

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",
Центру дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 8(54) 2025

Київ – 2025

- Рогачко В.О.** 1661
СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ КОНТЕКСТ ЯК МОДЕРАТОР ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ: АНАЛІЗ МІЖКУЛЬТУРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
- Романець З.О., Маліцький В.К., Петринич О.Г.** 1670
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК НАПРЯМ ЗАГАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ
- Самойленко О.А., Ярошук Н.П., Козігора М.А.** 1679
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО УМОВ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ
- Серков А.В.** 1691
СОЦІАЛЬНІ ТА ОСОБИСТІСНІ ФАКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ
- Ситнік С.В.** 1706
ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ
- Скрипник М.І.** 1717
ІНТЕРАКТИВНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ: РАКУРСИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ЗАКОРДОННИХ І ВІТЧИЗНЯНИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ СТУДІЯХ
- Смольська Л.М.** 1730
ДВОМОДАЛЬНИЙ МЕТОД ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ Н. ПЕЗЕШКІАНА ТА ФОКУСІНГУ Ю. ДЖЕНДЛІНА ПРИ ПІДЛІТКОВІЙ НЕЗАДОВОЛЕНOSTІ СПІЛКУВАННЯМ
- Соколова Г.Б., Кравець Ю.О.** 1744
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОДИН ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ
- Ставицька С.О., Кутішенко В.П., Сімонов М.Є.** 1755
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙ РІЗНОГО ТИПУ
- Стеценко А.І., Павлик Г.В.** 1767
КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
- Столярчук О.А., Чеснокова О.Ю.** 1777
ПСИХОТРАВМА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЗИЦІЇ ЖЕРТВИ У ПАТРНЕРКИ ЗАГИБЛОГО ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

УДК 159.955.4

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1679-1690](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1679-1690)

Самойленко Оксана Анатоліївна доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології Дніпровського інституту Міжрегіональної академії управління персоналом, м. Дніпро, тел.: (096)681-62-55, <https://orcid.org/0000-0002-2305-4111>

Ярошук Наталія Петрівна викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (095)789-28-88, <https://orcid.org/0000-0002-3771-3974>

Козігора Марія Анатоліївна доктор філософії за спеціальністю Психологія, старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (066)405-59-08, <https://orcid.org/0000-0001-9597-952X>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО УМОВ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Анотація. У статті досліджуються психологічні механізми, що забезпечують адаптацію особистості до умов соціальної нестабільності - феномену, що супроводжується нестійкістю соціального середовища, економічною невизначеністю, політичними трансформаціями та зростанням загального рівня тривожності в суспільстві. Підкреслено, що в таких умовах особистість стикається з необхідністю постійного психологічного переосмислення реальності та пошуку нових стратегій взаємодії із середовищем.

Особливу увагу приділено ролі психологічних захисних механізмів, які виступають своєрідним буфером, що дозволяє зберігати відносну стабільність психіки в умовах кризи. Водночас зазначено, що ці механізми не лише знижують рівень психологічного напруження, а й суттєво впливають на сприйняття навколишньої реальності та подальшу поведінку особистості, що може як сприяти адаптації, так і перешкоджати їй у разі домінування малоефективних стратегій.

Проаналізовано основні соціальні та особистісні чинники психологічної стійкості. До соціальних віднесено наявність підтримуючого оточення, соціальні зв'язки, доступ до ресурсів допомоги та інформації, рівень довіри в суспільстві. Особистісні чинники включають емоційну стабільність, здатність до рефлексії, гнучкість мислення, розвиток емоційного інтелекту, самоусвідомлення,

наявність внутрішньої мотивації та сенсу життя. Доведено, що саме їх взаємодія формує здатність людини підтримувати функціональність, контролювати поведінку, зберігати гнучкість реагування та поступово відновлювати психологічний баланс після пережитих криз.

Виокремлено провідні адаптаційні стратегії, зокрема проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, пошук соціальної підтримки, емоційну саморегуляцію та когнітивну переоцінку. Розкрито важливість розвитку емоційного інтелекту, самоусвідомлення, гнучкості мислення та внутрішньої мотивації як ключових елементів адаптаційного потенціалу особистості.

