

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»

Кафедра педагогіки та психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053 «Психологія»

на тему:

**«Роль психологічної адаптації в процесі самоактуалізації спеціалістів,
залучених до професій міжособистісної взаємодії»**

Роботу виконала:

студентка групи ЗПС-21

Валерія ЧЕРНЯХОВСЬКА

Науковий керівник:

доцент кафедри педагогіки та
психології

Аліна ПАРАСЄЙ-ГОЧЕР

Буча

2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК	7
1.1 Поняття, теоретичні підходи вивчення психологічної адаптації	7
1.2 Самоактуалізація: концептуальні підходи та зв'язок з професійною діяльністю	14
1.3 Взаємозв'язок адаптації та самоактуалізації у міжособистісній взаємодії	17
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ	21
2.1 Психодіагностичні методики вивчення факторів, що впливають на адаптацію	22
2.2 Дослідження емоційної стійкості через рівень тривожності, як фактору психологічної адаптації за допомогою Шкали тривожності Спілберга	22
2.3 Оцінка міжособистісної компетенції методикою Меграбяна та Епштейна, направленою на визначення рівня емпатійності	22
2.4 Аналіз мотивації до досягнень, самоактуалізації та професійного розвитку за допомогою методики Аналіз рівня мотивації до досягнень успіху Елерса	24
Висновки до розділу 2	25
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ АДАПТАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ФАХІВЦІВ ЗАЛУЧЕНИХ ДО ПРОФЕСІЙ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	26

3.1 Організація емпіричного дослідження ролі адаптації в професійній самоактуалізації фахівців залучених до професій міжособистісної взаємодії	26
3.2 Аналіз рівня тривожності, як показника емоційної стійкості, що сприяє психологічній адаптивності	28
3.3 Аналіз рівня емпатії, як важливої складової міжособистісної компетенції	34
3.4 Аналіз рівня мотивації до досягнень, яка впливає на перебіг процесу самоактуалізації	37
3.5 Практичні рекомендації для розвитку адаптивності, як важливого фактору в процесі самоактуалізації спеціалістів задіяних в професіях міжособистісної взаємодії	42
Висновки до розділу 3	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Мінливість світу і часу, в якому ми зараз живемо, приносить в життя постійні зміни, перехід від одного плану дій до іншого, неможливість здійснити задумане, зустріч з втратами, травмами і психологічними станами які раніше не турбували, або можливо ніколи не виражались в такій сильній мірі. Ці процеси вимагають навичок і постійного процесу адаптації. Саме можливість і уміння психологічно адаптуватися до нових умов, обставин і ситуацій створює підстави для здорового психологічного стану, успішності в процесі самостворення, самоактуалізації, допомагає знайти своє місце і роль, навіть у стані невизначеності.

Актуальність дослідження зумовлена динамічними трансформаціями сучасного соціального середовища, що супроводжується зростанням психологічного навантаження, нестабільністю та підвищеними вимогами до особистісних і професійних ресурсів індивіда. В умовах соціальної невизначеності, швидкоплинних змін і зростаючої складності діяльності, що вимагає міжособистісної взаємодії (педагогіка, медицина, психологія, соціальна робота, сфера обслуговування, тощо), здатність спеціаліста до ефективної психологічної адаптації набуває вирішального значення. Особливу вагу мають психологічні чинники, що сприяють адаптуванню до нових умов та цілісному функціонуванню особистості. Професійна успішність у таких сферах залежить не тільки від рівня компетентності, а й від уміння налагоджувати продуктивні стосунки, зберігати емоційну рівновагу, підтримувати власний психологічний ресурс у складних соціальних ситуаціях, конструктивно долати життєві виклики - ці складові є ключовими детермінантами успішної професійної реалізації та гармонійного особистого розвитку.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я близько 40% спеціалістів, що працюють у сферах з інтенсивним проявом міжособистісної

взаємодії, стикаються з проявами професійного емоційного вигорання. Більше 35% психологів та медиків вказують на труднощі у збереженні психоемоційної стійкості на робочому місці, що безпосередньо корелює з низьким рівнем психологічної адаптації.

Психологічна адаптація розглядається у науковій психологічній літературі як динамічний процес активного пристосування людини до навколишніх умов перебування, що забезпечує збереження її психічного здоров'я, ефективність діяльності та задоволення базових потреб. Особливої актуальності набуває розгляд процесу адаптації в контексті самоактуалізації - процесу максимальної реалізації власного потенціалу, що є ключовим чинником особистісного і професійного зростання.

У цьому контексті важливою науковою проблемою постіє вивчення тих внутрішніх ресурсів та умов, що забезпечують оптимальний рівень адаптивності та сприяють повноцінній реалізації особистісного потенціалу.

Особливої уваги потребує дослідження цієї проблематики у представників професії, що передбачають високу імтенсивність мужособистісних звязків, де психологічне прилаштування є важливою умовою для ефективної діяльності. Вивчення особливостей психологічної адаптації у звязку з процесами особистісного розвитку і самореалізації дозволяє глибше зрозуміти механізм збереження професійного функціонування в умовах змін і сприяти розробці практичних психокорекційних заходів.

Тому **метою проведення цього дослідження** є вивчення психологічних чинників, що впливають на процес професійної адаптації та самоактуалізації фахівців міжособистісного спрямування, з урахуванням викликів сучасного соціального середовища та психоемоційних навантажень.

