

Наталія ПАВЛИК,

докторка психологічних наук,

старша наукова співробітниця

ORCID ID: 0000-0002-5828-606X

kirilitsa077@gmail.com

Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих

імені Івана Зязюна НАПН України

м. Київ, Україна

ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СВІТОВИХ ЗМІН

Сучасний світ вирує різноманітними глобальними трансформаціями (глобалізація економіки, штучний інтелект, зміни клімату, збройні конфлікти, перерозподіл зон політичного впливу). Тож перед людьми постає надважливе завдання психологічної адаптації до нових світових реалій.

Статтю присвячено аналізу понять «адаптація», «адаптованість» до глобальних світових змін, визначенню психодіагностичного інструментарію студіювання особливостей соціально-психологічної адаптивності особистості. Вивчення особливостей психологічної адаптивності особистості в умовах довготривалого стресу війни надасть можливості визначити напрями психологічного супроводу професійної діяльності сучасних працівників різного профілю, що має на меті підвищення рівня психологічної резиль'єнтності та емоційного благополуччя наших співвітчизників.

Ключові слова: глобальні світові зміни, соціально-психологічна адаптація, адаптивність особистості, поведінкова регуляція, комунікативна компетентність, моральна нормативність, суїцидальний ризик.

Natalia PAVLYK,

DSc (Psychol.), Senior Researcher

ORCID ID: 0000-0002-5828-606X

kirilitsa077@gmail.com

Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical

and Adult Education of the National Academy

of Educational Sciences of Ukraine

Kyiv, Ukraine

THE PROBLEM OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTABILITY OF THE PERSON IN THE CONDITIONS OF WORLD CHANGES

Today, the modern world is raging with various of global transformations (globalization of the economy, redistribution of zones of political influence, armed

conflicts, climate change, artificial intelligence, etc.). In this regard, people have the urgent task of psychological adaptation to new global realities.

The article is devoted to the analysis of the concepts of "adaptation", "adaptability", the definition of their types, structure, the definition of psychodiagnostic tools for the study of the features of the socio-psychological adaptation of a personality to global world changes. It presents a theoretical analysis of the essence of the concept of "social-psychological adaptation", which is considered as a property of personality that characterizes his resistance to environmental conditions and the level of adaptation to them.

The author carefully presented the structure of social and psychological adaptability according to A.G. Maklakov (behavioral regulation, communicative competence, moral normativity) and a methodological toolkit of empirical research on the state of social-psychological adaptability of an personality in the period of social-crisis events (global world changes). The main method of studying the peculiarities of the social and psychological adaptability of the personality is the psychodiagnostic questionnaire «Adaptability» (author. A. Maklakov, adapt. I. Prykhodko, Ya. Matsegora, O. Kolesnychenko, M. Baida, N. Pavlyk).

Studying the peculiarities of the psychological adaptability of the personality to global world changes in the conditions of long-term stress of war will provide an opportunity to determine the directions of psychological support of the professional activity of modern workers of various profiles, which aims to increase the level of psychological resilience and emotional well-being of our compatriots.

Keywords: global world changes, social and psychological adaptation, adaptability of the personality, behavioral regulation, communicative competence, moral normativity, suicidal risk.

Вступ

Упродовж життя індивіду часто-густо доводиться адаптуватись до значних різноманітних змін. Сучасний світ вирує глобальними трансформаціями. Тому перед людьми постає необхідність адаптації до нових світових реалій (Корсунський, 2020).

Мета статті – дослідити проблему психодіагностики соціально-психологічної адаптивності особистості в умовах глобальних світових змін.

Для досягнення мети потрібно вирішити такі завдання:

- 1) проаналізувати поняття «адаптація» й «дезадаптація» особистості;
- 2) визначити критерії соціально-психологічної адаптивності як стійкої особистісної якості;
- 3) описати психодіагностичний інструментарій експериментального вивчення стану соціально-психологічної адаптивності особистості в умовах світових змін.

Методи та матеріали

Поняття адаптації виникло в біології як процес і результат підвищення стійкості організму до дії стресорів. Адаптація – одна із ключових категорій у

дослідженні закономірностей функціонування живого організму, оскільки саме психічні, психологічні й соціальні механізми адаптації формуються в результаті процесу тривалого розвитку організму й забезпечують можливість його існування в мінливих умовах середовища.

Термін «адаптація» означає пристосування об'єкта до нових умов існування. У психології адаптація – процес пристосування, стан пристосованості об'єкта і дія, спрямована на пристосування до певних вимог (Енциклопедія сучасної України). Механізми фізичної та психічної адаптації формувалися в процесі еволюції людства і дозволяють індивіду існувати в мінливих умовах (Адаптація – запорука гармонійного розвитку). Тому «адаптація» є ключовою категорією в дослідженні процесу психологічного розвитку особистості за глобальних світових змін.