Акцентовано, що ефективна адаптація ґрунтується на поєднанні активних поведінкових стратегій, усвідомлення та обробки власних емоційних станів, а також на активному залученні соціальної підтримки. Водночас підкреслено, що домінування стратегій уникання, емоційного пригнічення чи заперечення проблеми може ускладнювати адаптацію, призводячи до розвитку дезадаптивних реакцій, зниження мотивації, емоційного виснаження та посилення кризових проявів.

Ключові слова: психологічні механізми адаптації, чинники психологічної стійкості, адаптаційні стратегії, соціальна нестабільність

Samoilenko Oksana Anatoliivna Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology of the Dnipro Institute of the Interregional Academy of Personnel Management, Dnipro, tel.: (096) 681-62-55, <https://orcid.org/0000-0002-2305-4111>

Yaroshchuk Nataliia Petrivna Lecturer at the Department of Theory and Methods of Preschool Education, Municipal Higher Educational Institution Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (095)789-28-88, <https://orcid.org/0000-0002-3771-3974>

Kozihora Mariia Anatoliivna PhD in Psychology, Lecturer at the Department of General Pedagogy, Psychology, and Methods of Primary Education, Municipal Higher Educational Institution Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (066)405-59-08, <https://orcid.org/0000-0001-9597-952X>

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PERSONALITY ADAPTATION TO CONDITIONS OF SOCIAL INSTABILITY

Abstract. The article examines psychological mechanisms that ensure the adaptation of the individual to conditions of social instability - a phenomenon accompanied by the instability of the social environment, economic uncertainty, political transformations and an increase in the general level of anxiety in society. It is emphasized that in such conditions the individual is faced with the need for constant

psychological rethinking of reality and the search for new strategies for interacting with the environment.

Particular attention is paid to the role of psychological defense mechanisms, which act as a kind of buffer, allowing to maintain relative stability of the psyche in conditions of crisis. At the same time, it is noted that these mechanisms not only reduce the level of psychological stress, but also significantly affect the perception of the surrounding reality and the subsequent behavior of the individual, which can both promote adaptation and hinder it in the case of the dominance of ineffective strategies.

The main social and personal factors of psychological resilience are analyzed. The social ones include the presence of a supportive environment, social ties, access to resources of help and information, and the level of trust in society. Personal factors include emotional stability, the ability to reflect, flexibility of thinking, the development of emotional intelligence, self-awareness, the presence of internal motivation and the meaning of life. It is proven that it is their interaction that forms a person's ability to maintain functionality, control behavior, maintain flexibility of response, and gradually restore psychological balance after experiencing crises.

The leading adaptation strategies are identified, in particular problem-oriented coping strategies, seeking social support, emotional self-regulation and cognitive reappraisal. The importance of developing emotional intelligence, self-awareness, flexibility of thinking and internal motivation as key elements of the adaptive potential of the individual is revealed.

It is emphasized that effective adaptation is based on a combination of active behavioral strategies, awareness and processing of one's own emotional states, as well as on the active involvement of social support. At the same time, it is emphasized that the dominance of strategies of avoidance, emotional suppression or denial of the problem can complicate adaptation, leading to the development of maladaptive reactions, decreased motivation, emotional exhaustion and increased crisis manifestations.

Keywords: psychological mechanisms of adaptation, factors of psychological resilience, adaptation strategies, social instability

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство перебуває в умовах затяжної війни, економічної кризи, масової міграції та загальної невизначеності щодо майбутнього, що створює хронічний стресовий фон для значної частини населення. У таких обставинах вивчення механізмів адаптації особистості є вкрай важливим, адже дозволяє зрозуміти, як людина пристосовується до радикальних змін, зберігає внутрішню рівновагу, функціональність та психічне здоров'я.

Особливої актуальності набуває дослідження саме психологічних механізмів, які включають як свідомі стратегії подолання труднощів, так і несвідомі захисні реакції, що формуються у відповідь на загрозу звичного способу життя. Поширення тривожних розладів, депресії, посттравматичного

стресового розладу (ПТСР) серед населення свідчить про те, що традиційні адаптаційні ресурси особистості в умовах нестабільності часто вичерпуються. Це породжує потребу в глибшому науковому аналізі адаптаційних процесів, виявленні чинників, які сприяють або перешкоджають ефективному пристосуванню до нових соціальних умов.