Для досягнення поставленої мети, необхідно виконати наступні **завдання**:

- 1) розглянути поняття адаптації та теоретичні підходи до її вивчення;

- 2) дослідити поняття самоактуалізації, концептуальні підходи до її вивчення та зв'язок самоактуалізації з професійною діяльністю;
- 3) проаналізувати взаємозв'язок адаптації та самоактуалізації в роботі спеціалістів залучених до професій міжособистісного спрямування;
- 4) обрати методичний інструментарій та організувати емпіричне дослідження;
- 5) зробити кількісний та якісний аналіз рівня тривожності;
- 6) зробити кількісний та якісний аналіз показника рівня емпатії;
- 7) зробити кількісний та якісний аналіз рівня мотивації до досягнення успіху;
- 8) надати практичні рекомендації для розвитку адаптивності, як фактору самоактуалізації спеціалістів.

Об'єктом дослідження являються психологічна адаптивність спеціалістів, залучених до професій міжособистісної взаємодії.

Предмет дослідження - вплив психологічної адаптації на самоактуалізацію спеціалістів, залучених до професій міжособистісної взаємодії.

Гіпотеза дослідження. Емоційна стійкість, міжособистісна компетенція та інші психологічні характеристики є детермінантами психологічної адаптації фахівця, що, у свою чергу, сприяє досягненню вищого рівня самоактуалізації в професійній діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення мети, поставленої в цьому дослідженні було задіяно такі методи:

- теоретичні - проведено аналіз, порівняння, узагальнення понять та систематизація даних та висновків науковців, роботи яких пов'язані з вивченням особливостей психологічної адаптації та її ролі в

самоактуалізації спеціалістів, залучених до професій міжособистісної взаємодії;

- емпіричні - проведення спостереження та опитування на базі методичних інструментів, спрямованих на визначення факторів психологічної адаптації та її впливу на самоактуалізацію спеціаліста

Структура і обсяг роботи. В письмовому форматі робота складається зі вступу, трьох розділів з висновком до кожного розділу, загальними висновками та списком використаних джерел. Обсяг роботи - 54 сторінок. В дослідженні використано інформацію з 30 наукових джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК

1.1 Поняття, характеристика, етапи та фактори впливу на психологічну адаптацію

У наукових дослідженнях поняття адаптації має досить глибоке коріння і вперше розглядалося не лише з точки зору психології чи соціального процесу, а як біологічні та фізіологічні процеси.

В літературі часто зустрічаються згадки, що вперше поняття адаптації було введено **Г. Аубертом** у 1865 році, і стало вживатися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де воно означало зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих ззовні подразників. [8]

Тож історію дослідження адаптації можна прослідкувати ще з 19 століття в роботах **Чарльза Дарвіна** (1871 - 1945 роки). У своїй еволюційній теорії Дарвін визначав адаптацію як процес пристосування організму до навколишніх умов середовища існування. [22] Розглядаючи основні положення еволюційної теорії науковця стає очевидно, що за його баченням, результатом еволюції є адаптації, які забезпечили утворення видів, екологічну та біологічну різноманітність. [22] Цей погляд мав більше біологічний підтекст для позначення процесу пристосування організму до змін у навколишньому середовищі, але так було закладено основу для наступних міждисциплінарних досліджень.

На межі 19 - 20 століть це поняття почало входити в гуманітарну та психологічну лексику, маючи на увазі не лише біологічне, а і соціальне, психологічне, гуманітарне пристосування індивіда до умов життєдіяльності. У психологічній науці особистісна психологічна адаптація розглядається як процес змін і перебудови психіки індивіда під впливом об'єктивних факторів навколишнього середовища. Психологічну адаптацію вивчають як трансформацію форми чи змісту психічних реакцій у відповідь на зміну енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх та внутрішніх стимулів. Питання психологічної адаптації знайшло відображення в роботах таких вчених як Л. Виготський, Б. Асмолов, Г. Балл, І. Кон, А. Петровський, П. Просецький, В. Семиченка та інших. [3]

Детальніше вивчене та активно осмисленим ат обґрунтоване поняття адаптації було пізніше в працях І. Павлова, В. Кеннона, Г. Сельє, К. Левіна, К. Роджерса, Ж. Піаже, В. Франкла та інших. [14]

Зігмунд Фрейд розглядав свідоме, підсвідоме та несвідоме як результат тривалої адаптації психіки людини до умов існування. Ці рівні забезпечують різні стратегії реагування на зовнішні виклики, дозволяючи людині пристосовуватись до соціальних та життєвих обставин, та визначають різні рівні можливості такої адаптації і різних індивідів. Особливо несвідоме, о якого відносять інстинктивні спонукання, сприяє швидкому реагуванню в критичних

ситуаціях, термінове задоволення потреб і збереження існування, хоча іноді така адаптація може суперечити соціальним нормам і призводити до соціальної дезадаптації. [15]

Карл Юнг вважав адаптацію процесом, який передує утворенню індивідуальності, стверджуючи, що спочатку людина проходить через процес адаптації до зовнішнього світу, соціальних норм та іншого, а вже після цього починається процес індивідуації. Це допомагає людині стати більш врівноваженою та краще пристосованою до суспільства і глибше пізнати свій внутрішній світ. [15]

Дж. Уотсон досліджував адаптацію в широкому сенсі як процес, який передбачає задоволення потреб особистості відповідно до вимог середовища, що провокує зміни в поведінці людини. Вчений розглядав рівноцінно адаптацію як процес та як досягнутий стан. Таким чином поняття “адаптація” та “пристосування” ототожнюються. [4]

Іван Павлов досліджував фізіологічні аспекти адаптації, вивчав умовні рефлекси та реакції організму на зміну зовнішніх умов.