Адаптація особистості має різноманітні види, а саме: психічна, психологічна, соціальна, соціально-психологічна, професійна, культурна тощо.

Психічна адаптація – властивості людини, що характеризують її стійкість до умов середовища і визначають рівень пристосованості до них. Психологічна адаптація особистості ґрунтується на закономірностях взаємодії людини та середовища і виступає показником здатності людини виконувати певні соціально-психологічні функції в незвичних умовах: сприймати адекватно оточення і конструктивно спілкуватися з ним, змінювати власну поведінку відповідно до рольових очікувань (Ничкало, 2001). Завдяки психологічній адаптації досягається збалансованість психічного стану людини й середовища, що змінюється. Тож процес адаптації зумовлює рівновагу між особою та світом, яка досягається шляхом пристосування особистості до умов середовища.

Соціальна адаптація – пристосування людини до соціального оточення, пов'язана з процесом соціалізації особистості, інтеріоризації нею норм, цінностей, форм соціальної взаємодії нового середовища, відбувається завдяки засвоєнню традицій та звичаїв культурного середовища (Лавренко, 2001).

Соціально-психологічна адаптація – складніший процес, який визначає пристосування психологічного стану і поведінки людини до умов нового соціального середовища; опосередкований особливостями психіки та провідною діяльністю особистості на певному етапі її розвитку (Ткачишина, 2021). Соціально-психологічна адаптація забезпечується дією системи психологічних механізмів (емпатії, рефлексії, зворотнього зв'язку) і відбувається на основі свідомого та неусвідомленого сприйняття людиною середовища й активного впливу на нього (Адаптація дитини до школи, 2003).

За попередніми результатами дослідження, можна стверджувати, що соціально-психологічна адаптація виступає функцією психологічного здоров'я особистості (Павлик, 2023). Тому соціально-психологічна адаптація – психічний процес, який забезпечує пристосування психологічного стану людини до нових умов соціального середовища. Водночас його ефективність визначається особливостями психологічного здоров'я особистості. Процес соціально-психологічної адаптації тісно пов'язаний з адаптаційним порогом особистості

(рівнем максимального впливу, до якого людина здатна адаптуватися за допомогою психофізіологічних механізмів). Чим вище рівень функціонування механізмів психічної саморегуляції, тим вище індивідуальний адаптаційний поріг особистості. Якщо людина тривалий час перебуває в умовах, що перевищують зазначений поріг, то його рівень є недостатнім, аби подолати дискомфорт від незвичних умов: спочатку психічне виснаження зумовлює психотравматизацію, а потім – процес розвитку особистісних дисгармоній.

В умовах глобальних світових змін (або в сучасних умовах тривалої війни) нормальні (звичні) взаємодії людини порушуються. У відповідь на екстремальний вплив психіка видає неспецифічну реакцію – стрес (підвищена фізіологічна і психічна активність), що є критерієм адаптаційного порога особистості в конкретних умовах. За несприятливих умов стрес може трансформуватись у стан нервово-емоційної напруженості.

Визначено три стадії розвитку стресу:

- реакція тривоги;
- фаза резистентності;
- стан виснаження адаптивних резервів (Selye, 1982).

Знання співвідношення адаптаційного порога окремої людини і стресу в реальних умовах виявляється можливістю визначення типу, глибини та стійкості психологічної травми (Тімченко, 2000). Процес подолання людиною складнощів життєвих ситуацій здійснюється шляхом розвитку здатності саме до соціально-психологічної адаптації. Механізми пристосування, що виникають протягом такої адаптації (використання адаптаційних навичок або відкриття нових психічних ресурсів), постійно актуалізуються, використовуються у схожих ситуаціях і стають підструктурами характеру особистості (Налчаджян, 1988). Сформовані в процесі життєдіяльності адаптивні механізми переходять у сферу автоматизованих навичок, звичок, підсвідомих регуляторів поведінки. Особливості соціально-психологічної адаптації в кризовий період зумовлені складністю самої ситуації, причинами виникнення кризи, особливостями соціальної підтримки та індивідуально-психологічними якостями особистості (Ткачишина, 2021).

