

Лариса ТУРЧИНА,
старший викладач кафедри педагогіки та психології ВШПО;
Ольга ЯСЮК,
учитель зарубіжної літератури вищої категорії
Новорудської гімназії – філії ОЗЗСО «Троянівський лицей»,
магістрант Західноукраїнського національного університету

Адаптаційні ресурси особистості в кризових умовах

Розглянуто адаптацію й адаптивність як ресурс особистості. Здійснено аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень адаптаційних ресурсів особистості в сучасній психології. Проаналізовано й систематизовано різноманітні підходи до цього феномену. Аналізуються ефективні програми розвитку адаптаційного потенціалу дітей на різних етапах освіти.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний потенціал, ресурс особистості, вікно толерантності до стресів, гомеостаз, психологічні адаптаційні ресурси, резильєнтність.

Larysa Turchyna, Olha Yasiuk. Adaptive Resources of the Individual in Crisis Conditions.

The article examines adaptation and adaptability as personal resources. It analyzes both international and Ukrainian research on the adaptive resources of the individual in contemporary psychology. Various approaches to this phenomenon are reviewed and systematized. Effective programs for developing the adaptive potential of children at different stages of education are also analyzed.

Keywords: adaptation, adaptive potential, personal resource, window of tolerance to stress, homeostasis, psychological adaptive resources, resilience.

Постановка проблеми. Адаптація як загальна властивість біологічних систем у житті людини набуває нових проявів у різноманітних механізмах, властивостях, які не притаманні іншим живим організмам. Незважаючи на те, що дослідженням адаптації майже 150 літ, кожен новий етап розвитку людства приводить до уточнення й доповнення сучасними відкриттями у вивченні цього феномену. Адже стреси в сучасному світі стають життєвою нормою вже з дитинства і потребують урахування адаптаційних ресурсів особи, пов'язаних як з віковими особливостями, так і з індивідуальними. В умовах криз виявлення факторів успішної адаптації, запобігання дезадаптації особистості та в цілому спільнот стає нагальною проблемою виживання не тільки окремої людини, але й цілого народу.

Базуючись на врахуванні фізіологічних основ адаптації, ми більш детально зупиняємося на психологічних адаптаційних ресурсах і їх віковій динаміці. Особливу увагу приділяємо умовам їх формування в сучасних освітніх процесах.

Мета статті: проаналізувати й систематизувати розгляд сутності адаптаційних ресурсів у сучасній психології, особливостей їх формування на різних етапах вікового розвитку з урахуванням індивідуальних особливостей; запропонувати систему психологічного

супроводу розвитку адаптаційних процесів на різних етапах освіти особистості.

Аналіз останніх досліджень. Проблеми адаптації у широкому розумінні цього слова присвячено праці як зарубіжних психологів – Е. Аронсона, К. Гобфола, К. Левіна, Р. Лазаруса, У. Кеннон, Ч. Кавер, К. Мішеля, Р. Нісбетта, Ж. Піаже, К. Роджерса, Л. Росса, Г. Сельє, – так і вітчизняних – Г. Балла, Л. Бурлачука, Л. Герасименко, З. Кіреєва, С. Костюка, О. Литвиненко, С. Максименко, М. Мельничук, Д. Ніколенко, В. Панка, В. Рибалко, Я. Сікора, О. Скрипченко, Т. Титаренко, С. Чачко.

Дослідженню адаптаційного потенціалу особистості приділили увагу Suzanne C. Kobasa і Salvatore R. Maddi – концепція психологічної стійкості, життєстійкості (hardiness), Richard S. Lazarus та Susan Folkman – теорія транзакцій стресу й копінг, S. E. Hobfoll – Conservation of Resources (COR), Aaron Antonovsky – концепція Sense of Coherence (SOC) і салютогенез, Albert Bandura – теорія self-efficacy (віра в свої здібності), Tmmy Werner, Michael Rutter та ін. – дослідники резильєнс-школи; більш ранній підхід «coping behaviour» – Л. Мерфі, Р. Лазарус, А. Маслоу, Х. Вебер, Р. Мартон, Е. Хайм, Е. Варбан та ін.

