

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК СИСТЕМНЕ ЯВИЩЕ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AS A SYSTEMIC PHENOMENON: THEORETICAL APPROACHES AND CONCEPTUALIZATION OF THE TERM

У статті представлено результати комплексного теоретичного аналізу наукових підходів до вивчення соціально-психологічної адаптації як системного, багаторівневого феномена, що розгортається в умовах динамічних соціокультурних змін. Визначено основні напрями концептуалізації поняття адаптації в сучасній психології: біологічний, когнітивно-поведінковий, особистісно-орієнтований, діяльнісний, системний та соціально-контекстуальний. Проаналізовано взаємозв'язки між внутрішніми (індивідуально-психологічними) та зовнішніми (соціальними, організаційними, ситуаційними) факторами, які зумовлюють специфіку адаптаційного процесу на індивідуальному рівні.

Особливу увагу приділено структурним компонентам адаптації, серед яких виокремлено мотиваційний, когнітивний, емоційно-регуляторний та поведінковий рівні. Охарактеризовано етапи адаптаційного процесу, включно з початковою мобілізацією психічних ресурсів, формуванням стратегії пристосування, стабілізацією функціонування особистості в нових умовах та можливим переходом до вторинної дезадаптації. Узагальнено підходи до типології адаптивних стратегій залежно від ступеня їх гнучкості, конструктивності та результативності.

На основі використання методу психологічного моделювання запропоновано авторську концептуальну модель соціально-психологічної адаптації, яка інтегрує елементи когнітивного, особистісно-орієнтованого, соціального та системного підходів. Ця модель дозволяє цілісно відобразити як внутрішню динаміку психічної активності особистості в умовах зміни середовища, так і вплив зовнішніх соціальних систем на ефективність адаптації.

Наголошено на важливості міждисциплінарного підходу до вивчення адаптаційних механізмів, що відкриває нові перспективи для розробки діагностичних інструментів та психокорекційних програм. Обґрунтовано доцільність проведення подальших емпіричних досліджень для верифікації та конкретизації представленої теоретичної моделі. Результати статті можуть слугувати теоретичною основою для науково обґрунтованого проектування інтервенцій у сфері практичної психології, зокрема в освітньому, організаційному та військовому контекстах.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, системний підхід, адаптаційна

модель, психологічні фактори, концептуалізація, когнітивний підхід, особистісна стійкість, динаміка адаптації, внутрішні ресурси, зовнішнє середовище.

The article presents the results of a comprehensive theoretical analysis of scientific approaches to the study of socio-psychological adaptation as a systemic, multi-level phenomenon unfolding under dynamic sociocultural transformations. The main conceptual directions in understanding adaptation within contemporary psychology are outlined, including biological, cognitive-behavioral, personality-oriented, activity-based, systemic, and socio-contextual approaches. The interplay between internal (individual-psychological) and external (social, organizational, situational) factors that shape the individual adaptation process is examined.

Particular attention is paid to the structural components of adaptation, which include motivational, cognitive, emotional-regulatory, and behavioral levels. The stages of the adaptation process are described, encompassing the initial mobilization of psychological resources, formation of adjustment strategies, stabilization of personal functioning in new conditions, and potential transition to secondary maladjustment. Typologies of adaptive strategies are generalized according to their flexibility, constructiveness, and effectiveness.

Using psychological modeling, an original conceptual model of socio-psychological adaptation is proposed, integrating elements of cognitive, personality-oriented, social, and systemic approaches. This model enables a holistic understanding of both the internal dynamics of psychological functioning under environmental change and the influence of external social systems on adaptation effectiveness.

The importance of an interdisciplinary approach to studying adaptation mechanisms is emphasized, opening new perspectives for the development of diagnostic tools and psycho-corrective programs. The need for further empirical studies to verify and refine the proposed theoretical model is substantiated. The findings of the article can serve as a theoretical basis for the evidence-based design of interventions in applied psychology, particularly in educational, organizational, and military contexts.

Key words: socio-psychological adaptation, systems approach, adaptation model, psychological factors, conceptualization, cognitive approach, personal resilience, adaptation dynamics, internal resources, external environment.

УДК 159.9.072:159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.31>

Лупак В.С.