У процесі накопичення людиною інформації про нові умови свого існування, нове середовище, відбувається процес формування та підбору власних, найбільш зручних стратегій, способів дій (І. Сердюкова). Важливе місце у цьому процесі посідає здатність адекватно сприймати нову інформацію та прогнозувати розвиток подій. Стратегії адаптації можна об'єднати у два великі класи: стратегії саморозкриття особистості та стратегії самозбереження (С. Посохова). Ефективність соціально-психологічної адаптації значно залежить від того, наскільки адекватно людина сприймає себе, узгоджує свої потреби з власними можливостями, усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене уявлення про себе зумовлює порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, втратою взаємин, погіршенням стану здоров'я, зниженням працездатності, призводити до суїцидальних спроб.

Процес психологічної адаптації може відбуватись ефективно і неефективно. Неефективну адаптацію позначають терміном «дезадаптація», що зумовлює дисгармонійний психічний стан (дисгармонія між відображенням особою дійсності та ставленням до неї). Деадаптація завжди соціальна, бо є станом людини, яка не знаходить у навколишньому середовищі умов, що відповідають її потребам, здібностям і бажанням.

Поєднання в понятті «соціально-психологічна дезадаптація» психологічного і соціального складників окреслюють дві частини соціально-психологічної дезадаптації, що зумовлена загостренням акцентуацій характеру й негативних емоційно-вольових якостей (слабовілля, піддатливості чужому впливові, імпульсивності, упертості, агресивності). Причини дезадаптації пов'язані з деформацією психологічної регуляції та соціальних установок особистості. Соціально-психологічна дезадаптованість – не процес, а психічний стан, що визначає неадекватність поведінки через непристосованість людини до умов середовища і виявляється у нездатності до самокорекції поведінки відповідно до норм соціуму. Ознаками соціально-психологічної дезадаптації працездатної людини є страх, розгубленість, звуження кола контактів, прагнення до госпіталізації, отримання відпустки і навіть суїцидальні спроби. Деадаптивна поведінка проявляється в асоціальних і аморальних вчинках, агресії, аутоагресії, суїцидальних спробах, схильності до актів насильства, алкогольної та наркотичної залежності (Павлик, 2020).

Посилення проявів соціально-психологічної дезадаптованості особистості в сучасних умовах зумовлено загостренням екстремальних умов війни в Україні, загальною соціальною напруженістю, що зберігається тривалий час. Варто навести фактори соціально-психологічної дезадаптації особистості:

- складна морально-психологічна обстановка в соціальному оточенні;
- психологічна неготовність людини до переживання умов війни;
- депресивний стан особистості;
- вікові та хронологічні фактори, пов'язані з порою року і часом доби;
- особистісні фактори: світоглядна позиція, характерологічні особливості, недостатній розвиток саморегуляції, наявність деструктивних соціальних установок.

Отже, соціально-психологічна дезадаптація особистості визначає дискомфорт емоційного стану та неадекватність поведінки через непристосованість людини до умов середовища.

Результати

Доречно зосередитись на конструктивних тенденціях подолання такого деструктивного сучасного явища, як соціально-психологічна дезадаптованість особистості до світових змін, оскільки успішність психологічної адаптації залежить не стільки від складнощів зовнішньої ситуації, скільки від особливостей особистісних ресурсів (психічної стійкості, резиль'єнтності до стресу), від конструктивності загального світосприйняття особистості.

Дотримуючись відомого принципу психології розвитку: «Подолання деструктивної психічної якості здійснюється на основі розвитку її протилежності – конструктивної якості», поставимо доречне питання: «Що це за якість?» Дослідники виокремлюють особистісні характеристики, які відрізняються відносною стабільністю і сприяють соціально-психологічній адаптації людини, а саме: рівень нервово-психічної стійкості, відчуття своєї референтної значущості для оточення, низький рівень конфліктності, орієнтація на моральні норми спілкування (А. Маклаков). Тож успіх адаптації детермінує розвиток певної системної якості особистості – адаптивності, яка визначається ступенем розвитку психічної саморегуляції та соціальною компетентністю (вмінням відчувати соціальне оточення та оптимально взаємодіяти з ним).

Ступінь адаптивності може варіюватися від низького (стан дезадаптованості) до високого (цілковита адаптованість особистості), що проявляється у стійких позитивних емоційних станах (емоційної рівноваги, психоемоційної стабільності, впевненості, відповідальності), здатності долати перешкоди, конструктивних стосунках з оточенням (Павлик, 2023). Основою розвитку психологічної адаптивності особистості є психологічний механізм психічної саморегуляції, що виступає запорукою гармонійного особистісного розвитку (Павлик, 2023). Науковці визначають такі критерії соціально-психологічної адаптованості: належний рівень поведінкової регуляції, моральної нормативності, комунікативної компетентності та відсутність схильності до суїциду (А. Маклаков).