В Україні адаптаційні ресурси досліджували: Н. Пов'якель, Т. Титаренко, С. Максименко, Л. Сохань,

О. Костюк, І. Маноха, адаптаційний потенціал особистості – Н. Коновалова, Л. Коробка, С. Добряк, Н. Завацька та ін., активізацію особистісних потенціалів – Л. Грень, І. Мурашко та ін., копінг-поведінку як особистісний ресурс – Н. Єрмакова, С. Корсун, Т. Ткачук та ін.

Аналіз іноземної та вітчизняної літератури виявляє, що як особистісні ресурси виділяються світогляд, тип темпераменту, мотивація досягнення, інтернальність, когнітивні здібності – як засоби переробки інформації, особистісні риси та здібності, такі як оптимізм, обдарованість та ін., соціальні групи, до яких належить особа, та стосунки у них. Особливо розглядають як ресурс особливу життєву диспозицію людини – життєстійкість (С. Мадді, С. Кобаса).

Одні автори розглядають адаптацію як процес і результат пристосування, який зумовлюється і зумовлює існування психіки, оскільки дії і рухи будь-якої істоти на свою користь потребують інформації про світ для орієнтації у ньому і відповідного реагування. Інші розглядають адаптацію як процес, що супроводжує взаємодію однієї людини з іншою, людини з колективом у спілкуванні, під час якого вона вимушена бути зрозумілою і розуміти іншу, підлаштовуватися у своїх діях до неї, до існуючих правил і норм, які складають зміст свідомості. Є й ті, які розглядають адаптацію як процес відновлення рівноваги, або гомеостазу, у взаємодії людини і середовища, відновлення людиною правильного співвідношення у всьому, що з її точки зору порушує порядок [1, с. 76].

Виклад основного матеріалу. У найширшому розумінні термін «ресурси» означає «запас, джерело» або «засоби, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат». За визначенням К. Муздибаєва, ресурси – це засоби до існування, можливості людей та суспільства. Це – життєві цінності. Вони можуть сприйматися дотиком або бути символічними, матеріальними та моральними. Часто вони стають об'єктами обміну між людьми: гроші, товари, послуги, інформація, майно, статус, любов та ін. Ресурси – це все те, що людина використовує для задоволення вимог середовища.

Єдиного визначення ресурсів, як й інших термінів, у психології не існує. Різноманіття визначень терміна «ресурси особистості» пов'язано як багатогранністю самого феномену й особливою властивістю ресурсів – здатністю компенсуватися (в окремих роботах – «взаємозамінюваність»), так і конкретними завданнями досліджень, в рамках яких авторами вивчалися ресурси.

Українська дослідниця психологічних ресурсів О. С. Штепа [6] вважає їх ефектом синергії

компетентності, особистісного потенціалу та людського капіталу, які виявляються як здатність особистісно зрілої людини самостійно долати життєві кризові ситуації і можуть характеризуватися різним рівнем сформованості, в характеристиці якого наявні два головних критерії: особистісна ідентичність і «тип майбутнього» особистості. Вона створює ієрархію психологічних ресурсів:

– *найнижчий* – *наслідування* (особа не вміє формулювати власні цілі, а також не здатна до самодетермінації – самостійно визначати пріоритети цінностей, не вміє співпрацювати; є інфантильною з низьким рівнем особистісної зрілості);

– *цілі* – особа здатна до самостійної постановки цілей, але їй важко здійснювати прогноз власних дій, що веде до конфліктів з іншими. Саму особу можна охарактеризувати як таку, що не зорієнтована на майбутнє;

– *цінності* – особа володіє своїм психологічним ресурсом, уміє самостійно визначати пріоритети і водночас підвладна сумнівам щодо перспективності власних зусиль, її співпраця з навколишніми – вияв альтруїзму;

– *найвищим рівнем сформованості психологічних ресурсів особи є сенс*, коли людина має чуття власної місії, призначення, вміє пропонувати допомогу іншим [6].