Окрім того, адаптація не є лише пасивним пристосуванням до змін, а й активним процесом трансформації внутрішніх уявлень, цінностей і поведінкових стратегій. У цьому контексті особистість виступає не тільки об'єктом впливу середовища, але й активним суб'єктом, здатним змінювати його. Таким чином, розуміння психологічних механізмів адаптації має не лише теоретичне, а й практичне значення для розробки програм психологічної допомоги, профілактики психоемоційного виснаження, а також підтримки психічного здоров'я на рівні як індивіда, так і суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічних механізмів адаптації особистості до умов соціальної нестабільності привертає дедалі більше уваги українських науковців у зв'язку з глибокими суспільними трансформаціями, спричиненими війною, економічною кризою, внутрішньою міграцією та постійною загрозою невизначеності. Серед провідних дослідників цієї проблематики варто виокремити О. Луценко, яка у своїй кандидатській дисертації «Стратегії та механізми психологічної адаптації особистості до умов перехідного періоду в суспільстві» ґрунтовно дослідила свідомі й несвідомі механізми адаптації особистості у період соціальних змін.

Вагомий внесок у вивчення адаптаційних процесів зробила також Т.Титаренко, яка досліджує життєве конструювання особистості та процеси психологічної реабілітації, що особливо актуальні в умовах посттравматичних станів [14].

Ю. Кашпур і І. Роєнко у спільних дослідженнях проаналізували взаємозв'язок між захисними механізмами та адаптаційним потенціалом особистості, звертаючи увагу на роль психологічних стратегій у збереженні внутрішньої стабільності особи [9]. У свою чергу, С. Мотков виокремив чотири ключові механізми, які беруть участь у адаптації до соціально нестабільного середовища: психологічний захист, копінг-стратегії, агресію та тривогу, трактуючи їх як засоби регуляції поведінки у стресових умовах [11].

Дослідженнями соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб займалися Л. Гуменюк та А. Бреус, які вивчали способи компенсації втрати стабільного середовища. І. Поспелова, О. Косьянова та Г. Клосс проаналізували соціально-психологічні бар'єри адаптації в умовах невизначеності, виявивши ключові чинники, що перешкоджають ефективному пристосуванню.

І. Чухрій зосередився на вивченні адаптаційних механізмів молоді з інвалідністю, запропонувавши факторну модель дезадаптації.

Н. Артющіна та О. Бадо у своїх роботах досліджували психологічні межі та захисні механізми як структурні елементи адаптаційного потенціалу в умовах соціальної нестабільності.

Таким чином, вітчизняна наукова думка демонструє багатовимірний підхід до розуміння адаптації особистості: від теоретичних моделей і психодіагностики до практичних аспектів психологічної підтримки та реабілітації в умовах соціальних криз.

Мета статті полягає у виявленні, аналізі та систематизації основних психологічних механізмів, які забезпечують адаптацію особистості до змін у соціальному середовищі, що характеризується нестабільністю, невизначеністю та кризовими явищами.

Виклад основного матеріалу. Дослідження адаптації особистості є предметом зацікавлення науковців уже тривалий час і охоплює різні наукові напрями. У межах соціології проблема адаптації активно вивчається з кінця XIX – початку XX століття. Зокрема, представники органістичної школи, такі як Р. Вормс, А. Еспінс, Г. Спенсер та інші, розглядали суспільство за аналогією з живим організмом, намагаючись пояснити соціальні процеси через біологічні моделі [10].

У психології інтерес до механізмів регуляції адаптивної поведінки бере початок із робіт З. Фрейда. Аналізуючи його підходи, С. Мотков зазначає, що адаптаційний процес, за Фрейдом, розпочинається одразу після народження дитини. Уже в ранньому віці інстинктивні потяги дитини вступають у конфлікт із соціальними нормами, правилами та обмеженнями. У цьому процесі ключову роль відіграє «єго» - психічна структура, яка здійснює контроль над внутрішніми процесами та координує їх із вимогами зовнішнього середовища. Саме структура «єго» забезпечує можливість задоволення потреб з урахуванням соціального контексту. Здатність «єго» бути гнучким і стійким визначає ефективність адаптації до змінних умов. Водночас у процесі формування особистості «єго» постійно піддається впливу як внутрішніх імпульсів, так і зовнішніх факторів. З метою збереження цілісності «єго» психіка формує систему психологічного захисту - специфічне феноменологічне утворення, що включає різноманітні стратегії стабілізації та підтримки внутрішнього балансу [11, с. 27].