Поведінкова регуляція здійснюється на основі психічної саморегуляції (лат. *regulare* – налагоджувати) – здатності людини до керування своїми психічними процесами і станами. Шкала поведінкової регуляції більше стосується психологічного складника адаптації, ніж соціального. Психічна саморегуляція особистості здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних та ціннісно-смыслових аспектів і виявляється психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Моральна нормативність – соціальний складник соціально-психологічної адаптивності – відображає регулятивну функцію моральних вимог, які регулюють поведінку людей за допомогою певних норм, правил, установок, заповідей тощо.

Комунікативна компетентність – психологічний складник соціально-психологічної адаптивності, що має соціальну спрямованість – інтерес особистості до людей, здатність встановлювати й підтримувати спілкування, налагоджувати конструктивні способи взаємодії та контакти з оточенням, певна сукупність знань, умінь і навичок роботи у групі, що забезпечують ефективну комунікацію, передбачають уміння змінювати коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера.

Відсутність схильності до суїциду – психологічний складник соціально-психологічної адаптивності, поєднаний з емоційно-вольовою сферою особистості, що свідчить про емоційно-стійкий стан, наявність ціннісно-

сміслового стрижня, котрий виступає основою психологічно-поведінкової саморегуляції особистості.

Зазначені критерії (поведінкова регуляція, моральна нормативність, комунікативна компетентність, відсутність схильності до суїциду) постають чільними у процесі дослідження стану соціально-психологічної адаптивності особистості в умовах світових змін.

На основі трьох критеріїв (поведінкова регуляція, моральна нормативність, комунікативна компетентність) А.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним було розроблено опитувальник для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та психофізіологічних характеристик, що відображають особливості нервово-психічного і соціального розвитку людини. Основа методики – уявлення про соціально-психологічну адаптацію як безперервний процес активного пристосування людини до мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Але опитувальник виявився надто громіздким, вимагав багато часу для застосування. Тому колективом харківських авторів (Ігорем Приходько, Яніною Мацегорою, Олександром Колесниченко, Максимом Байдою) було модифіковано методику А.Г. Маклакова «Адаптивність» узагальненням запитань, інвертуванням шкал «Поведінкова регуляція», «Моральна нормативність», «Комунікативна компетентність» і залученням додаткової шкали «Суїцидальний ризик», завдяки чому розроблено експрес-опитувальник «Дезаптивність» для визначення рівня соціально-психологічної дезадаптованості особистості, вивчення адаптаційних можливостей людини та особливостей стану її соціально-психологічної дезадаптованості на основі оцінки соціально-психологічних характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку індивіда.

У даному дослідженні було продовжено модифікацію експрес-опитувальника задля експрес-визначення адаптивного потенціалу особистості: всі запитання сформульовано в позитивному напрямі (для зручності підрахування балів за шкалами: поведінкова регуляція, моральна нормативність, комунікативна компетентність, відсутність схильності до суїциду). Запитання обрано зі стандартизованої експрес-методики «Дезаптивність» (І. Приходько, Я. Мацегора, О. Колесниченко, М. Байда) і проведено процедуру стандартизації нової модифікованої експрес-методики «Адаптивність» завдяки 1) пілотажному дослідженню (для уточнення формулювання запитань); 2) широкомасштабному дослідженню (n=95; встановити норми для рівнів прояву критеріїв).

Вимір валідності модифікованої методики здійснювався на основі методу поперечних зрізів (тест-ретест). Коефіцієнти кореляції між результатами першого і другого тестування – в діапазоні 0,61–0,88 при $p \leq 0.001$, що засвідчує надійність методики. Також використано метод підрахунку критеріальної валідності (зіставлення експертних оцінок трьома експертами психологічних якостей 20 студентів, що відповідають критеріям соціально-психологічної адаптивності). Високий рівень кореляції між експертними оцінками та

психодіагностичними показниками ($0,55 < r < 0,96$) при достовірності ($p \leq 0,001$) підтвердив надійність модифікованої методики і репрезентативність вибірки досліджуваних. Модифіковану експрес-методику побудовано на основі чотирьох шкал, які є критеріями сформованості адаптаційного потенціалу особистості:

1. *Шкала поведінкової регуляції (ПР)* призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості. Високі показники свідчать про сформованість механізму психологічної саморегуляції, що виступає основою психологічної адаптації особистості. Низькі показники вказують на нервово-психічну ослабленість особистості через психологічне вигорання, що зумовлює соціально-психологічну дезадаптацію.

2. *Шкала моральної нормативності (МН)* призначена для вивчення здатності особистості дотримуватися моральних норм поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам. Високі показники доводять сформованість морального стрижня, що постає основою соціальної адаптації особистості. Низькі показники засвідчують або аморальність особистості, або її байдуже ставлення до інших, що значно утруднює адаптацію людини в соціумі.