магістр психології, практичний психолог,
м. Київ

Життя людини – це адаптація до навколишнього середовища від самого початку до самого кінця. Соціальна адаптація – це процес інтеграції людини в суспільство, під час якого формуються її самосвідомість, здатність до виконання ролей, здатність до самоконтролю та відповідних зв'язків і стосунків. Психологічна адаптація відбувається

через пристосування людини до вимог суспільства, в процесі адаптації індивідуальних цінностей і переконань до соціальних норм.

Соціальна адаптація – це активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження і формування оптимальної рівноваги між людиною, її внутрішнім станом

і середовищем тут і зараз з урахуванням перспективи. Успіх адаптації залежить не стільки від особливостей і об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей і наявності індивідуальних ресурсів, адекватності та ефективності стратегії їх використання [1, с. 119]. Сама ж здатність до адаптації є водночас і інстинктом життя, і результатом набутих навичок.

В умовах соціально-економічної кризи успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації визначають напрями соціально-економічного розвитку суспільства.

Адаптація є одним із визначальних і діагностичних критеріїв психічного здоров'я та самореалізації, фактором успішної самореалізації. Соціально-психологічна адаптація, її фактори та механізми досліджуються багатоаспектно та різнобічно з урахуванням соціальної та соціально-економічної важливості проблеми. Вчені вивчали особливості адаптації в повсякденних ситуаціях, стресах і життєвих кризах, але різні психологічні концепції враховують різні фактори соціальної адаптації. У сучасних дослідженнях соціальної адаптації провідне місце посідають теоретичні підходи когнітивно-поведінково-феноменологічного характеру.

Метою цієї статті є здійснення ґрунтовного теоретичного аналізу соціально-психологічної адаптації як системного, багатоаспектного явища, що формується на перетині внутрішніх психічних процесів особистості та впливів зовнішнього соціального середовища. У межах дослідження передбачається узагальнити основні наукові підходи до вивчення адаптації, визначити її структурні компоненти, провідні фактори та механізми, а також обґрунтувати необхідність розгляду цього феномена в системному контексті. Окрема увага приділяється спробі побудови авторської концептуальної моделі психологічної адаптації, яка синтезує когнітивний, особистісно-орієнтований, соціальний та контекстуально-системний підходи як основу для подальших емпіричних досліджень і прикладного використання в психологічній практиці.

У межах даного дослідження застосовано **метод моделювання** як теоретичний засіб аналізу та інтеграції знань про психологічну адаптацію. Моделювання використовується для побудови узагальненої **концептуальної моделі психологічної адаптації особистості**, що дозволяє розглядати її як системне, багаторівневе та динамічне явище.

Основою для моделювання слугували положення різних наукових підходів – когнітивного, особистісно-орієнтованого, соціального та системного. Такий синтез дав змогу врахувати як **внутрішні психологічні чинники адаптації** (мотиваційні, емоційні, когнітивні, регулятивні компоненти), так і **зовнішні соціальні умови**, що впливають на її перебіг.

Результати дослідження. Соціально-психологічна адаптація – процес активного пристосування

до вимог середовища. З точки зору системного підходу це явище слід розглядати як безперервний процес взаємозалежних взаємодій людини та її соціального оточення, успішність і адекватність яких залежать як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від факторів зовнішнього середовища. Адаптація відбувається шляхом поєднання несвідомого та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики досягнення бажаного результату.

На формулювання бажаної мети та методи її досягнення впливають зовнішні та внутрішні соціальні фактори. Зовнішніми соціальними регуляторами є поведінкові норми, правила, вимоги, а також бажання та очікування щодо поведінки. Внутрішніми соціальними регуляторами є інтереси, потреби, цінності та орієнтації на сенс життя, які в сукупності визначають життєві цілі, критерії оптимальної соціальної адаптації та індивідуально прийнятні методи і форми соціальної адаптації.

Психологічними чинниками, що визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні особливості особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, копінг-стратегії, способи і тенденції емоційно-поведінкових реакцій залежно від ступеня соціальної адаптації. Процес соціальної адаптації – це низка психологічних реакцій на конкретну об'єктивну ситуацію, які виявляються в поведінці, спрямованій на вирішення конкретного завдання [2, с. 34].