З. Кіреєва узагальнила накопичений матеріал у наукових джерелах і виокремила [3; 4]:

– ресурси фізичної привабливості;

– *індивідуальні ресурси як особливості інтелектуальних, когнітивних здатностей, що забезпечують аналіз й упорядкування зовнішнього і внутрішнього середовища, створення ментальних моделей ситуації, подій, ментальне оперування внутрішніми моделями й уявленнями, підготовку рішення, здатність до гнучкого когнітивного контролю (за О. О. Сергієнко). У складі індивідуальних ресурсів О. О. Сергієнко виділяє когнітивні (інтелектуально-особистісні), емоційні (інтенсивність емоцій, імпульсивність, лабільність, домінуюча «забарвленість» настрою) і вольові ресурси суб'єкта (здатність підпорядкувати поведінку цілям, стандартам, сенсам). Причому емоційні й вольові ресурси, доповнюючи когнітивні, складають «ресурсну основу контролю поведінки». Серед когнітивних (пізнавальних) ресурсів найчастіше розглядається інтелект як «ядро ресурсів людини», за висловом Ж. Піаже. До когнітивних ресурсів також відносять предметний інтелект; соціальний інтелект, що забезпечує компетентність в міжособистісних взаєминах, і емоційний інтелект, який регулює емоційні реакції і здатність до визначення емоційних станів оточуючих, а також*

креативність – здатність до творчого вирішення завдань;

– особистісні ресурси (або психологічні ресурси, за С. Л. Соловйовою). Серед них досліджуються феномени, пов'язані з вивченням конструктивної основи особистості, наявність сил і внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань, що дозволяють більш ефективно діяти й домагатися успіху, переборювати стреси, справлятися з життєвими труднощами. Вважають, що особистісний ресурс складається з ресурсного стану (фізичного й душевного) та особистісної складової, стану духу, особистісної сили [3];

– ресурси суб'єкта праці. До них Б. І. Беспалов відносить часові (запас часу для професійних дій) і енергетичні (запас фізичних або розумових сил), інструментальні й ін. Як відзначає Б. І. Беспалов, самі по собі часові й енергетичні ресурси людини не є психологічними. Вони мають кількісну міру, вимірюються фізичними методами й приладами й ставляться до об'єктивно заданого. Об'єктивні часові й енергетичні ресурси переживаються у формі почуття психічної напруженості, стану стомлення, тону й ін. і можуть психічно відбиватися людиною у формі уявлень про час і сили, що залишилися [3].

Не існує однозначності й у дефініції поняття адаптація, що потребує з'ясування сутності й особливостей кожного. Адже адаптація використовується і для розгляду походження та функціонування свідомості, і для пояснення причин певних дій та поведінки особи та в інших психологічних явищах, процесах, властивостях, функціях особистості.

Важливо відразу зауважити, що у багатьох визначеннях акцент дослідниками робиться на відповіді особи на зміни у зовнішніх умовах існування. Але ж суб'єктивна картина світу особистості інколи не пов'язана із зовнішніми обставинами. Наприклад, причиною панічних атак не є зміни в зовнішніх умовах існування людини, але стрес, який переживає людина, для неї не менш реальний, ніж об'єктивні загрози. Тому ми розглядаємо адаптацію як процес взаємодії особистості із зовнішнім і внутрішнім світом, за якої людина має враховувати особливості світу (тобто досліджувати зміни у зовнішньому та внутрішньому світах) і активно впливати на них задля досягнення значимих цілей і задоволення потреб на основі загальнолюдських цінностей, бо успішна індивідуальна адаптація може суперечити успішній груповій, до якої належить особа. Наприклад, егоїсти використовують протизаконні шляхи для задоволення власних потреб і досягнення егоїстичних цілей. Тому ми в самому визначенні обмежуємо можливість

асоціальних осіб використовувати спільні ресурси для задоволення власних потреб. На наш погляд, це дозволить у формуванні адаптаційних ресурсів особистості відразу орієнтуватися на соціально прийнятні стратегії [4, с. 30–31].