3. *Шкала комунікативної компетентності (КК)* призначена для вивчення комунікативних можливостей особистості та її вміння будувати конструктивні міжособистісні взаємини з людьми. Високі показники акцентують високий рівень комунікативного потенціалу особистості, який значно сприяє здійсненню соціальної адаптації. Низькі показники – некомунікабельність як прояв комунікативної некомпетентності й невміння конструктивно будувати взаємини, що суттєво перешкоджає процесу соціальної адаптації.

4. Крім традиційних шкал, зазначених вище, до даної версії опитувальника залучено додаткову *шкалу суїцидального ризику (СР)* – додатковий критерій оцінки стану соціально-психологічної дезадаптованості особистості. Ця шкала має зворотну спрямованість порівняно з попередніми (чим вище показник за шкалою «суїцидальний ризик», тим нижче адаптивний потенціал особистості) та призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій, допомагає виявляти групу ризику.

Перед проведенням обстеження респонденти отримали інструкцію: «Зараз ми будемо досліджувати Ваші психологічні особливості. Опитувальник містить 40 тверджень про життя, роботу, стосунки і схильності. Правильних або неправильних відповідей немає. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє ставлення до кожного ствердження, тобто погодитись або не погодитись з ним. Оцініть за трибальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням:

0 – ЗОВСІМ НЕ ЗГОДНИЙ,

1 – ЧАСТКОВО ЗГОДНИЙ (іноді трапляється),

2 – ЦІЛКОВИТО ЗГОДНИЙ.

Довго не замислюйтесь над кожним запитанням – давайте відповідь, зважаючи на те, що найбільше відповідає Вашому уявленню про самого себе. Намагайтесь якнайрідше використовувати відповідь «ЧАСТКОВО ЗГОДЕН». Уважно стежте, щоб номер питання анкети і номер клітини збігалися».

Текст опитувальника:

1. Нерідко мені важко зосередитися на роботі.
2. Зараз мені важко сподіватися на те, що я досягну в житті чогось значного.
3. Деякі люди дуже полюбляють керувати іншими, що мене так і тягне робити все всупереч, навіть коли я знаю, що вони праві.
4. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти цікаву тему для розмови.
5. Коли я погано почуваюсь, то буваю досить дратівливим.
6. Часто в мене виникає відчуття, що я зробив щось погане.
7. Я думаю, що мене часто карали незаслужено.
8. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
9. Бувало, що я цілими тижнями нічого не робив, бо не міг змусити себе взятись до роботи.
10. Нерідко в мене буває відчуття, що я нікому не потрібний.
11. Траплялося, що я щось робив усупереч людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
12. Думаю, що найбезпечніше у житті – нікому не довіряти.
13. Зазвичай зранку я прокидаюся втомленим і не відчуваю, що відпочив.
14. Останнім часом я легко можу заплакати.
15. Іноді я внутрішньо так бунтую з представниками влади, що мені хочеться побити їх.
16. Якщо люди не ставились би до мене негативно, я би досяг в житті набагато більше.
17. Часом мені буває важко стати до роботи чи розпочати виконання нового завдання.
18. Я дуже хвилююсь і переживаю за всі події життя.
19. Іноді задля забавки я змушую людей боятися себе.
20. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути небажаної зустрічі.
21. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся не впоратися з нею.
22. Здебільше настрій в мене пригнічений.
23. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
24. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
25. Останнім часом мені зауважують, що я надто напружений або й некерований.
26. Іноді мені хочеться заснути і не прокинутися.
27. Я вважаю, що можна, не порушуючи закону, зробити спробу обминати його.
28. У гостях найчастіше я сиджу осторонь і розмовляю з ким-небудь одним, не беру участь у загальних розвагах.
29. Найчастіше я почуваюсь втомленим і не хочу нічого робити.
30. Майбутнє здається мені безнадійним.
31. Думаю, що можна вибачити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.
32. Часто, коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони розуміють мене неправильно.

33. Останнім часом я почуваюся невпевнено.
 34. Коли я відчуваю труднощі й розчарування, я постійно думаю про них.
 35. Я завжди волію діяти за власними планами, а не виконувати вказівки начальства.
 36. Якщо я поганої думки про людину, то майже не намагаюся приховати це.
 37. Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
 38. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
 39. Мені байдуже, що про мене думають інші.
 40. Я соромлюся звертатися до людей за порадою та допомогою.