Визначення критеріїв успішності соціальної адаптації є надзвичайно складним завданням, оскільки адаптація проявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги та суб'єктивного відчуття задоволеності соціальною ситуацією, а й означає відсутність негативних емоцій, поведінки та особистісних проявів. наслідки для майбутнього та особистого розвитку. Механізм соціальної адаптації також не є предметом дослідження, оскільки весь процес є складною системою цілісно пов'язаних підсистем, і будь-яка зміна в кожній з них проявляється реакцією кожного з компонентів, яка може мати позитивний, негативний або нейтральний вплив на характеристики та ефективність адаптації.

Загальними критеріями успішної соціальної адаптації є: суб'єктивна самооцінка ступеня адаптації, позитивний емоційний стан, наявність можливостей для подальшого розвитку та позитивна ретроспективна оцінка через певний проміжок часу. Вивчення закономірностей соціальної адаптації спрямоване на розуміння взаємозв'язку особи і ситуації та пошук можливих шляхів підвищення шансів особистості на успішну адаптацію.

К. Левін, дослідження якого базувалися на розумінні поведінки як функції індивіда і ситуації, на аналізі індивідуальних особливостей адаптаційних стратегій до мінливих ситуацій, помічав важливість соціального контексту як сильного стимулятора чи засобу обмеження поведінки [3, с. 39].

У 1960-х роках В. Мішель проводив дослідження взаємозв'язку між рисами особистості та певними поведінковими показниками, які показали відсутність статистично значущих кореляцій та міжситуативну неузгодженість [3, с. 123]. Для розуміння та прогнозування конкретних характеристик реакцій В. Мішель вважає, що поведінку слід розглядати не крізь призму особистісних рис, а через аналіз когнітивних компетенцій, стратегій обробки інформації, цілей, суб'єктивних очікувань і стратегій поведінки, сформованих у процесі соціального навчання.

Принцип суб'єктивної інтерпретації (Ж. Піаже, Е. Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, С. Гобфолл) підкреслює важливість індивідуального досвіду та когнітивних стратегій в інтерпретації значення ситуації, а також необхідні заходи та методи адаптації. При цьому ефективність адаптації залежить від кількості можливих варіантів адаптаційних стратегій, умінь їх використовувати, креативності в процесі порівняння здійсненості конкретних програм поведінки та гнучкості у внесенні змін.

Важливими особистісними факторами, які впливають на соціальну адаптацію, є інтелект (особливо соціальний інтелект), почуття ідентичності, самоефективності, самоактуалізації та почуття узгодженості. Ці індивідуально-психологічні властивості визначають потенційну адаптивність особистості як здатність, незалежно від об'єктивної серйозності ситуації та суб'єктивної оцінки її важливості, мобілізувати власні ресурси, адекватно моделювати оптимальні стратегії поведінки та гнучко реагувати на можливі зміни ситуації.

Адаптація як індивідуальна особливість і характеристика є буферною зоною, яка сприяє успішності соціальної адаптації, самореалізації та саморозвитку.

Соціальна адаптація забезпечується регулюванням відносин із зовнішнім світом; Механізмом адаптації, регуляції та саморегуляції є індивідуальний досвід, який складається з накопичених особистістю знань, умінь і навичок, здатності інтерпретувати минулі та теперішні події та себе в контексті цих подій, а також взаємодія з оточенням і світом [4, с. 433]. Взаємодія людини зі світом відбувається через когнітивне уявлення у формі суб'єктивного сприйняття, яке є стимулом, що ініціює адаптацію, і продовжується як прийняття результату дії протягом усього процесу адаптації. Суб'єктивне оцінювання здійснюється на основі критеріїв особистісного інтерпретаційного комплексу як полімодальної сукупності суджень, самооцінок, оцінок, стереотипів, що виникають у результаті суб'єктивних узагальнень і раціоналізацій у контексті розвитку особистості.

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може базуватися на критеріях самооцінки або експертної оцінки; Відповідність індивідуальної системи оцінювання соціально прийнятим критеріям не завжди свідчить про успішність адаптації. Кри-

терії ефективності адаптації в результаті пристосування до середовища можуть стосуватися різних напрямків:

1) афективні – характеристики емоційних реакцій, переживань і почуттів, ступінь емоційного комфорту;

2) поведінкові – копінг-характеристики, адекватність зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість і швидкість реакції;

3) когнітивний – самооцінка того, чи відповідає отриманий результат очікуваному;

4) особистісний – самооцінка результату адаптації, способів його досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій і самооцінки;

5) соціально-психологічний контекст – відповідність встановленим соціальним нормам і соціальним цілям.