Одне з найпоширеніших трактувань поняття адаптації розглядає її як вид практичної діяльності, що формується під впливом історичних умов та спрямована на пристосування людини до специфічних форм, способів і умов життя в соціальному середовищі, а також на зміну самого цього середовища з урахуванням потреб учасників взаємодії [12].

На думку А. Камбура, одне з базових визначень поняття «адаптація» полягає у розумінні її як процесу пристосування організму або особистості до змін у навколишньому середовищі задля збереження ефективності функціонування та виживання. Адаптація може проявлятися у фізіологічному, психологічному, соціальному або культурному вимірах. У свою чергу, соціальна

адаптація - це процес інтеграції особистості в соціум шляхом засвоєння норм, цінностей, правил та очікувань соціального середовища, а також розвитку відповідних комунікативних та поведінкових навичок [6].

Аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел свідчить, що більшість дослідників трактують адаптацію як процес і як результат. У загальному вигляді адаптація розуміється як динамічне утворення, що відображає здатність організму чи особистості пристосовуватись до змін у зовнішньому середовищі. Вона також виступає характеристикою будь-якої саморегульованої системи - біологічної, соціальної чи технічної, - яка має здатність адаптуватися до постійно змінюваних умов [1].

У соціально-психологічному контексті адаптація розглядається як процес пристосування особистості до нових умов життя в суспільстві з урахуванням його норм, вимог, очікувань і цінностей, а також з позицій власних потреб, мотивацій, інтересів і прагнень [13; 1].

У свою чергу, Ю. Кашпур та І. Роєнко наголошують, що адаптація до зовнішніх умов базується на складному комплексі інтегрованих ресурсів - психологічних, фізіологічних та індивідуально-особистісних характеристик. Цей комплекс утворює адаптаційний потенціал особистості, тобто її здатність ефективно реагувати на виклики середовища. На основі узагальнення даних із різних досліджень, автори виокремлюють ключові особистісні якості, що впливають на специфіку сприйняття та реагування на ситуації невизначеності, стресу та фрустрації. Серед них - асертивність, стресостійкість, відчуття власної ефективності та самоконтроль [8, с. 39].

С. Мотков розглядає психологічні захисні механізми як важливий інструмент адаптації, що сприяє збереженню внутрішньої рівноваги психіки та захисту Я-концепції особистості в умовах кризи або психотравмуючих ситуацій. На його думку, ці механізми виконують компенсаторну функцію, забезпечуючи стабільність особистісного функціонування в умовах загрози цілісності психіки. Вони активуються автоматично та несвідомо, коли звичні способи взаємодії з дійсністю виявляються неефективними чи болісними для суб'єкта [11, с.27].

Захисні механізми відіграють ключову роль у формуванні когнітивної інтерпретації подій, визначаючи, як саме особистість сприймає навколишню реальність - як загрозову чи таку, що піддається контролю. Таким чином, вони не лише знижують рівень внутрішньої тривоги, а й опосередковано формують поведінкові реакції та життєві стратегії. Саме тип обраного захисного механізму (наприклад, витіснення, проєкція, інтелектуалізація, раціоналізація тощо) впливає на подальший характер адаптації: чи буде вона конструктивною, гнучкою та ефективною, чи навпаки - ригідною, дезадаптивною та руйнівною для особистості.

Відтак, у межах адаптаційного процесу захисні механізми можуть виконувати як підтримувальну, так і обмежувальну роль. У короткостроковій перспективі вони допомагають уникнути дестабілізації психіки, але у тривалій -

можуть блокувати глибоке осмислення проблеми та стримувати особистісне зростання.

Беручи до уваги вище викладене, можна вести мову про те, психологічні захисні механізми відіграють важливу роль у збереженні стабільності психіки в умовах кризи, водночас впливаючи на способи сприйняття реальності та подальшу поведінку особистості. Проте ефективність адаптації залежить не лише від типу захисту, а й від наявності більш широкого спектра внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують здатність людини долати труднощі без шкоди для психічного здоров'я. У цьому контексті доцільно звернутися до розгляду ключових чинників психологічної стійкості, що визначають, наскільки особистість здатна зберігати функціональність, гнучкість і самоконтроль у складних життєвих обставинах.