“Безумовні рефлекси могли б забезпечити потреби організму лише за абсолютної постійності зовнішнього середовища. Але оскільки воно весь час змінюється, то пристосування до нього за допомогою одних лише безумовних рефлексів неможливе. Необхідно доповнення їх тимчасовими зв'язками, які вибудовуються у тварин та людини впродовж життя. Головний принцип роботи великих півкуль, як довів І. П. Павлов, – утворення тимчасових нервових зв'язків або умовних рефлексів” [16, стр 10]

Роботи Павлова стали основою для розуміння адаптації як функції нервової системи. Подібним напрямком дослідження займався **Уолтер Кеннон**, [25] який увів поняття гомеостазу у 1929 році — здатності організму до підтримання стабільності внутрішнього середовища, реагуючи на зміни. Це дало змогу розглядати адаптацію як засіб підтримання рівноваги.

Визначальну роль у розвитку психологічного розуміння адаптації відіграв **Ганс Сельє**. Він описав універсальну, неспецифічну реакцію організму на зовнішні впливи, що виникає незалежно від природи подразника, в тому числі і особливо у відповідь на патологічні фактори. Ця реакція спонукає зміни в організмі для збереження і забезпечення гомеостазу. Спочатку Сельє охарактеризував це явище як «загальний адаптаційний синдром», виокремлюючи три фази адаптації: тривогу, опір і виснаження [6], а згодом увів для нього інший термін — «стрес». Таким чином було поєднано біологічні та психологічні фактори адаптаційного процесу. [19]

Досліджуючи соціальні та поведінкові зміни, у своїх працях 1930-40х роках **Курт Левін** - німецький та американський психолог - виявив три основних етапи успішних змін, а саме розморожування поточного стану, перехід до нового рівня, закріплення результатів на новому рівні. Цю концепцію було названо трикроковою моделлю змін, вона стала одним з найбільш відомих та найвпливовіших підходів до організаційних змін у різних сферах. [1]

Важливий внесок у вивчення когнітивної адаптації зробив **Жан Піаже**. На думку Ж. Піаже, як зазначає у своєму дослідженні Ю.В. Кушнір [14] “адаптація – це здатність особистості впоратись із складнощами певної ситуації. Вона відбувається за допомогою видів діяльності, які взаємодіють та взаємодоповнюють один одного: асиміляції та акомодатії. Вони сприяють когнітивному розвитку. І кінцевим результатом цього процесу є стан рівноваги між оточенням та когнітивними структурами особистості”. [14] Ці процеси забезпечують пристосування мислення до нових умов шляхом інтеграції нового досвіду.

Американський психолог **Карл Роджерс**, представник гуманістичної психології, пояснював адаптацію, як внутрішнє прийняття себе через здатність особистості жити в злагоді з власним “Я”. Він вважав, що людина, яка може вільно проявляти свою справжню природу, стає позитивно налаштованою та прагне жити в гармонії з собою та іншими через адаптацію. Оскільки людство та

соціум має тенденцію до незалежності, соціальної відповідальності, зрілості, креативності та інших проявів індивідуальності, кожна людина повинна адаптуватися до цих тенденцій, розвиваючи кращі якості спілкування та комунікабельності. “Я-концепція” за Роджерсом є основою самосприйняття, в той час як невідповідність між реальним та ідеальним “Я” призводить до неуспішної психологічної адаптації, низького рівня самоактуалізації та емоційної нестабільності. Такі індивіди незадоволені собою та осоченням, що значною мірою ускладнює їх взаємодію з іншими. [21]

Дослідники **Г. Айзенк**, **Р. Хенкі** розглядають адаптацію як стан гармонії між індивідом та зовнішнім (соціальним) середовищем і як процес, за допомогою якого цього гармонійного стану досягнуто. [4]

Відомий австрійський психотерапевт **Віктор Франкл**, творець логотерапії, розглядав мотивацію через призму пошуку сенсу. вважав, що мотивація до виживання і відновлення залежить від наявності сенсу в житті людини, як ключового ресурсу до адаптації. [10]. Науковець стверджував, що в кожній ситуації є сенс, навіть у найскладніших обставинах. Франкл пояснював, що навіть негативні аспекти життя, наприклад страждання, почуття провини, смерть - те, що називають “тріадою трагедії” - можна перетворити в позитивний досвід, джерело сили і досягнення, якщо підійти до цього з правильними установками і ставленням. [28, стр 160]

Психологи найчастіше класифікують адаптацію за різними рівнями функціонування індивіда, які мають специфічні ознаки, але для них базові адаптаційні механізми є загальними. Виокремлюють такі рівні: фізіологічний, психологічний, соціальний, професійний.

Сучасний дослідник **С. Максименко** розглядає психологічну адаптацію як процес взаємодії особистості та навколишнього середовища, під час якого

особистість враховує специфічні особливості цього середовища та є психологічно включеною в різноманітні системи відносин із середовищем. [17]

Розглядаючи психологічну адаптацію стає зрозуміло, що важливими є всі характеристики особистості починаючи від особливостей характеру, завершуючи рівнем мотивації людини. [24]

Основні фактори, що мають вплив на адаптивність людини:

Рівень стресостійкості - сучасні дослідники розглядають стресостійкість як індивідуальну здатність організму підтримувати нормальний рівень працездатності, адаптуватися до екстремальних умов навколишнього середовища та професійних викликів, здатність до соціальної адаптації, успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей з можливістю збереження здоров'я та працездатності. [20]

Рівень стресостійкості напряду пов'язаний з наявністю або відсутністю **Тривожності** та, як наслідок, навіть депресії. *Тому в даній роботі одним з напрямків дослідження було обрано аналіз рівня тривожності.*

Вплив тривожності на розвиток особистості, поведінку та діяльність має переважно негативний характер і обумовлений адаптивною природою цього утворення

Соціальні фактори - наявність або відсутність підтримки в соціальній групі від колег або керівництва значною мірою сприяє або ускладнює адаптивний процес. Ізоляція, вороже негативне ставлення, відсутність допомоги та підтримки тільки посилюють стресові реакції.