Бланк для відповідей методики «Адаптивність»:

1		5		9		13		17		21		25		29		33		37		X1	ПР	АПО
2		6		10		14		18		22		26		30		34		38		X2	СР	
3		7		11		15		19		23		27		31		35		39		X3	МН	
4		8		12		16		20		23		28		32		36		40		X4	КК	

Обробку результатів проводять шляхом підрахунку суми балів у рядках бланку відповідей (X1, X2, X3, X4) за відповідними шкалами. Потім підраховують значення для показників за кожною шкалою:

Поведінкова регуляція (ПР) = 20 – X1 (сума балів першого рядка).

Суїцидальний ризик (СР) = X2 (сума балів другого рядка).

Моральна нормативність (МН) = 20 – X3 (сума балів третього рядка).

Комунікативна компетентність (КК) = 20 – X4 (сума балів четвертого рядка).

Шкала «Адаптивний потенціал особистості» (АПО) є інтегральним показником від шкал «Поведінкова регуляція», «Моральна нормативність», «Комунікативна компетентність» і дає уявлення загалом про адаптивні можливості особистості: $АПО = ПР + МН + КК$.

Норми для числових значень показників та їх психологічна інтерпретація

Для показників шкал Поведінкова регуляція (ПР), Моральна нормативність (МН), Комунікативна компетентність (КК) і Суїцидальний ризик (СР) використовуються такі норми оцінки результатів:

0-4 бали – низький рівень прояву зазначеної якості;

5-8 балів – рівень прояву якості нижче за середній;

9-12 балів – рівень прояву якості вище за середній;

13-20 балів – високий рівень прояву зазначеної якості.

Інтерпретація шкал поведінкової регуляції, моральної нормативності комунікативної компетентності й суїцидального ризику.

Бали	Інтерпретація значень шкали «Поведінкова регуляція»	Інтерпретація значень шкали «Моральна нормативність»	Інтерпретація значень шкали «Комунікативна компетентність»	Інтерпретація значень шкали «Суїцидальний ризик»
13-20 балів – високий рівень	Високий рівень поведінкової регуляції, визначає високу нервову міцність, психічну стійкість, гарну працездатність,	Високий рівень моральної нормативності свідчить про високий моральний рівень, соціальну спрямованість,	Високий рівень комунікативної компетентності визначає значний інтерес до спілкування,	Високий ризик суїцидальної поведінки, зумовлений втратою сенсу життя,

	толерантність до високих психо-фізичних навантажень і умов стресу.	прагнення дотримуватися моральних норм, здатність до моральної поведінки.	емпатію, тактовність, володіння ефективними мовними засобами та гармонійним спілкуванням.	розчаруванням, психічною виснаженістю через тривалий стрес.
9-12 балів – рівень вище за середній	Достатній рівень поведінкової регуляції забезпечує достатню працездатність, помірний рівень нервово-психічної стійкості до стресу. Проте при тривалих психічних навантаженнях можливо тимчасове погіршення якості діяльності.	Достатній рівень моральної нормативності визначає слідування моральним нормам, але в складних соціальних ситуаціях можливі імпульсивні непомірковані реакції, різкі висловлювання, недостатнє турбування про інших людей, егоїстичні дії.	Достатній рівень комунікативної компетентності вказує на помірну комунікацію, переконливість мови, але не завжди вистачає відчуття міри у спілкуванні та виразності комунікативних засобів.	Потенційно суїцидальна поведінка: людина розчарувалася і не відчуває сил для плідного життя, однак зберігає надію на краще у майбутньому.
5-8 балів – рівень нижче за середній	Окремі порушення поведінкової регуляції підкреслюють недостатню нервово-психічну стійкість, втому від психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов ускладнена, професійна працездатність знижена. При тривалих психічних навантаженнях можливі емоційні зриви та зриви професійної діяльності.	Окремі ознаки несформованої моральної нормативності проявляються в ігноруванні певних моральних норм і соціальних правил. В умовах тривалого стресу є труднощі з поведінкою, адже людина не вміє морально вирішувати проблемні ситуації.	Часткова комунікативна некомпетентність: при наявності окремих комунікативних навичок (виразності мови, комунікабельності) є небажання спілкуватися, замкненість, невміння чути співрозмовника, нерозуміння інших, невміння спілкуватися спокійно.	Мінімальний суїцидальний ризик: людина відчуває певне психічне напруження, що може бути пов'язано зі стресом або життєвою кризою як тимчасовими явищами.
0-4 бали – низький рівень	Низький рівень поведінкової регуляції – виражена нервово-психічна нестійкість. Нетолерантність до стресу, психічних і фізичних навантажень, відсутня здатність до адаптації до нових	Низький рівень моральної нормативності проявляється у вираженому егоїзмі, мотивації до самоствердження за будь-яку ціну, ігноруванні моральних	Низький рівень комунікативної некомпетентності: відчуженість, замкненість, небажання спілкуватися, відсутність емпатії, неповага до людей,	Відсутність суїцидального ризику.