Проілюструємо нашу думку ідеями Дж. Келлі, який вважав, що кожна людина – це своєрідний дослідник, який намагається зрозуміти, дати інтерпретацію, передбачити розвиток подій. І хоча об'єктивна реальність існує одна, різні люди усвідомлюють її по-різному. Кожна людина має свої гіпотези про реальність, за допомогою яких вона контролює події життя і може їх передбачити. Системи або моделі, за допомогою яких люди сприймають світ, Дж. Келлі називає *особистісними конструктами*. Особистісний конструкт – це ідея або думка, яку людина використовує, щоб усвідомити або проінтерпретувати, пояснити або передбачити свій досвід. Соціальна взаємодія полягає насамперед у спробах однієї людини зрозуміти, як інша усвідомлює дійсність; щоб конструктивно спілкуватись і взаємодіяти, потрібно інтерпретувати якусь частину конструктивної системи іншої людини. Тому адаптація включає взаємне розуміння поглядів на життя, що означає взаємопізнання конструктивів один одного. Люди зі схожими поглядами на життя зрештою стануть друзями, створять родини швидше та ймовірніше, ніж ті, хто сприймає світ по-різному [1, с. 73–74].

Умовно адаптацію людини можна поділити на внутрішню та зовнішню. До внутрішньої адаптації можна віднести зміни в психологічному стані, розвиток особистісних ресурсів та здібностей, удосконалення соціальних навичок та розвиток емоційного інтелекту – все, що сприяє зміні внутрішнього світу, розвитку та самопізнанню. Інколи ці внутрішні зміни призводять до усвідомлення невідповідності зовнішніх обставин новим запитам особистості, а отже до змін умов буття і до необхідності здійснення зовнішньої адаптації. Наприклад, особистість прагне отримати якіснішу чи додаткову освіту, роботу, яка буде відповідати новій системі цінностей, чи інші стосунки в родині.

Зовнішня адаптація особистості включає в себе зміни, пов'язані із зовнішнім оточенням та життєвими умовами, такі як переїзд до іншого міста чи країни, зміна професійного напрямку, навчального закладу або нова роль у сім'ї. Хоча ця форма адаптації вимагає змін і внутрішніх: у поведінці, взаємодії з навколишнім середовищем, навчанні нових навичок і розвитку нових здібностей для ефективного функціонування в змінних життєвих обставинах. Наприклад, оволодіння мовою країни проживання, врахування особливостей

функціонування нової групи (класу чи професійної спільноти), в яку залучається особистість.

Не секрет, що на успішність соціально-психологічної адаптації в нових умовах постійних стресів впливають особистісні адаптаційні ресурси, які формують конструктивну поведінку людини, та вибір нею конструктивних копінг-стратегій з метою подолання труднощів, що виникають. Вони дозволяють не тільки досягати мети і задовольняти потреби особистості, але і зберігати здоров'я у несприятливих для життя умовах. Р. Лазарус й інші наголошували на важливості активації адаптивних можливостей людини, тобто її адаптаційних ресурсів. Дослідник визначає копінг як «прагнення до вирішення проблем, яке використовує індивід, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній із великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості» [7].

Одним із важливих питань психології є з'ясування факторів, які можуть зменшувати можливості до адаптації, понижувати адаптаційні ресурси. Тривалий і надмірний стрес може впливати на фізичне та психічне здоров'я людини, виснажувати ресурси та тим самим суттєво знижує здатність до адаптації. Відсутність соціальної підтримки та взаємодії з іншими може ускладнити адаптацію. Люди потребують підтримки та спілкування для успішної адаптації. Вроджені, генетично задані, родові травми та набуті хвороби в процесі життя звужують вікно толерантності до стресу (рівень стресу, з яким особа справляється сама). Отже, люди з інвалідністю і діти з особливими освітніми проблемами потребують психологічної підтримки в стресових ситуаціях. Є нормативні (вікові, професійні) та ненормативні (втрата близької людини, роботи, розлучення і т. п.) кризи, які звужують вікно толерантності до стресів. До того ж, є й індивідуальні особливості особистості, які загострюють стан: слабкий тип нервової системи, певні акцентуації характеру, перфекціонізм, тощо. Та й соціальні фактори: нерівності, дискримінація, безробіття, тощо можуть зменшувати адаптацію і викликати додатковий стрес.