Соціальні навички (комунікативність, емпатія, асертивність, неконфліктність, вміння працювати в команді та інш) являють собою адаптивний ресурс, який дозволяє особистості ефективно реагувати на нові умови, побудувати стійку соціальну підтримку та знизити ризики дезадаптації.

Мотивація також розглядається як важливий фактор впливу на можливість адаптивності особистості. [30] У своїй праці О. М. Мишко, Т. Є. Тітова, М. М. Тесленко та Н. О. Юдіна, досліджуючи копінг-стратегії як один із ключових чинників адаптивного потенціалу, виявили їхній тісний зв'язок із поведінкою людини в складних ситуаціях, способом прийняття рішення, реакціями на труднощі, тощо, та встановили що ці прояви значною мірою зумовлюються мотиваційною спрямованістю особистості — орієнтацією на досягнення успіху або уникнення невдачі. [18] *Рівень вмотивованості також виведено для подальшого емпіричного дослідження.*

Адаптація залишається складним, динамічним та безупинним процесом, що дозволяє живим системам зберігати життєздатність у середовищі, яке постійно змінюється. Завдяки адаптивним механізмам організм має можливість підтримувати внутрішню стійкість, необхідну для виживання, розвитку та відтворення. Кожного разу, коли у взаємодії системи «організм–середовище» відбуваються суттєві зміни, запускається адаптивний процес, спрямований на досягнення нового стану рівноваги - гомеостазу. Стану, який повинен забезпечувати оптимальне функціонування не лише фізіологічних, біологічних процесів в організмі, а і психологічних, поведінкових реакцій. [12]

Зрозуміло, що ані зовнішнє середовище, ані внутрішній стан організму не являються сталими, отже адаптація повинна відбуватися постійно. Вона є в нормі універсальною властивістю всіх живих істот, включаючи людину. Завдяки адаптивним процесам особа здобуває емоційний комфорт, психологічну стабільність, здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. [12]

Проте способи досягнення адаптації є суто індивідуальними. Для одних людей відчуття гармонії виникає, якщо вони успішно інтегруються в соціальне оточення та відчують себе частиною соціуму та колективу. Для інших адаптація успішна, коли вони реалізують свої лідерські задатки чи мають вплив

на інших. Окремо можна виділити тих, хто досягає внутрішнього балансу через подолання труднощів і викликів. Тобто, механізм адаптації залежить від індивідуальних особливостей, ціннісних орієнтацій та життєвого досвіду особистості. [12]

Тож, наступним етапом дослідження буде вивчення поняття самоактуалізації, вплив на неї рівня мотивації людини до досягнення успіху та зв'язок цих аспектів з поцесійною діяльністю.

1.2 Самоактуалізація: концептуальні підходи та зв'язок з професійною діяльністю

У психологічних дослідженнях поняття самоактуалізації трактується як внутрішнє прагнення особистості максимально розкрити, удосконалити та реалізувати свій потенціал та стати тією версією себе, якою вона здатна бути в повній мірі. [23]

Самоактуалізація особистості є багатовимірним процесом внутрішнього розвитку, що охоплює як пізнання та розкриття власної індивідуальності, так і її реалізацію в зовнішній діяльності. Вона проявляється через усвідомлення глибинного змісту внутрішнього світу, розвиток індивідуальної свідомості, духовності, творчості, мужності в прийнятті себе, здатності до любові та постановки соціально значущих цілей. Отже, самоактуалізація – це не лише прагнення до самореалізації, а й глибинне переживання та досягнення сутнісних сил особистості, що виявляються у творчій, духовній та соціальній активності. [5]

Наукове утвердження поняття самоактуалізації особистості пов'язане з розробкою ідей гуманістичної та екзистенціальної психології та роботами таких вчених, як К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, К. Хорні, Е. Шостром. [26]

Абрахам Маслоу, засновник гуманістичної психології, розглядає самоактуалізацію як природне прагнення людини реалізувати свої внутрішні потенційні можливості. За його словами, це тенденція до становлення тією особистістю, якою індивід здатен бути, досягнення найвищого рівня власного розвитку та розкриття своїх здібностей у повній мірі. [26]

Карл Роджерс також розглядає одним із провідних мотивів людського життя актуалізацію — прагнення до збереження, розвитку й розкриття власної особистості. Він підкреслював, що це внутрішнє прагнення проявити найкращі якості, закладені в людині природою, є фундаментальною рушійною силою її психічного розвитку та самореалізації. [11] Роджерс розрізняє дві тенденції — актуалізації і самоактуалізації. Тенденція актуалізації — єдина основна універсальна вроджена мотиваційна сила. Узагальнюючи можна виділити наступні аспекти актуалізації: прагнення до розширення своїх меж; до більшого упорядкування, цілісності; вроджена тенденція до розвитку своїх здібностей; прагнення до повної реалізації власного потенціалу, можливостей, здібностей; рух до автономності [7]

Як описує у своїй роботі дослідниця Гусейнова Н.О “Потреба у самоактуалізації є природною потребою, що надає індивідуальному життю людини яскравої спрямованості та глибокого сенсу, зміцнює віру в себе та допомагає встояти серед життєвих негараздів”. [7]

Екзистенціальна психологія: підхід **В. Франкла**, який пов'язує самоактуалізацію з пошуком сенсу в діяльності. Аналізуючи думки Франкла стає зрозуміло, що самоактуалізація, за своєю суттю, є наслідком реалізації життєвого смислу. Лише тією мірою, якою людина втілює знайдений нею смисл у

зовнішньому світі, вона реалізує і себе. Якщо ж індивід ставить за мету виключно самоактуалізацію, відокремлюючи її від здійснення значущого смислу, то така актуалізація втрачає свою глибину й цінність, а її справжній сенс розчиняється.[27]

Самоактуалізація визначається як процес розкриття та реалізації внутрішнього потенціалу особистості, що відбувається через самовираження та досягнення цілей у професійній діяльності. Слід відмітити зв'язок між самоактуалізацією та мотивацією до досягнень, котрий є тісним і взаємозалежним. Обидва поняття стосуються розвитку особистості та її прагнення до реалізації потенціалу в соціально значущій діяльності.