У психології зовнішні чинники психологічної стійкості зазвичай пов'язують із впливом соціального середовища. Вони охоплюють підтримку з боку родини, друзів, освітнього та професійного оточення, а також загальні умови життя. Серед ключових елементів - емоційна підтримка, довірливі стосунки, визнання в колективі, сприятливий соціальний клімат, можливості для самореалізації, соціальна взаємодія, доступ до ресурсів, а також наявність життєвих орієнтирів і віри в майбутнє [17].

Б. Бенард виокремлює такі ключові зовнішні (соціальні) чинники (сфери), що сприяють формуванню психологічної стійкості: сімейну, шкільну та суспільну [16].

У сімейному середовищі вирішальну роль відіграють підтримка і турбота батьків, наявність чітких очікувань та правил, а також залучення дитини до сімейного життя, що сприяє розвитку її відповідальності та автономії.

У школі важливими є позитивні стосунки з однолітками, підтримка з боку вчителів, високі, але досяжні очікування щодо успіху, а також можливість молоді брати участь у шкільному житті.

На суспільному рівні стійкість особистості підтримується через доступ до базових ресурсів (освіта, охорона здоров'я, житло, працевлаштування), а також через культурні норми й очікування, які задають орієнтири соціально прийнятної поведінки [16, с.15].

Означені чинники разом формують середовище, в якому індивід має змогу розвиватися, відчувати підтримку та впевненість у своїй здатності долати труднощі.

М. Весельська, своєю чергою, вважає, що зовнішніми чинниками, які впливають на формування психологічної стійкості, виступають специфіка професійного середовища та психологічна практика, орієнтована на особистість с.38.

До внутрішніх чинників, що сприяють формуванню психологічної стійкості, науковиця на основі аналізу праць С. Арефнія та О. Євдокімової [2; 5], відносить особливості Я-концепції (здатність виражати власні почуття від

першої особи), рівень самооцінки, наявність внутрішнього локусу контролю, розвинену рефлексію, чітко окреслену життєву мету у поєднанні з умінням вирішувати актуальні завдання, відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності та відсутність страху перед майбутнім [4]. М. Весельська зауважує про те, що гармонійна взаємодія зовнішніх і внутрішніх чинників сприяє інтеграції свідомості, формуванню адекватного розуміння власних потреб і їхньої впорядкованої системи [4].

Водночас Б. Бенард окреслила чотири ключові особистісні чинники, що сприяють формуванню стійкості: соціальна компетентність (здатність ефективно взаємодіяти з іншими, проявляти емпатію, турботу, співчуття, бути відкритим до спілкування та розуміти емоції інших); навички розв'язання проблем (уміння планувати, критично мислити, проявляти креативність, гнучкість та знаходити нестандартні рішення як у пізнавальних, так і в міжособистісних ситуаціях); автономність (здатність до самостійного прийняття рішень, внутрішня впевненість у своїх силах, самосвідомість, вміння зберігати особистісну цілісність навіть за несприятливих обставин); орієнтація на майбутнє (наявність життєвих цілей, віра в успішне майбутнє, мотивація до навчання й досягнення, а також здатність бачити сенс у власному житті).

Такі риси формують основу психологічної стійкості, забезпечуючи здатність людини адаптуватися до викликів, зберігати внутрішню рівновагу та розвиватися в складних умовах.

Соціальні та особистісні чинники психологічної стійкості відіграють важливу роль у здатності людини зберігати внутрішню рівновагу та функціональність в умовах кризи. Соціальні чинники створюють підтримувальне середовище, яке допомагає пом'якшити вплив стресових ситуацій. Турбота та емоційна підтримка з боку родини, друзів і значущих інших знижують рівень тривоги та зміцнюють відчуття безпеки. Сприятливий мікроклімат у навчальному чи трудовому колективі підтримує мотивацію та посилює відчуття належності до спільноти. Важливим є також доступ до соціальних ресурсів - охорони здоров'я, освіти, житла, що забезпечують базові умови для збереження психоемоційного благополуччя. Позитивні очікування з боку оточення формують у людини віру у власні сили, що сприяє активному подоланню труднощів.