Врахування і профілактика негативних впливів на процеси адаптації можуть сприяти посиленню адаптаційного потенціалу і вищому рівню стресостійкості. Перш за все зупинимось на внутрішніх ресурсах, що активізуються природним чином на другій стадії стресу, за теорією Г. Сельє. Ресурси є допоміжними засобами, які сприяють здатності особи до адаптації, успішного функціонування та забезпечення високої якості життя у різних ситуаціях. Вони є «загальним ресурсним запасом» [3].

Якщо ж адаптаційних ресурсів не вистачає, то ми маємо справу з дезадаптацією, з розладами адаптації. Розлади адаптації – стани суб'єктивного дистресу, що виникають у період адаптації до стресових подій і вагомих змін життєвого укладу, заважаючи продуктивності соціального функціонування. Феноменологічно межі розладів адаптації охоплюють широкий спектр станів короткочасних стресових реакцій тривалістю від одного до шести місяців. Вчасна діагностика і надання кваліфікованої психологічної підтримки / психологічного супроводу / психологічної допомоги дозволять уникнути післястресового розладу (ПТСР).

Цікавими є висновки щодо взаємозв'язку індивідуально-психологічних і особистісних особливостей та стійкості до стресових ситуацій, зроблені в результаті досліджень Карі Л. Купером і Джуді Маршалл (Cooper C. L., Marshall J.):

- екстраверти (спрямовані у своїй активності на зовнішні об'єкти й оточення) більш адаптивні, краще орієнтуються в житті, ніж інтроверти (зорієнтовані радше на внутрішній світ суб'єктивних явищ);

- «ригідні» і «рухливі» розрізняються в оцінці стресогенних ситуацій: перші більше реагують на несподіванки в роботі, які надходять від керівництва, і відчувають залежність від інших людей, а другі, оскільки є більш відкритими, – більше підвладні впливу інших людей і тому легко виявляються перевантаженими;

- орієнтовані на досягнення показують вищу незалежність і включеність у роботу, ніж орієнтовані на безпеку.

Продуктивним у цьому контексті є використання концепту локусу контролю, запропонований Дж. Роттером (J. Rotter). Саме він дозволяє з'ясувати, наскільки ефективно може людина контролювати оточення або володіти ним. Адаптовані методики українськими психологами дозволяють виявляти рівень суб'єктивного локусу контролю в досліджуваних, починаючи зі старшого підліткового віку, й прогнозувати міру відповідальності особи у різних ситуаціях і сферах.

Ефективно в українському просторі працює модель BASIC Ph для розвитку життєстійкості, розроблена ізраїльським психологом та його колегами. Автори цієї моделі переконані, що ми всі від народження володіємо потенціалом відновлення та адаптації. Є шість каналів, шість елементів стійкості, використовуючи які, людина може долати стрес: це віра та переконання, емоції та почуття, соціальні зв'язки, уява, пізнання та розум, тілесний ресурс. Комбінація цих елементів формує наш стиль подолання труднощів – у кожній людині він унікальний, свій. Ось чому комусь допомагає

прогулянка, комусь – спів, а комусь – поплакати. Коли трапляються надзвичайні події, людина втрачає опору і звичних способів стресодолаання стає недостатньо. У такі моменти саме час підключати інший канал.

Завдяки чергуванню різнопланових активностей, об'єднаних спільним сюжетом і метою, діти розширюють свій репертуар стратегій стресодолаання.

Важливо за допомогою ряду програм, яких розроблено досить багато для кожного вікового періоду, виявляти і розвивати адаптаційний потенціал упродовж усього життя.

Для дошкільного віку варто застосовувати «Цілющий ліс» / «Безпечний простір» – корекційно-розвиткову програму формування стрійкості до стресу. Це психопрофілактична методика для дітей віком 4–7 років, яка допомагає зміцнити їхню життєстійкість та психічне здоров'я в умовах війни. Програма базується на природній взаємодії, грі та творчості, а також готує фахівців (вихователів, психологів) до роботи з дітьми, використовуючи ресурси природи для зцілення від травматичного досвіду. Програма «Безпечне місце» є психопрофілактичною, тож вона активує кожен із шести каналів, за Мулі Лахадом, і формує в дітей навичку користуватися ними всіма.