Самоактуалізація, відповідно до концепції Абрахама Маслоу, є вищим рівнем в ієрархії потреб людини й означає прагнення особистості до повної реалізації своїх можливостей, талантів, творчого потенціалу, тобто до становлення й розкриття власного «Я». Це внутрішній процес, що відображає глибоку потребу в розвитку, зростанні, гармонізації внутрішнього світу й досягненні життєвої повноти.

Мотивація до досягнень, у свою чергу, розглядається як один з ключових механізмів, які стимулюють особистість до постановки та досягнення цілей, подолання труднощів, що виникають в процесі виконання діяльності, а також до прагнення успіху - все це, відповідно, і забезпечує задоволення потреби у розвитку та зростанні, які є ознакою самоактуалізації. За Д. МакКлелландом, який продовжував роботу Г. Мюррея в дослідженнях питань мотивів та людських потреб, мотивація до досягнень є стабільною суто індивідуальною характеристикою людини, яка визначає поведінку особи, спрямовану на досягнення найвищого рівня та стандарту ефективності. [27]

З наукового погляду, самоактуалізація містить в собі широке поняття, та включає в себе мотивацію до досягнень як одну з невідемних складових та

функціональний прояв процесу самоактуалізації. Ці мотиви, як причина тієї чи іншої діяльності спрямовуються на досягнення важливих цілей у соціальній, творчій та професійній сфері. Людина, яка самоактуалізується, нерідко демонструє високий рівень мотивації до досягнень, оскільки саме через діяльність і досягнення вона реалізує свій потенціал. *Саме тому дослідження рівня мотивації до досягнень та уникненню невдач було обрано однією з методик подальшого емпіричного дослідження.*

Отже, мотивація до досягнень забезпечує динамічний аспект самоактуалізації, будучи одним із провідних рушіїв її реалізації у зовнішньому середовищі. Успішна самоактуалізація, в свою чергу, сприяє зміцненню внутрішньої мотивації, формує відчуття сенсу життя, підвищує самооцінку та внутрішню узгодженість особистості. В наступному підрозділі розглянемо взаємозв'язок адаптації та самоактуалізації в трудових сферах, пов'язаних з високим рівнем міжособистісної взаємодії.

1.3 Взаємозв'язок адаптації та самоактуалізації у міжособистісній взаємодії

Зрозуміло, що успішна адаптація забезпечує створення комфортного середовища, в якому людина може реалізувати свої здібності. За відсутності адаптивності працівник може стикатися зі стресом та конфліктами, які заважають самоактуалізації.

Психологічна адаптація спеціаліста, особливо професій, пов'язаних з інтенсивною міжособистісною взаємодією, а саме освітян, психологів, соціальних працівників, рекрутерів тощо, розглядається як ключовий чинник професійного успіху та благополуччя та базовий фактор для повноцінної, успішної самоактуалізації. Вона являє собою процес розкриття внутрішнього

потенціалу людини, який передбачає активну внутрішню мотивацію для розвитку та здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім соціальним середовищем.

Однією з провідних та значущих детермінант адаптації в професіях міжособистісного спрямування є така міжособистісна компетенція як емпатійність — здатність розуміти та проявляти емоційний відгук на переживання інших. Висока здатність до емпатії створює умови не лише для налагодження тісної комунікації спеціаліста з клієнтом, а і для подолання міжособистісних конфліктів, підвищення ефективності роботи та формування підтримуючого середовища. *Оцінку рівня міжособистісної компетенції через дослідження рівня емпатії буде проведено в рамках подальшого емпіричного дослідження.*

Із зазначеного вище та в гіпотезі дослідження важливе місце відіграє поняття та термін детермінація. Варто зазначити, що у загальному розумінні детермінація розглядається як процес формування поведінки особистості під впливом певного комплексу факторів. Це поняття описує причинно-наслідкові зв'язки між подіями та процесами, які розгортаються в певній послідовності та взаємозалежності. Процес детермінації дозволяє простежити, яким чином та під впливом яких внутрішніх чи зовнішніх чинників виникає певна форма поведінки чи явище, які джерела це обумовлюють і як саме взаємодіють між собою різні мотиваційні впливи. [13]

Детермінантами виступає система факторів, що визначає специфіку поведінкових проявів, йдеться про взаємодіючі мотиваційні чинники, які в сукупності спричиняють ту чи іншу форму поведінки, допускаючи при цьому певну варіативність у її виявах. [13]

Проте не лише здатність до емпатії та емоційна стійкість, яку буде оцінено через визначення рівня тривожності, відіграють важливу роль у досягненні і

підтримані успішної адаптації та збереженні працездатності у стресових умовах. До інших важливих факторів, що сприяють адаптивності, належать:

- соціальні чинники: підтримка колег та близьких, визнання, відповідність роботи особистим інтересам і мотивам;
- комунікативна компетентність, що проявляється через вміння ефективно спілкуватися, активне слухання, конструктивність у вирішенні конфліктів;
- мотиваційна спрямованість на досягнення — подолання труднощів, професійне зростання та загальна установка на успіх;
- когнітивна гнучкість — це здатність людини швидко змінювати мислення відповідно до ситуації, ефективно справляючись із труднощами та залишаючись низько чутливою до внутрішніх стресових чинників [2];
- рефлексивність — усвідомлення власних реакцій, вміння аналізувати досвід і вносити корективи в поведінку.

