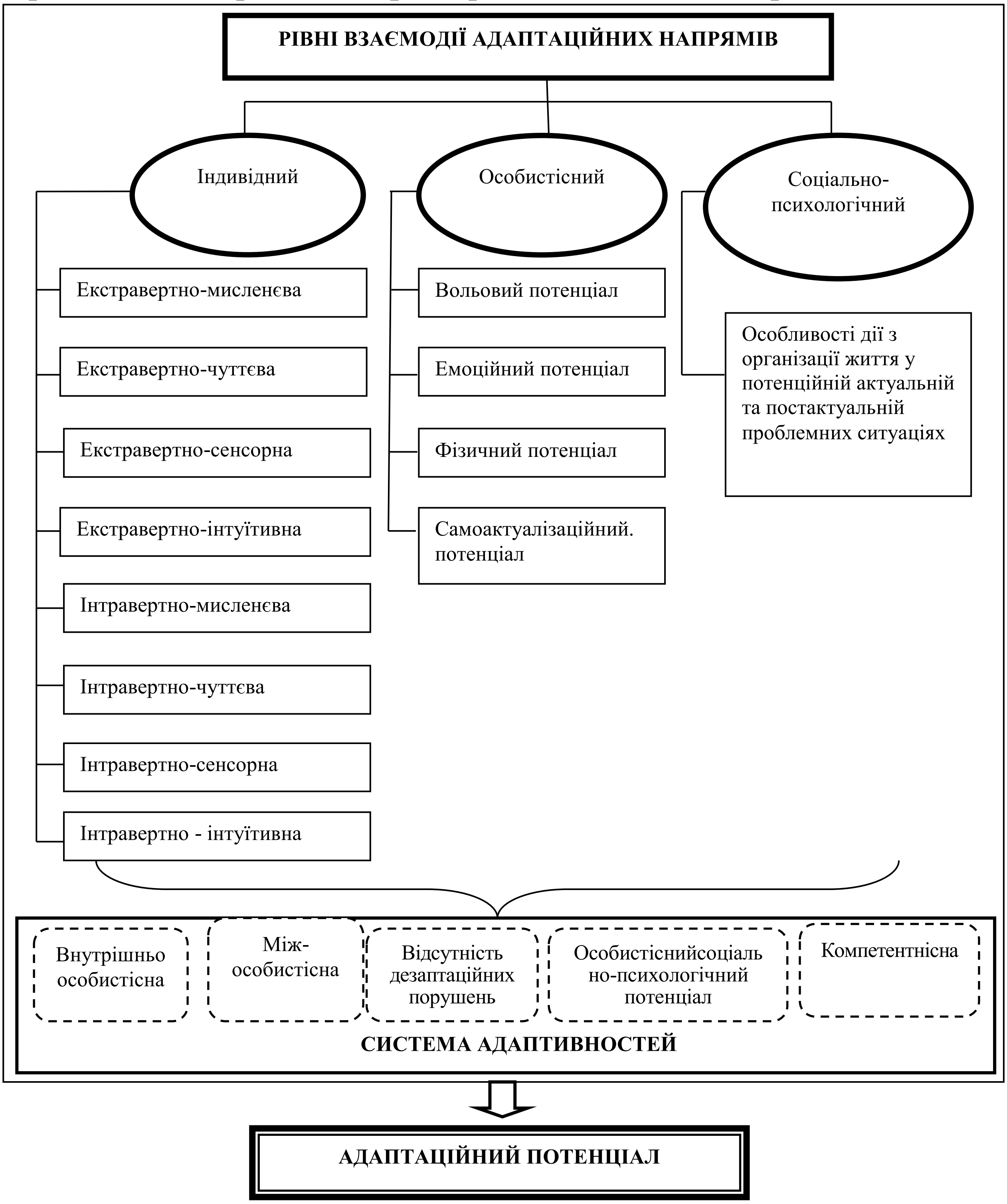

Рис. 1. Ієрархічно-паритетна концептуальна модель адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму

Ієрархічно-паритетна концептуальна модель адаптаційного потенціалу

молоді в умовах сучасного соціуму наведена на рис. 1.

Перші чотири адаптивності відображають оцінки власних здібностей та можливостей реалізації процесу адаптації, а компетентісна адаптивність відображає саме дії, які вживають респонденти за пристосуванням до нових умов функціювання чи існування.