Для цієї вікової групи успішно реалізується в Україні «Хібукі-терапія» – державна програма Ізраїлю з підтримки дітей, які пережили травматичні події, у тому числі пов'язані з війною. Кожна дитина там отримує іграшкового собаку Хібукі в дитячому садку чи початковій школі. Психологи та психотерапевти вважають її одним із кращих інструментів подолання травматичного та посттравматичного синдрому в дітей. Україна переймає досвід Ізраїлю, але в нас Хібукі вже трансформувалося не лише в повноцінну терапевтичну методику, але й успішно застосовується в школах як психологічний та дієвий педагогічний інструмент.

Для молодшого шкільного віку, окрім наведеної вище, позитивно зарекомендували себе у виховній

роботі з педагогами, батьками і дітьми програми «Вчимо дитину захищатися» (для дітей 10–13 років), «Навчання здоров'я» (для підлітків 15–17 років), «Програма 15», «Я вмю себе захистити» (онлайн-курс із формування навичок безпечної поведінки для роботи з дітьми 14–18 років) та «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція» (для учнів 7–11 класів). Усі вони спрямовані на формування у дітей та підлітків життєвих навичок, які дозволять уникати небезпеки і знаходити конструктивні виходи з небезпечних ситуацій.

Це неповний перелік тих програм, які ефективно застосовуються нами у формуванні психологічних ресурсів на різних етапах становлення особистості.

Висновки. Феномени адаптації та адаптаційних ресурсів зарубіжними і вітчизняними психологами досліджується в контексті тих психологічних напрямків, які представляють учені. З 2014 року в Україні значно збільшилася кількість робіт з цієї проблеми, що є свідченням нагальної потреби у практичному застосуванні теоретичних засад для роботи з населенням в умовах війни. А вже з 2022 року ця тема набула ще більшої актуальності й диференціації її різних аспектів.

У той час, коли в більшості західних країн мова про адаптацію ведеться в контексті успішного бізнесу, досягнення цілей у корпораціях та великих компаніях, то в нас її ресурси прямо пов'язані зі стресостійкістю, життєстійкістю через війну. І це є викликом, що підвищує вимоги для адаптаційних ресурсів людини, ускладнює адаптацію до викликів воєнного часу та ставить перед педагогами і психологами освітніх закладів ряд нових завдань, пов'язаних із необхідністю оволодівати й реалізовувати навички психологічної підтримки в стресових ситуаціях, осмислено формувати адаптаційні ресурси у дітей різного віку. Наявна ситуація спонукає дослідників та практиків в екстремальному режимі напрацьовувати теоретичні й практичні засади допомоги українцям у кризових умовах.

Використані джерела

1. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія* : зб. наук. пр. 2012. Вип. 2. С. 68–86.
2. Завацька Н. Є. Соціальна підтримка як інтерперсональна складова адаптаційного потенціалу особистості. *XVI Наук.-практ. конф. «Університет і регіон: проблеми сучасної освіти»* : зб. наук. пр. Луганськ, 2010. С. 73–74.
3. Кіреєва З. Осягнення часу як ресурс. DOI: <http://www.ppp.idnk.ru/index.php/4-2011/246-2011-12-12-10-00-44.htmlg/10.32843/2663-5208.2020.14.17>
4. Кіреєва З., Швайкін С., Турлаков І. Взаємопов'язаність особистісних ресурсів, що забезпечують стійкість під час війни. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності* : матеріали наук.-практ. конф., присвяченої 160-річчю Одеського нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова. С. 223–226. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-64>
5. Турчина Л. І. Адаптивність особистості на сучасному етапі розвитку суспільства: ресурси та обмеження. *Пед. пошук*. 2025. № 3 (127). С. 28–33.
6. Штепа О. С. Структура та актуалізація психологічних ресурсів особистості. *Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ*. Т. XII. Ч. 3. С. 428–434.
7. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. № 55. P. 665–673.