А.В. Карпов визначає рефлексію як інтегральну психічну реальність, що може проявлятися як процес, стан або особистісна властивість, а отже — як якісно індивідуальна характеристика індивіда. Його наступник, Д.О. Леонтьєв у своєму диференційованому підході до поняття рефлексивності, розглядає рефлексію у трьох формах: як інтроспекцію, зосереджену на власних емоціях і переживаннях; як системну рефлексію, що передбачає здатність до погляду на себе зі сторони; і як квазірефлексію — орієнтацію на об'єкти, не пов'язані з поточним життєвим контекстом, що вказує на певну відірваність від реального досвіду. [9]

Розглянуті чинники у взаємодії забезпечують як ефективну професійну адаптацію, так і поступову реалізацію самоактуалізаційного потенціалу особистості.

Висновки до першого розділу

Проаналізувавши науково-психологічні дослідження та теорії пов'язані з темою адаптації та самоактуалізації в трудовій діяльності, можна зробити наступні висновки:

Адаптивні процеси досліджувались науковцями ще від 19 століття, та розглядалося як процес пристосування до змін в умовах навколишнього середовища, процесом, який існував ще до формування індивідуальності. Пізніше було доведено, що адаптивність відноситься до функцій нервової системи. Цими та іншими дослідженнями було поєднано біологічні та психологічні аспекти процесу адаптації.

Самоактуалізація та адаптація розглядаються як взаємопов'язані процеси, які забезпечують ефективність роботи та гармонійний розвиток у професійній діяльності. Вдала адаптація забезпечує базу для успішної самореалізації. А самоактуалізація в свою чергу сприяє підвищенню рівня стресостійкості та збільшенню рівня задоволеності професією.

Проте проведені дослідження несе переважно теоретичну складову. Тому наступним етапом роботи буде підготовлено та запропоновано емпіричне дослідження, яке допоможе проаналізувати аспекти, що за попередніми висновками безпосередньо впливають на успішність адаптації та подальшої самоактуалізації спеціалістів професій міжособистісного спрямування.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

У другому розділі дослідження було розглянуто та обрано методичний інструментарій вивчення факторів, що впливають на адаптацію та сприяють подальшому процесу самоактуалізації. Проаналізовано обрані методики дослідження, а також проведено підготовку та організовано проведення емпіричного дослідження.

2.1 Психодіагностичні методики вивчення факторів, що впливають на адаптацію

Попереднє теоретичне дослідження допомогло визначити детермінанти психологічної адаптації фахівця. Було вирішено для подальшого вимірювання обрати емоційну стійкість через рівень тривожності, міжособистісну компетенцію, а саме рівень емпатії, та рівень мотивації особистості до досягнення успіху, які у свою чергу сприяють досягненню вищого рівня самоактуалізації.

2.2 Дослідження емоційної стійкості через рівень тривожності, як фактору психологічної адаптації за допомогою Шкали тривожності Спілберга

Тест “Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга” (STAI — State Trate Anxiety Inventory) є надійним та інформативним інструментом для самостійної оцінки рівня тривожності. Ситуативну тривожність розглядають як реактивну - стан в конкретний момент, а особистісну тривожність - як стійку індивідуальну характеристику. В Україні використовується шкала у модифікації Ю. Л. Ханіна від 1976 року, адаптована автором до російськомовного середовища. Методика складається з двох частин по 20 тверджень у кожній, які окремо оцінюють обидва типи тривожності.

У межах методики поняття особистісної та реактивної тривожності розкриваються таким чином: особистісна тривожність розуміється як індивідуальна схильність сприймати широкий спектр життєвих подій як загрозові, що супроводжується стійким станом тривоги; реактивна тривожність визначається як ситуативна реакція у відповідь на конкретні обставини, що проявляється через напруження, занепокоєння та нервозність.

Варто зазначити, що певний рівень тривожності є природною і необхідною характеристикою активної особистості, а так званий оптимальний рівень «корисної» тривожності може сприяти ефективній діяльності. Водночас надмірне підвищення рівня тривожності негативно позначається на психічному стані індивіда і може бути надійним маркером розвитку головного болу напруги (ГБН)

2.3 Оцінка міжособистісної компетенції методикою Магребяна та Епштейна, направленою на визначення рівня емпатійності

Для діагностики рівня емпатії у дослідженні застосовується методика «Шкала емоційного відгуку» (BEES — Balanced Emotional Empathy Scale). Опитувальник був розроблений А. Меграбяном (Albert Mehrabian) та згодом модифікований Н. Епштейном. Відповідно до концепції А. Меграбяна, емоційна емпатія визначається як здатність людини емоційно співпереживати іншому, відчувати та розділяти його емоційні стани, ідентифікуючи себе з ним. Результати численних досліджень підтверджують, що рівень емоційної емпатії має суттєвий зв'язок із загальним станом здоров'я індивіда, його соціальною адаптивністю та розвитком навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

Методика дозволяє оцінити загальні емпатійні тенденції особистості, зокрема рівень вираженості здатності емоційно реагувати на переживання інших, а також ступінь відповідності або невідповідності емоційного знаку переживань між суб'єктом та об'єктом емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації та люди, з якими респондент мав досвід емоційної взаємодії у реальному житті.

Інструмент містить 25 тверджень закритого типу, які включають як прямі, так і обернені формулювання. Завдання респондента полягає в оцінці ступеня згоди або незгоди з кожним твердженням за шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден», що дозволяє врахувати нюанси емоційного реагування. Порівняно з оригінальною версією опитувальника, в подальшому шкала відповідей була модифікована та розроблені таблиці для перерахунку сирих балів у стандартні оцінки.