Крім того, адаптаційний потенціал як складна ієрархічно-паритетна система реалізується на певних рівнях взаємодії адаптаційних напрямів, а саме: індивідному, особистісному та рівню соціально-психологічних особливостей.

Таким чином, адаптаційний потенціал особистості як здатність та готовність суб'єкта найбільш оптимально використати власні індивідуальні ресурси для конструктивного пристосування до ситуацій невизначеності є складною ієрархічно-паритетною системою адаптивностей: внутрішньо-особистісної, міжособистісної адаптивності, відсутності дезадаптаційних порушень, особистісного соціально-психологічного потенціалу та компетентнісної адаптивності. Перші чотири адаптивності відображають оцінки власних здібностей та можливостей реалізації процесу адаптації, а компетентісна адаптивність відображає саме дії, які вживають респонденти за пристосуванням до нових умов функціювання чи існування.

Адаптаційний потенціал особистості реалізується на індивідному, особистісному рівнях та рівні соціально-психологічних особливостей.

Концепція адаптаціонного потенціалу стала теоретичним обґрунтуванням створення соціально-психологічної програми розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді та емпірично перевірено її ефективність. Основна цільова аудиторія впровадженої соціально-психологічної програми – студенти вищих навчальних закладів технічного та гуманітарного напрямів. В той же час

запропонована програма може бути використана для підвищення професійної ефективності магістрів та аспірантів.

Мета соціально-психологічної програми розвитку адаптаційного потенціалу полягає у допомозі сучасній молоді у подоланні труднощів переходу до професійного та самостійного життя, особистісних бар'єрів на шляху до успішного розвитку та взаємодії, освоєння у нових колективах.

Соціально-психологічна програма розвитку адаптаційного потенціалу містить комплекс теоретичних та практичних інформаційних модулів, які можуть бути скореговані з урахуванням специфіки цільової аудиторії.

За рекомендованим часом програма розрахована на 30 занять по 5-6 годин протягом півроку. Чисельність групи оптимально становить 12-14 осіб. В якості місця проведення рекомендується використовувати просторе приміщення з комфортним обладнанням, пристосоване для проведення навчальних та тренінгових заходів.

З метою перевірки ефективності та дієвості розробленої соціально-психологічної програми розвитку адаптаційного потенціалу обрано 3 групи респондентів – експериментальну, контрольну та групу плацебо, кожна з яких складалася з 52 осіб, що були розподілені за підгрупами. В експериментальній групі була реалізована розроблена соціально-психологічна програма; респонденти контрольної групи не отримували корегувальних впливів, а в групі плацебо була поширена програма, яка не стосувалася розвитку адаптаційних здібностей та навичок.

Критеріями ефективності запровадженої соціально-психологічної програми виступали компетентнісна адаптивність та інтегральні показники фізичного та психологічного здоров'я сучасної молоді – «Ціннісно-мотиваційна шкала», «Когнітивна шкала», «Емоційна шкала» та «Поведінкова шкала». Найбільша ефективність соціально-психологічної програми встановлена за показником компетентнісної адаптивності (32,7%), що забезпечує розвиток вміння застосовувати власні компетенції, успішно діяти на основі практичного досвіду при вирішенні завдань та здатністю опановувати

стресові фактори в ході адаптаційних процесів. Зростання на 11,5% показника «Поведінкової шкали» забезпечує баланс відповідності дій та вчинків сучасної молоді вимогам здорового способу життя, рівномірний та впевнений розвиток здібностей пристосування до умов сучасного соціуму та подолання складних ситуацій. Емоційна складова здоров'я у вигляді показника «Емоційна шкала» за ефективністю соціально-психологічної програми також зазнала позивних змін на 11% – зменшення рівню тривожності та відтворення внутрішньо збалансованого емоційного стану. За показником «Когнітивна шкала» позитивні зміни визначилися у збільшенні на 6,5%, що забезпечує усвідомлення досліджуваними важливості здоров'я та основних факторів власних переваг та ризику.

ЛІТЕРАТУРА

Бірон Б.В. Роль проактивного копінгу та особистісних копінг-ресурсів у формуванні реакцій на стреси студентського життя / Б.В. Бірон // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Т. 11, Вип. 7, Ч. 1. – К., 2013. – С. 69-77.

Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний розвиток у студентському віці / Ю.О. Бохонкова та ін. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного ун-ту ім. В. Даля. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 3 (47). – Т. 1. – С. 53-60.

Борисюк А.С. Особливості соціальної адаптації молоді в сучасних умовах / А.С. Борисюк // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – С. 335-356.

Величко С.В. Роль личностного потенциала в процесах социальной реадаптации / С.В. Величко // Перспективные

информационные технологии и интеллектуальные системы. – №1 (17). – 2004. – С. 126-130.

Власенко Ю.О. Психологічні особливості індивідуальних інноваційних стратегій / Ю.О. Власенко // Зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. – № 14. – 2001. – С. 16-20.

Деревянко С.П. Взаємодія емоцій і перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / за наук. ред. С.Д. Максименко. – Т. VIII, Вип. 7. – К. : Гнозіс, 2006. – С. 148-156.

Емішянц О.Б. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості / О.Б. Емішянц // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Вип. 5, Т. 2. – 2016. – С. 150-154.

Завацька Н.Є. Адаптивна копінг-поведінка студентської молоді в освітніх закладах різного типу / Н.Є. Завацька, В.Ю. Завацький // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 3 (47). – Т. 1. – С. 160-170.

Завацька Н.Є. Психологічні чинники в генезі соціальної реадаптації особистості / Н.Є. Завацька // Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Personality, family and society: issue of pedagogy, psychology, politology and sociology», 16-17 june 2017 r., Shumen. – С. 173-175.

Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.

Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. – № 6. – 2004. – С. 76-78.

Карамушка Л.М. Соціальна напруженість в сучасному соціумі: сутність, підходи до вивчення, основні види // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К. :

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016. – Т. 1, Вип. 45. – С. 3-11.

Козляковський П.А. Загальна психологія / П.А. Козляковський. – Миколаїв : МДГУ, 2004. – 240 с.

Колесникова В.И. Идеи аналитической психологии К.Г.Юнга в исследовании проблем личностного развития : дисс... канд. психол. наук : 19.00.01 / Виктория Ивановна Колесникова. – Симф., 2002. – 179 с.

Корж М.С. Специфіка особистісної адаптованості студентів до навчання у ВНЗ / М.С. Корж // Вісник психології та соціальної педагогіки : зб. наук. праць Інституту психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. – Вип. 3. – 2010. – С. 28-39.

Кузнецова О.В. Эмпирическое исследование функции социальной адаптивности / О.В. Кузнецова // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. молодих науковців «Психологія сучасності: наука і практика», 27 груд. 2003 р., м. Одеса. – Одеса : Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 2004. – С. 30-33.

Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению / Л.В. Куликов. – СПб.: СПГУ, 2003. – 80 с.

Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія / О.Д. Литвиненко. – Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – 302 с.

Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості / О.Д. Литвиненко // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Серія : Психологічні науки. – Херсон : Гельветика, 2017. – Т.1. – Вип. 5. – С. 83-88.

Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях /

А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – Т. 22, № 1. – 2001. – С.16- 24.

Мартинюк І.О. Творчий потенціал і самореалізація особистості. Психологія і педагогіка життєтворчості / І.О. Мартинюк. – К. : Наукова думка, 1996. – 792 с .

Міляєва В.Р. Розвиток потенціалу особистості студентів в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу / В.Р. Міляєва, Н.К. Лебідь, Ю.В. Бреус // Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів. – Вінниця : Віндрук, 2014. – С. 85- 106.

Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: автореф. дис. …д. психол. наук : 19.00.01 / Лариса Петрівна Міщиха. – К., 2015. – 45 с.

Мовчан Я. Соціально-особистісна адаптованість як складова лідерського потенціалу студентів / Я. Мовчан // Теорія і практика практика управління соціальними системами. – №1. – 2017. – С. 68-79.

Мотків О.В. Про парадокси процесу самоактуалізації особистості / О.В. Мотків // Магістр. – № 6. – 1995. – С. 84-95.

Петренко Н.В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі / Н.В. Петренко // Філософія. – № 7 (135). – 2016. – С. 53-65.

Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности : монография / С.Т. Посохова. – СПб. : Изд-во РГПУ им. Герцена, 2001.– 240 с.

Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб. : Питер, 2002. – 487 с.