Кожна адаптація є комплексним проявом взаємодії значної кількості факторів, що одночасно протікають в системі в стані нестійкої рівноваги. Крім того, розуміння адаптації як системи напружень (К. Левін) вимагає більш детальної уваги до індивідуально-психологічних особливостей особистості, що впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні властивості можуть бути різною мірою стійкими, гнучкими або жорсткими і визначати конструктивність адаптивних стратегій.

Основною умовою ефективної соціальної адаптації є психічне здоров'я.

Психічне здоров'я – це психологічний стан, який відображає рівень здатності людини реалізувати та розвинути свій потенціал. Сфера психічного здоров'я включає потреби, орієнтацію на цінності, інтереси, почуття, менталітет, ідентичність, орієнтацію на сенс життя, почуття узгодженості, самореалізації та самосвідомості. Психічне здоров'я визначає потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Фундаментальним елементом психічного здоров'я є ідентичність, яка проявляється як система переконань про свою ідентичність, світ і сенс життя.

Нині досліджується уявлення про адаптацію як форму соціальної активності особистості (В. Семиченко, О. Солодухов та ін.); проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів (О. Мороз, І. Соколова, В. Штифурак та ін.); психосоціальні фактори адаптації молодшої людини до вищої освіти та майбутньої професії (С. Кулик, І. Бойко, В. Казміренко та ін.); формування та розвиток адаптивних якостей особистості (О. Бондарчук та ін.); адаптація як умова якісної магістерської освіти (О. Єрьоменко та ін.).

Водночас визначення адаптації слід аналізувати з точки зору взаємодії системи «людина – електронне середовище», яка досі не цікавила дослідників.

Проблема адаптації є однією з фундаментальних міждисциплінарних проблем, яка детально досліджується з точки зору біології, соціофілософії, психології, педагогіки, кібернетики та інших підходів. Термін «адаптація» вперше ввів до наукового

словника німецький фізіолог Г. Ауберт у 1865 р. для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху та ін.) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності.

Дослідження з цього питання продовжив Ж. Б. Ламарк, ідеї якого є початком загальнобіологічного підходу до вивчення проблеми адаптації. Він пояснив походження окремих видів та їх еволюцію шляхом адаптаційних змін. Французький зоолог виділив три типи адаптації: пряму, непряму і внутрішню потребу у вдосконаленні організму, викликану середовищем. Під біологічною адаптацією розуміється, таким чином, пристосування організму до зовнішніх умов у процесі еволюції. Під фізіологічною адаптацією розуміється пристосування окремого організму (а не виду в цілому) до умов існування.

Г. Сельє виявив, що організм реагує на всі гострі подразники однаково, універсальним набором реакцій. Його концепція стресу органічно доповнює теорію адаптації. Пізніше під адаптацією біологи і фізіологи почали розуміти механізм еволюції біологічних видів і пристосування особин до впливів зовнішнього середовища. Оскільки людина має своє специфічне середовище існування – соціальне, а також біологічні механізми адаптації, то логічно розглянути соціальний аспект цього явища.

З філософської точки зору адаптація характеризується як особлива форма відображення впливів зовнішнього і внутрішнього середовища, що полягає в прагненні досягти динамічної рівноваги з ними. Поняття «адаптація» також ототожнюється з кібернетичними категоріями саморегуляції та контролю, де негативний зворотний зв'язок (реакція системи самоконтролю на зміну середовища) вважається адаптивним механізмом. Цей термін використовується тільки для характеристики певних систем [5, с. 213].

Проаналізуємо основні підходи до поняття адаптації в психолого-педагогічній літературі. Зокрема, у «Психологічному словнику» адаптація трактується як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психологічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» [6, с. 12].

Це ж поняття використовується в теорії інтелектуального розвитку, розробленій швейцарським психологом Ж. Піаже, яка стосується взаємин індивіда з його оточенням. Відповідно до його концепції, адаптація – і в біології, і в психології – сприймається як єдність протилежних процесів: акомодатії та асиміляції. Перший передбачає модифікацію функціонування організму або діяльності суб'єкта залежно від властивостей середовища. Другий процес передбачає зміну окремих компонентів цього середовища, обробку їх відповідно до будови організму або включення в моделі поведінки суб'єкта [7].