2.4 Аналіз мотивації до досягнень, самоактуалізації та професійного розвитку за допомогою методики Аналіз рівня мотивації до досягнень успіху Елерса

Для оцінки мотивації до досягнення успіху у дослідженні використовується методика, розроблена К. Елерсом. Цей опитувальник спрямований на виявлення рівня вираженості мотиваційних тенденцій, пов'язаних із прагненням до досягнення успіху, а також з уникненням невдач. Методика ґрунтується на уявленні про мотивацію як провідну силу поведінки особистості, яка визначає її цілеспрямованість, активність і здатність до самореалізації у професійній та соціальній діяльності.

Опитувальник складається з 41 твердження, що відображають різні аспекти мотиваційної сфери особистості. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за принципом "так" або "ні" залежно від того, наскільки воно відповідає його звичній поведінці або переконанням. Підрахунок балів здійснюється окремо для шкал мотивації на досягнення успіху та мотивації уникнення невдачі.

Методика дозволяє кількісно оцінити домінування тієї чи іншої мотиваційної стратегії. Високі результати за шкалою досягнення успіху свідчать про націленість особистості на досягнення високих результатів, самоствердження, готовність до подолання труднощів та самореалізацію. Високі показники за шкалою уникнення невдачі можуть вказувати на підвищену тривожність, обережність та схильність уникати ситуацій ризику.

Методика Елерса є валідованим інструментом, що широко використовується у психологічних дослідженнях для вивчення мотиваційних особливостей особистості, її адаптаційних можливостей та професійної спрямованості.

Висновки до другого розділу

В другому розділі було обрано методичний інструментарій та проведено підготовку до наступного емпіричного аналізу. Теоретичне вивчення науково дослідницького апарату дозволило виділити деякі основні аспекти, що детермінують з процесом адаптації до робочого середовища, а саме емоційна стійкість у стресових ситуаціях, емоційний відгук на стан та емоції оточуючих та вмотивованість особистості до досягнення успіху.

Для дослідження рівня тривожності вирішено обрати Шкалу тривожності Спілберга, вона допоможе визначити не лише загальний рівень тривожності, а і розділити особистісну та реактивну тривожність.

Щоб визначити показник рівня емпатії обрано методику, розроблену А. Меграбяном. Цей показник пов'язаний зі здоров'ям людини, соціальною активністю та прогресом в міжособистісній взаємодії, а також демонструє загальну здатність реагувати на почуття інших.

Метод діагностики мотивації до успіху, розроблений Елерсом, допоможе визначити інтенсивність мотиваційних тенденцій, що спрямовують спеціаліста до досягнення успіху.

Обрані методи дослідження допоможуть визначити та проаналізувати загальну спрямованість спеціалістів, задіяних в професіях міжособистісного спрямування, в адаптаційних процесах, пов'язаних з професійною діяльністю.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ АДАПТАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ФАХІВЦІВ ЗАЛУЧЕНИХ ДО ПРОФЕСІЙ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

В третьому розділі було затверджено психодіагностичні методики, які допоможуть дослідити зазначені детермінанти психологічної адаптивності до робочого процесу молодих спеціалістів. Виявлено кількісні та якісні показники рівня тривожності піддослідних. Визначено рівень емоційної компетенції через оцінку рівня емпатії. Проаналізовано спрямованості особистості опитуваних на мотивацію до успіху.

3.1 Організація емпіричного дослідження ролі адаптації в професійній самоактуалізації фахівців залучених до професій міжособистісної взаємодії

Попередньо проведене теоретичне дослідження дозволило визначити, що психологічна адаптації та процес самоактуалізації це взаємопов'язані компоненти професійного становлення особистості, що особливо виражено в межах діяльності, що передбачає постійну і тривалу міжособистісну взаємодію. Самоактуалізація у професіях такого спрямування в значній мірі залежить від здатності адаптуватися до змін в зовнішніх умовах та вміння зберігати при цьому психологічну стійкість, емоційний баланс, та ефективну комунікацію. В ході теоретичного дослідження встановлено, що чинниками, які істотно впливають на

адаптивність і самоактуалізаційні процеси є емоційна стабільність та рівень тривожності, мотивація до досягнень, комунікативність та емпатійність.

Враховуючи теоретичні аспекти було розроблено та запропоновано програму емпіричного дослідження, спрямовані на вивчення особистісних характеристик у представників професій, що вимагають добре розвиненої міжособистісної комунікації (особливо психологів, соціальних працівників, педагогів, тощо), які впливають на рівень психологічної адаптації та показники самоактуалізації.

У процесі підготовки було підібрано валідні та надійні психодіагностичні методики, які допоможуть комплексно оцінити ключові змінні дослідження. Для визначення рівня адаптивності вирішено використати шкалу ситуативної й особистісної тривожності за методикою Спілберга у модифікації Ю.Л. Ханіна та шкалу на визначення рівня емпатії Альберта Меграбяна (BEES), адаптовану до вітчизняного контексту. Щоб вивчити мотиваційну спрямованість обрано методику оцінки мотивації до досягнення успіху Г. Елерса.

Підготовчий етап дослідження включав добір валідних і надійних психодіагностичних методик, що дозволяють комплексно оцінити ключові змінні дослідження. Для визначення рівня адаптивності використовувались шкали ситуативної та особистісної тривожності (у модифікації Ю.Л. Ханіна), а також шкала емоційної емпатії Альберта Меграбяна (BEES), адаптована до вітчизняного контексту. Для вивчення мотиваційної спрямованості застосовувалась методика діагностики мотивації до досягнення успіху Г. Елерса. Отримані дані дозволяють проаналізувати взаємозв'язок між досліджуваними змінними та окреслити психолого-педагогічні та психокорекційні шляхи розвитку для розширення адаптивного потенціалу як основи для професійної самоактуалізації.