	умов, різко знижена працездатність. Посилення психічних і фізичних навантажень зумовлює зрив професійної діяльності.	норм, соціальних правил, нездатності до моральних вчинків, а в емоційно напружених ситуаціях – підлість, підступність; небажання визнавати власну провину, безсоромність.	невміння чути інших, приниження гідності; в емоційно напружених ситуаціях можуть проявлятися некеровані афекти гніву, грубість, лайки, образи, безтактність.	
--	--	---	--	--

Для підрахунку та інтерпретації інтегрального показника адаптивного потенціалу особистості (АПО) використовуються такі норми:

- 0-31 балів** – низький рівень АПО свідчить про низьку стійкість до стресу, що вказує на виражену соціально-психологічну дезадаптованість індивіда, неадекватність або недоцільність поведінкових реакцій;
- 31-38 балів** – рівень АПО нижче за середній підкреслює недостатню стійкість до стресу і задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості;
- 38-44 балів** – рівень АПО вище за середній виражає достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, достатню стійкість до стресу;
- 44-60 балів** – високий рівень АПО засвідчує стійкість до стресу, добре розвинуті адаптаційні можливості, високий рівень соціально-психологічної адаптованості.

Натепер в Україні адаптивний потенціал особистості аналізують переважно в контексті воєнно-психологічних досліджень. Так, О.М. Кокун з колективом авторів (Кокун, 2021) використовує для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України повну версію опитувальника А.Г. Маклакова «Адаптивність», яка налічує 165 запитань і складна в обробці (вимагає виготовлення спеціальних бланків для відповідей, трафаретних «ключів»). Експрес-методика «Дезадаптивність» (І. Приходько, Я. Мацегора, О. Колесниченко, М. Байда) дає інформацію переважно про дезадаптивні якості особистості, хоча має стислий варіант, але не дуже зручна в обробці, оскільки також потрібні бланки і трафаретні «ключі». Щодо запропонованої в даній роботі модифікованої експрес-методики, то вона демонструє низку переваг:

- ✓ легка в процедурі опитування та обробці емпіричних даних;
- ✓ не потребує трафаретних «ключів», оскільки бал за кожною шкалою визначається шляхом підрахунку суми балів у кожному рядку;
- ✓ дозволяє виявляти як адаптивний потенціал особистості, так і наявність передумов виникнення ознак її психологічної дезадаптованості.

Вивчення за допомогою модифікованої експрес-методики «Адаптивність» особливостей психологічної адаптованості особистості до глобальних світових змін в умовах довготривалого стресу війни надасть можливості визначити напрями психологічного супроводу професійної діяльності сучасних працівників різного профілю, що має на меті підвищення рівня психологічної резиль'єнтності та емоційного благополуччя наших співвітчизників.

Висновок

Соціально-психологічна адаптивність – властивість особистості, що характеризує її стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них.

Критеріями соціально-психологічної адаптованості є поведінкова регуляція, комунікативна компетентність, моральна нормативність, відсутність суїцидального ризику.

Презентована модифікована експрес-методика «Адаптивність» дозволяє в сучасних умовах світових змін досліджувати адаптивний потенціал особистості та наявність передумов щодо виникнення в неї ознак психологічної дезадаптованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаптація – запорука гармонійного розвитку. <https://osvita.ua/school/method/psychology/2623/>
2. Адаптація. Енциклопедія сучасної України. <https://esu.com.ua/article-42642>
3. Адаптація дитини до школи. (2003). Упоряд. Максименко, С., Максименко, К., Главник, О. Мікрос-СВС.
4. Глобальні проблеми людства. Вікіпедія https://uk.wikipedia.org/wiki/Глобальні_проблеми_людства#
5. Кокун, О.М., Мороз, В.М., Лозінська, Н.С., Пішко, І.О. (2021). Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. ВД «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олексійович.
6. Корсунський, С. (2020). Зовнішня політика в епоху трансформації. Vivat.
7. Лавренко, О.В. (2001). Адаптація соціальна. Енциклопедія сучасної України. <https://esu.com.ua/article-42642>
8. Ничкало, Н.Г., (2001). Адаптація психологічна. Енциклопедія сучасної України. <https://esu.com.ua/article-42642>
9. Павлик, Н.В. (2023). Гармонізація психологічного здоров'я педагога Нової української школи: Монографія. ФОП Паливода А.В. <http://ipood.com.ua/e-library/monografi/garmonizaciya-psihologichnogo-zdorovya-pedagoga-novo-ukransko-shkoli/>
10. Павлик, Н.В. (2020). Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: метод. посіб. <https://lib.iitta.gov.ua/719941/>