Резнікова О.А. Особистість як суб’єкт адаптації / О.А. Резнікова // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 284-290.

Розов В.И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных условиях: дисс. …канд. психол. наук : 19.00.01 / Виталий Игоревич Розов. – К., 1993. – 147 с.

Санникова О.П. Адаптивность личности: монография / О.П. Санникова, О.В. Кузнецова. – Одеса : Видавець М.П. Черкасов, 2009. – 258 с.

Свинаренко Р.М. Часова складова потенціалу самореалізації особистості / Р.М. Свинаренко // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка / За ред. акад. С.Д. Максименка. – Вип. 26, Т. 4. – К. : Главник, 2009. – С. 22-33.

Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2000. – 219 с.

Татенко В.О. Суб'єктно-вчинковий підхід як форма соціально-психологічного мислення / В.О. Татенко // Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей. – 2017. – Вип. 39 (42). – С. 26-38.

Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості / Т.М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с.

Тодорова І.С. Розвиток креативно-інноваційного потенціала майбутніх менеджерів / І.С. Тодорова, Д.В. Бульченко // Психологія і особистість. – № 1(11). – 2017. – С. 258-266.

Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості / А.В. Фурман. – Тернопіль : Економічна думка, 2000. – 197 с.

Ху Жунсі Реалізація програми адаптації іноземних студентів до освітнього середовища університетів України / Ху Жунсі // Наука і освіта. – № 5. – 2017. – С. 86-92.

Хьел Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 1999. – 608 с.

Цибулько В.О. Формування адаптаційної готовності цивільних викладачів до педагогічної діяльності у вищому військовому навчальному закладі: автореф. дис. …канд. пед. наук : 13.00.04 / Василь Олександрович Цибулько. – Хмельницький, 2007. – 22 с.

Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном взаимодействии). Монография / М.В. Чумаков. –Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. – 259 с.

Шик М.П. Адаптація студентів педагогічного коледжу до професійної діяльності в процесі фахової підготовки: автореф. дис. …канд. пед. наук : 13.00.04 / Михайло Петрович Шик. – Черкаси, 2010. – 20 с.

Юнг К.Г. Исследование феноменологии Самости / К.Г. Юнг / [пер. с англ., лат.]. – М. : Рефл-бук , 1997. – 336 с.

Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. – М.: АСТ, 2006. – 768 с.

Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис / В.М. Юрченко. – Рівне : Перспектива, 2006. – 574 с.

Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент / В.М. Ямницький. – Одеса : ПНЦ АПН України : СВД Черкасов М.П., 2006. – 362 с.

O. Lytvynenko, L. Zlatova, V. Zasenko, L. Prokopenko, V. Lunov. Adaptive Potential of Young People as a Factor af Mental Health-Preserving. *Journal of History Culture and Art Research.* 9 (3) 2020. – P. 374-385.

Lytvynenko O. D. Socio-pshychological Feature of the Adaptation Potential of modern Youyh / O. D. Lytvynenko // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – № 2 (52). – С. 144-166.

Boggiano A.K. Maladaptive achievement in students: the role of teachers controlling strategies / A.K. Boggiano, Ph. Katz // Jornal of Social. – Vol. 47, № 4. – 1994. – P. 35-51.

Maddi S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Vol. 63, № 2. –P. 265-274.

Maslow A.H. A Theory of Metamotivation: The Biological Rooting of the Valut-Life. / A.H. Maslow // Journal of Humanistic Psycology. – 1967. – Vol. 7 (2).– P. 93-127.

Maslow A.H. The Father Reaches of Human Nature / A.H. Maslow. – Arkana: Penguin, 1993. – 432 p.

Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation / L. Murphy. – N.-Y., 1974. – 252 p.

Philips L. Human adaptation and his failures / L. Philips. – N.-Y.; London: Academic Press, 1968. – 300 p.

Rogers C.R. Client-centered therapy / C.R. Rogers. – Boston etc.: Houghton Miffin, 1995. – 352 p.

Yan K. Chinese international students' academic stressors in the United States / К. Yan, D.C. Berliner // College Student Journal. – 2009. – Vol. 43, № 4. – P. 939-960.

Zavatska N. Adaptative Potential Students as Internal Resources Mastery Under Transformation of Society / N. Zavatska // Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. – Vol. 4, № 1. – 2017. – P. 117-126.