Водночас особистісні чинники функціонують як внутрішні ресурси, які дозволяють людині самостійно адаптуватися до змін і долати виклики. Соціальна компетентність сприяє ефективній взаємодії з іншими, отриманню підтримки та збереженню конструктивних стосунків. Здатність до вирішення проблем забезпечує швидке й гнучке реагування на труднощі, пошук альтернативних рішень і уникнення дезорганізації поведінки. Автономність дає можливість зберігати незалежність і внутрішній контроль, приймати відповідальні рішення навіть у складних ситуаціях. Орієнтація на майбутнє - наявність цілей, оптимізму та сенсу життя - забезпечує внутрішню мотивацію, стійкість до розчарувань і здатність відновлюватися після втрат.

Таким чином, саме взаємодія соціальних і особистісних чинників формує здатність людини залишатися психологічно стійкою, підтримувати функціональність, не втрачати сенсу життя й поступово відновлюватися після кризових подій.

Розглянемо деякі ефективні адаптаційні стратегії. Одна з них – емоційна саморегуляція.

На думку Л. Коломієць і Г. Шульги, емоційна саморегуляція – це здатність людини використовувати соціально прийнятні способи емоційного вираження, перетворювати негативні емоції на позитивні, усвідомлювати та приймати власні емоційні переживання, а також ефективно їх контролювати й стабілізувати відповідно до конкретних життєвих обставин [9, с. 67].

Дослідниці зазначають, що стратегії емоційної саморегуляції — це процес керування власними емоційними станами, який передбачає розвиток когнітивних складових емоційної регуляції, здатність до емоційного контролю, інтенсивність і частоту використання певних захисних механізмів у відповідь на емоційно насичені ситуації, а також рівень загальної особистісної саморегуляції [9, с. 67].

Оскільки надзвичайні ситуації можуть супроводжуватися різним емоційним навантаженням, логічно припустити, що й способи емоційної саморегуляції в таких випадках мають відрізнятися.

У наукових публікаціях Джеймса Гросса (James Gross) описуються дві основні стратегії емоційної саморегуляції: **когнітивна переоцінка** (*cognitive reappraisal*) та **пригнічення емоційного вираження** (*expressive suppression*).

Когнітивна переоцінка являє собою процес зміни способу сприйняття ситуації з метою зменшення її емоційного впливу. Наприклад, замість того, щоб бачити невдачу як катастрофу, людина може інтерпретувати її як можливість для навчання та особистісного зростання. Ця стратегія вважається більш адаптивною, оскільки пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя, кращими міжособистісними стосунками та нижчим рівнем стресу.

Пригнічення емоційного вираження як спроба стримати зовнішні прояви емоцій (наприклад, не показувати гнів або смуток), зазвичай, застосовується вже після того, як емоційна реакція виникла. Хоча вона може бути корисною у деяких соціальних контекстах, загалом її вважають менш ефективною, оскільки вона часто пов'язана з підвищеним фізіологічним напруженням, погіршенням настрою тощо [8].

Важливу роль у збереженні психічного здоров'я відіграють копінг-стратегії, допомагаючи людині адаптуватися до змін, справлятися з труднощами та запобігати розвитку хронічного стресу. Термін *coping* (від англ. *to cope* – справлятися, долати) стосується психологічних механізмів адаптації, що допомагають зберігати емоційну рівновагу, внутрішній контроль і функціональність у складних обставинах.

На думку Н. Ярош, основними видами копінг-стратегій є: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Кожна з цих стратегій

має свої особливості. Зокрема, стратегія розв'язання проблем передбачає активні дії, спрямовані на використання внутрішніх ресурсів особистості з метою ефективного подолання складної ситуації [15].

Як зазначають М. Карамушка та Т. Карамушка, стратегія пошуку соціальної підтримки також є активною формою поведінки, коли людина звертається за допомогою до свого соціального оточення (членів родини, друзів, колег) з метою вирішення проблеми. Натомість стратегія уникання полягає в намаганні дистанціюватися від проблемної ситуації або повністю ігнорувати її, уникаючи взаємодії з навколишнім світом [7, с. 24].

Застосування тієї чи іншої копінг-стратегії залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня розвитку її емоційного інтелекту, попереднього досвіду та характеру самої стресової ситуації.

Дослідження показують, що проблемно-орієнтовані стратегії та пошук соціальної підтримки зазвичай пов'язані з вищим рівнем адаптивності та позитивним емоційним фоном. Вони сприяють ефективному вирішенню труднощів і зміцненню міжособистісних зв'язків.