Розглядаючи проблему адаптації, дослідники звернули увагу на можливість використання поняття адаптації не лише для аналізу біологічних чи психологічних систем, а й соціальних. Е. Гідденс, досліджуючи та розуміючи важливість феномену соціальної адаптації, визначає це соціальне явище як процес соціалізації або адаптації до виконання певної ролі [8, с. 107].

Необхідність адаптації людини не тільки до навколишнього, але й до соціального середовища продемонстрував Г. Спенсер, який висунув ідею свободи людського розуму від обмежень, що забезпечує найбільш адекватну адаптацію особистості до середовища [9].

Проте такий міждисциплінарний поділ не враховує специфіку адаптації до умов навчального процесу. Відповідно до трактування, що міститься в «Сучасному психолого-педагогічному словнику», адаптація змінює характер навчання, не змінюючи ні змісту, ні концептуальної сутності навчального завдання.

Вчені виділяють наступні види адаптації:

- біофізіологічна адаптація, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму та його роботу;

- психічна (психологічна) адаптація визначається як найбільш повний, складний адаптаційний процес, залежний від психічного стану та умов розвитку людини;

- соціальна адаптація трактується як процес, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування відповідних міжособистісних відносин, оптимальних для досягнення наміченої мети та цілеспрямованих дій;

- професійна адаптація має на меті формування загального уявлення про характер вимог, які ставить до особистості майбутня професія, підготовку студентів до успішного оволодіння обраною професійною діяльністю [10].

Професійна адаптація – це насамперед процес пристосування людини до професії. Дидактична адаптація максимально пов'язана з професійною за умови, що під час навчання у вищому навчальному закладі студент постійно проектує себе у свою майбутню професію, розглядаючи навчання як головну умову формування професійних компетентностей, необхідних у майбутній професійній діяльності.

При розгляді поняття «показники соціально-психологічної адаптації (або адаптаційного потенціалу)» вказується поняття «чинники адаптації», маючи на увазі проблему визначення процесу адаптації. Під факторами розуміють умови, що впливають на значення показників адаптації. Інші автори тлумачать фактор адаптації як сукупність умов, що визначають вид, характер (швидкість і стадію) і результати адаптації [11].

Процес адаптації включає соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, соціально-психологічні, психофізіологічні та інші фактори, суб'єктивні та об'єктивні, соці-

ально-особистісні, природні, діяльнісні, технологічні, внутрішні (розташовані в системі «індивід – середовище»); системні – «професійні» і зовнішні (лежать поза цією системою), первинні (домінуючі) і вторинні; специфічні; командні фактори; фактори розвитку та ін. [12, с. 149–150]. Всі вони по-різному впливають на успішність адаптації та її результат залежно від інтенсивності та тривалості впливу. Вони взаємопов'язані і виступають як єдине ціле, як система взаємозалежних обставин, у яких існує субординація та координація факторів [4].

В. А. Семиченко виокремлює такі чинники, що посилюють труднощі адаптаційного періоду на індивідуальному рівні:

- неосвіченість у сфері умінь і навичок самореалізації, нерозвиненість здатності до самореалізації психічних форм поведінки і дій;
- нездатність задовольнити вимоги до рівня інтегрованості діяльності, оскільки нову систему міжособистісних стосунків з оточуючими не можна засвоїти відразу;
- особистісна схильність зосереджуватися на негативних сторонах повсякденного життя: підозрілість, зосередженість на власних моральних, інтелектуальних і вольових недоліках, які ще більше поглиблюються в умовах нових соціальних вимог;
- відрив від сім'ї та людей з найближчого оточення. Важкі переживання поглиблюються побутовими труднощами і незадовільним матеріальним становищем;
- болючі сумніви щодо правильності вибору професії, викликані відсутністю необхідних стимулів до праці, розбіжностями між сформованою раніше ідеальною моделлю діяльності та її реальним характером, недостатньою психологічною підготовленістю до педагогічної діяльності та несформованістю професійної позиції;
- незадовільні стосунки з колегами, відсутність спілкування поза роботою, зменшення можливостей встановлення неформальних контактів, що посилює відчуття професійної неспроможності;
- відсутність спрямованості на конструктивне подолання труднощів [13].