11. Приходько, І., Мацегора, Я., Колесниченко, А., Байда, М. (2017). Експрес-опитувальник «дезадаптивність»: розробка, апробація, психометричні показники. *Психологія. Вісник НАДПС Національної академії Державної прикордонної служби України*, 3. https://www.researchgate.net/publication/341381211_Express-Questionnaire_Desadaptivity_Development_Approbation_Psychometric_Indicators_Ekspres-oprosnik_dezadaptivnost_razrobotka_aprobacia_psihometriceskie_pokazateli.
12. Сердюкова, І.М. Соціально-психологічна адаптація особистості: механізми та стратегії. <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/213>
13. Тімченко, О.В. (2000). Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. Вид-во Ун-ту внутр. справ.
14. Ткачишина, О.Р. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 3. 32(71). 93-98. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/17.pdf
15. Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. Handbook of stress.

REFERENCES:

1. Adaptatsiia – zaporuka harmoniinoho rozvytku. <https://osvita.ua/school/method/psychology/2623/> [in Ukrainian]
2. Adaptatsiia. Entsyklopediia suchasnoi Ukrainy. <https://esu.com.ua/article-42642> [in Ukrainian]
3. Adaptatsiia dytyny do shkoly. (2003). Uporiad. Maksymenko, S., Maksymenko, K., Hlavnyk, O. Mikros-SVS. [in Ukrainian]
4. Hlobalni problemy liudstva. Vikipediia https://uk.wikipedia.org/wiki/Hlobalni_problemy_liudstva# [in Ukrainian]
5. Kokun, O.M., Moroz, V.M., Lozinska, N.S., Pishko, I.O. (2021). Zbirnyk psykhodiahnostychnykh metodyk dlia profesiino-psykholohichnoho vidboru kandydativ na viiskovu sluzhbu za kontraktom u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: metod. posib. VD «Osvita Ukrainy», FOP Maslakov Ruslan Oleksiiovych. [in Ukrainian]
6. Korsunskyi, S. (2020). Zovnishnia polityka v epokhu transformatsii. Vivat. [in Ukrainian]
7. Lavrenko, O.V. (2001). Adaptatsiia sotsialna. Entsyklopediia suchasnoi Ukrainy. <https://esu.com.ua/article-42642> [in Ukrainian]
8. Nychkalo, N.H., (2001). Adaptatsiia psykholohichna. Entsyklopediia suchasnoi Ukrainy. <https://esu.com.ua/article-42642> [in Ukrainian]
9. Pavlyk, N.V. (2023). Harmonizatsiia psykholohichnoho zdorovia pedahoha Novoi ukrainskoi shkoly: Monohrafiia. FOP Palyvoda A.V. <http://ipood.com.ua/e-library/monografi/garmonizaciya-psiولوجichnogo-zdorovya-pedagoga-novo-ukransko-shkoli/> [in Ukrainian]

10. Pavlyk, N.V. (2020). Psykholohichniy suprovid viiskovosluzhbovtiv, spriamovanyi na psykholohichnu reabilitatsiiu poststresovykh psykhiichnykh rozladiv: metod. posib. <https://lib.iitta.gov.ua/719941/> [in Ukrainian]
11. Prykhodko, I., Matsehora, Ya., Kolesnychenko, A., Baida, M. (2017). Ekspres-opytuvalnyk «dezadaptivnist»: rozrobka, aprobatyia, psykhetrychni pokaznyky. Psykholohiia. Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy, 3. https://www.researchgate.net/publication/341381211_Express-Questionnaire_Desadaptivity_Development_Approbation_Psychometric_Indicators_Ekspres-oprosnik_dezadaptivnost_razrobotka_aprobacia_psihometriceskie_pokazateli. [in Ukrainian]
12. Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. Handbook of stress.
13. Serdiukova, I.M. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia osobystosti: mekhanizmy ta stratehii. <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/213> [in Ukrainian]
14. Timchenko, O.B. (2000). Syndrom posttravmatychnykh stresovykh porushen: kontseptualizatsiia. diahnozyka, korektsiia ta prohnozuvannia: Monohrafiia. Vyd-vo Un-tu vnutr. sprav. [in Ukrainian]
15. Tkachyshyna, O.R. (2021). Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti v umovakh kryzovykh sytuatsii. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia, 3. 32(71). 93-98. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/17.pdf [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 02.04.25

Прорецензовано / Revised: 17.04.25

Схвалено до друку / Accepted: 24.04.25