Стратегія уникання, хоча в деяких випадках може тимчасово знижувати емоційне напруження, часто вважається менш конструктивною. Її тривале використання може призводити до накопичення внутрішнього стресу, емоційного виснаження та зниження психологічної стійкості.

Висновки. Умови соціальної нестабільності, характерні для сучасного українського суспільства, суттєво впливають на психологічний стан особистості, зумовлюючи необхідність активізації внутрішніх ресурсів для збереження емоційної рівноваги та життєвої ефективності. В ході дослідження встановлено, що ключову роль в успішній адаптації до соціально напруженого середовища відіграють такі психологічні механізми, як емоційна саморегуляція, розвиток адаптивних копінг-стратегій, гнучкість мислення, стресостійкість та здатність до рефлексії.

Таким чином, психологічна адаптація особистості в умовах соціальної нестабільності є динамічним процесом, що залежить від індивідуально-психологічних характеристик, рівня розвитку емоційного інтелекту та наявності підтримувального соціального середовища. Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки, спрямованих на розвиток адаптаційного потенціалу особистості в умовах соціальних викликів.

Література:

1. Андросович К. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності: методичний посібник / К.А. Андросович, Л.І. Ткаченко, Г.В. Ільїна, І.О. Якимова, В.М. Шульга. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
2. Арефнія С. Основні напрямки практичної психолого-педагогічної роботи із синдромом вигорання в службовців державних органів влади. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 81-86.
3. Андросович К.А. Умови та форми процесу успішної адаптації студентів-першокурсників. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. № 4(21). С. 121-128.

4. Весельська М. Психологічна стійкість публічних службовців під час професійної діяльності в умовах воєнного часу. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління. 2023. Вип.2(68). С. 37-40.
5. Євдокімова О.О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: збірник наукових праць. Харків: ХНУВС, 2018. С. 63-66.
6. Камбур А.В. Зміна ціннісних пріоритетів у суспільстві перехідного типу в контексті соціальної адаптації особистості. Чернівці: Рута, 2009. 209 с.
7. Карамушка М. І., Карамушка Т. В. Аналіз психологічних якостей соціально активної молоді. Актуальні проблеми психології. 2020. Том І. Випуск 55. С. 23-30.
8. Кашпур Ю., Роєнко І. Особливості взаємозв'язку захисних механізмів та адаптаційного потенціалу особистості. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Випуск 22 (67). С.38-47.
9. Коломієць Л., Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. Габітус: науковий журнал з соціології та психології. Випуск 18. Том 2. 2020. С. 66-71
10. Литвинчук О.В. Трансформації ідентичностей у контексті адаптивних процесів. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2016. Вип. 65. С. 107-116.
11. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. Психологія і особистість. 2019. № 1 (15). С. 22–36.
12. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення: [монографія]; за наук. ред. П. П. Горностая; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К.: Міленіум, 2014. 252 с.
13. 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.
14. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
15. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
16. Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community /B. Bernard. Minneapolis: University of Minnesota, 1991. P. 22.
17. Henderson N. Fostering resiliency in Children and Youth: Four Basic Steps for Families, Educators, and Other Caring Adults. / Henderson N. San Diego, CA: Resiliency in Action, inc, 1999. P. 20-74.
18. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. J. Pers. and Soc. Psychol. 2003. V. 85 (2). P. 348-362.

References:

1. Androsovykh, K.A., Tkachenko, L.I., Ilina, H.V., Yakymova, I.O., Shulha, V.M. (2021) Sotsialna adaptatsiia obdarovanoi osobystosti: vid dytynstva do yunosti [Social adaptation of a gifted individual: from childhood to adolescence]. Kyiv: Instytut obdarovanoi dytyny NAPN Ukrainy [in Ukrainian] .
2. Arefniia, S. (2018). Osnovni napriamky praktychnoi psykholoho-pedahohichnoi roboty iz syndromom vyhorannia v sluzhbovtsiv derzhavnykh orhaniv vlady [Main directions of practical psychological and pedagogical work with burnout syndrome in government employees]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii - Theory and practice of modern psychology*, 3, 81-86 [in Ukrainian].