О. Кокун виділяє дві групи факторів, що впливають на успішність адаптації: суб'єктивні фактори та фактори середовища. До першої групи належать вікові, статеві, фізіологічні та психологічні особливості даної людини; другу групу складають умови праці, режим і характер діяльності та специфіка соціального середовища [14, с. 142].

До перерахованих факторів додає комплекс природних адаптогенних факторів. На його думку, соціальні фактори визначаються видом виконуваної діяльності та соціальними завданнями, які стоять перед даною людиною. Третю групу факторів складають внутрішні умови діяльності, тобто стан процесів, що забезпечують адаптацію [14, с. 142–143].

Висновки. Змістовний аналіз виявлених факторів показав, що традиційний підхід до адаптації визначає їх значення в процесі адаптації. Вивча-

лися переважно зовнішні фактори. Цей підхід ґрунтується на традиційному розумінні адаптації як акту пристосування до зовнішніх впливів, що є результатом зовнішніх сил, а не власних можливостей людини. Проте вчені не могли ігнорувати значення внутрішніх факторів, оскільки одні й ті ж зовнішні впливи по-різному відображаються на внутрішньому світі людини. Груповий аналіз внутрішніх факторів, як правило, проводився в контексті визначених суб'єктно-специфічних характеристик і мав на меті охарактеризувати індивідуальні відмінності.

Соціально-психологічна адаптація – це процес взаємодії особистості та соціального середовища, під час якого відбувається активне пристосування психіки особистості до умов фізичного та соціального середовища. Процес соціально-психологічної адаптації пов'язаний з адаптаційною ситуацією, яка виникає внаслідок зміни соціального середовища або переходу з одного соціального середовища в інше, нове для даної особистості, коли в особистості зникають попередні моделі поведінки, стають неефективними стереотипи сприйняття, установок і орієнтацій [11].

Під фактором адаптації ми розуміємо сукупність умов, що визначають вид, характер (швидкість і стабільність) і наслідки адаптації. Враховуючи неможливість ідентифікації універсального фактору або списку факторів, багато дослідників намагаються об'єднати всі наявні фактори в групи. В даний час існує кілька класифікацій: зовнішні і внутрішні; суб'єктивні та об'єктивні; провідні та тимчасові; індивідуальні та групові; глобальні (соціально-економічна і політична структура суспільства) і регіональні (природно-кліматичні, ступінь розвитку соціальної та побутової інфраструктури, ступінь напруженості балансу трудових ресурсів); особистісні, продуктивні та непродуктивні фактори.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Cortina J., Doherty M., Schmitt N. The Big Five personality factors in the IPI and VVPI : predictors of police performance. *Personnel Psychology*. 1992. № 45. P. 119–126.
2. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
3. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
4. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.
5. Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. Актуальні питання

гуманітарних наук. 2020. Вип. 27. Том 2. С. 211–218. URL: https://www.apfn-journal.in.ua/archive/27_2020/part_2/34.pdf (дата звернення: 08.05.2025).

6. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. С. 12.

7. Piaget J. *Biology and Knowledge*. Chicago: University of Chicago Press, 1971. 384 p.

8. Гіденс Е. Соціологія / пер. з англ. В. Шовкун, А. Олійник. Київ: Основи, 1999. 726 с.

9. A System of Synthetic Philosophy by Herbert Spencer (1820–1903). URL: <https://praxeology.net/HS-SP.htm> (дата звернення: 08.05.2025).

10. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / В.І. Бондар, І.М. Шапошнікова, Т.Л. Опалюк, Т.Й. Франчук; за заг. ред. В.І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.

11. Галецька І. І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Вісник. Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100. URL: <https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php> (дата звернення: 08.05.2025).

12. Проценко І. І. Професійна адаптація учителів Нової української школи: чинники впливу. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. Вип. 1. С. 147–154. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2021_1_16 (дата звернення: 08.05.2025).

13. Семиченко В. А. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу: навч.-метод. посіб.; заг. ред. В. А. Семиченко. Хмельницький: ХГПІ, 2001. 255 с.

14. Кокун О.М. Психофізіологія : навчальний посібник для студ. вузів / О. М. Кокун. К. : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.