3. Androsovykh, K.A. (2013). Umovy ta formy protsesu uspishnoi adaptatsii studentiv-pershokursnykiv [Conditions and forms of the process of successful adaptation of first-year students]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky - Current problems of sociology, psychology, pedagogy*, 4 (21), 121-128 [in Ukrainian].
4. Veselska, M. (2023). Psykholohichna stiikist publicnykh sluzhbovtziv pid chas profesiinoi diialnosti v umovakh voiennoho chasu [Psychological resilience of public servants during professional activities in wartime conditions]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Politychni nauky ta publichne upravlinnia - Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Political Science and Public Administration*, 2(68), 37-40 [in Ukrainian].
5. Ievdokimova, O.O. (2018). Spetsyfika formuvannia psykholohichnoi stiikosti u politseiskykh u protsesi profesiinoi pidhotovky [Specifics of the formation of psychological resilience in police officers in the process of professional training]. *Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy - Police training in the context of reforming the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: collection of scientific papers*. Kharkiv: KhNUVS [in Ukrainian].
6. Kambur, A.V. (2009). Zmina tsinnisnykh priorytetiv u suspilstvi perekhidnoho typu v konteksti sotsialnoi adaptatsii osobystosti [Changing value priorities in a transitional society in the context of social adaptation of the individual]. Chernivtsi: Ruta [in Ukrainian].
7. Karamushka, M. I., Karamushka, T. V. (2020). Analiz psykholohichnykh yakosti sotsialno aktyvnoi molodi [Analysis of the psychological qualities of socially active youth]. *Aktualni problemy psykholohii - Current problems of psychology*, 1, 55, 23-30 [in Ukrainian].
8. Kashpur, Yu., Roienko, I. (2023). Osoblyvosti vzaємozv'язku zakhysnykh mekhanizmiv ta adaptatsiinoho potentsialu osobystosti [Peculiarities of the relationship between protective mechanisms and the adaptive potential of the individual]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky - Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov UDU. Series 12. Psychological Sciences*, 22 (67), 8-47. [in Ukrainian].
9. Kolomiiets, L., Shulha, H. (2020). Osoblyvosti stratehii emotsiinoi samorehuliatcii osib yunatskoho viku [Features of emotional self-regulation strategies of adolescents]. *Habitus: naukovyi zhurnal z sotsiologii ta psykholohii - Habitus: a scientific journal of sociology and psychology*, 2, 18, 66-71[in Ukrainian].
10. Lytvynchuk, O.V. (2016). Transformatsii identychnosti u konteksti adaptyvnykh protsesiv [Identity transformations in the context of adaptive processes]. *Humanitarnyi visnyk Zaporizkoi derzhavnoi inzhenernoi akademii - Humanitarian Bulletin of the Zaporizhzhia State Engineering Academy*, 65, 107-116. [in Ukrainian].
11. Motkov, S. O. (2019). Adaptatsiini mekhanizmy osobystosti [Personality adaptation mechanisms]. *Psykholohiia i osobystist - Psychology and personality*, 1 (15), 22–36 [in Ukrainian].
12. Hornostaia P. P. (2014). Psykholohiia hrupovoi identychnosti: zakonomirnosti stanovlennia [Psychology of group identity: patterns of formation]. K.: Milenium [in Ukrainian].
13. Sikora, Ya.B. (2022). Adaptatsiia yak ob'ekt naukovoho doslidzhennia: psykholoho-pedahohichniy analiz [Adaptation as an object of scientific research: psychological and pedagogical analysis]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii «Pedahohika. Sotsialna robota» - Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series "Pedagogy. Social Work"*, 2(51), 135-139. [in Ukrainian].
14. Tytarenko, T. M. (2018). Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [Psychological health of the individual: self-help tools in conditions of prolonged traumatization]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
15. Iarosh, N. S. (2015). Analiz doslidzhen vnutrishnikh predyktoriv stres-dolaiuchoi povedinky [Analysis of studies of internal predictors of stress-coping behavior]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii: Psykholohiia - Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology*, 58, 60–64. [in Ukrainian].
16. Bernard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community. Minneapolis: University of Minnesota [in English].
17. Henderson, N. (1999). Fostering resiliency in Children and Youth: Four Basic Steps for Families, Educators, and Other Caring Adults. Henderson N. San Diego, CA: Resiliency in Action, inc [in English].
18. Gross, J.J., John O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J. Pers. and Soc. Psychol*, 85 (2), 348-362. [in English].