Дослідження проводилося у другій половині 2024-2025 навчального року. Участь у дослідженні прийняли 50 опитуваних, серед яких студенти-випускники

та діючі представники професій міжособистісного спрямування, а саме психологи та вчителі початкової освіти та інших освітніх напрямів. Досліджувані проживають у різних регіонах України та за її межами.

У наступних підпунктах представлено детальний опис вибірки, застосованих методик, процедури дослідження та результати аналізу й інтерпретації отриманих даних.

3.2 Аналіз рівня тривожності, як показника емоційної стійкості, що сприяє психологічній адаптивності

На першому етапі емпіричного дослідження було діагностовано здатність до емоційної стійкості через рівень тривожності у групи опитаних. Для оцінки було обрано методичний інструментарій Шкалу тривожності Спілберга за інтерпритацією Ханіна.

Серед 50 опитаних найменше осіб показали низький рівень Реактивної тривожності - 8%. Абсолютна переважаюча більшість респондентів (46 з 50 осіб, або ж 92%) продемонстрували майже в однаковій кількості середній та високий рівень емоційного стану напруги та занепокоєння, що виникає у відповідь на певну ситуацію. Результати аналізу відповідей респондентів наведено в Таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Обробка результатів дослідження рівня Реактивної тривожності

n=50

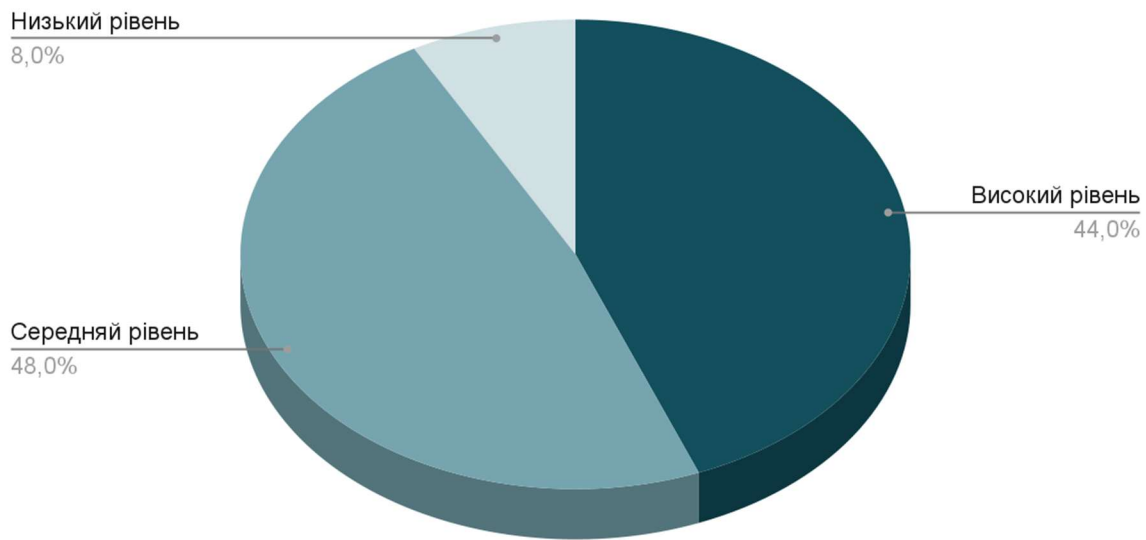
Рівень прояву	Кількість опитаних	Відсотковий показник опитаних, %
---------------	--------------------	----------------------------------

Високий рівень	22	44
Середній рівень	24	48
Низький рівень	4	8

Аналізуючи відсоткове співвідношення результатів низького, середнього та високого рівнів, стає зрозуміло, що у більшості осіб спостерігаються прояви стану напруги, занепокоєння та навіть тривожності у відповідь на життєві виклики та обставини, що складаються. Така висока емоційна чутливість до стресових ситуацій вказує на психоемоційне напруження в умовах професійної діяльності. Однією з причин такого прояву може бути життя в постійному стані очікування труднощів та загроз в рамках професійної діяльності, що потенційно знижує ефективність адаптації та самоактуалізації в роботі. Для наглядності та можливості конкретніше зрозуміти ситуацію, що склалася, нижче на Рисунку 3.2.1, представлена діаграма, на якій зображено відсоткове співвідношення результатів з низьким, середнім та високим рівнем результату.

Рис. 3.2.1

Діаграма для демонстрації відсоткового співвідношення



Аналіз отриманих даних свідчить, що переважна більшість учасників даної вибірки демонструють середній та високий рівень реактивної тривожності. Це свідчить про те, що у них можна спостерігати підвищену емоційну чутливість до ситуативних стресорів, це може відбуватися внаслідок високого психоемоційного навантаження у професійній діяльності з переважним міжособистісним спрямуванням. Такий рівень тривожності потенційно ускладнює процес адаптації, знижує рівень емоційної стабільності та може запобігати чи уповільнювати ефективну реалізацію особистісного потенціалу, що відповідно і вказує на успішність самоактуалізації.

Окремо розглядаємо рівень Особистісної тривожності, що Шкала тривожності Спілберга дозволяє зробити. За даною методикою Ч. Спілберг пояснює особистісну тривожність як стійку індивідуальну схильність людини сприймати широкий спектр подій та ситуацій як загрозливі та проявляти через це тривожність. За своєю суттю це поняття описує наскільки тривожною є людина в цілому за своєю суттю в повсякденному житті. Проаналізувавши результати бачимо, що **низького рівня** особистісної тривожності немає у жодного з п'ятидесяти опитаних. 10 осіб (20%) показали **середній рівень**, а 40 (а

отже переважна більшість - 80 % опитаних) продемонстрували **високий рівень** тривоги. Основні результати дослідження представлені нижче, в Таблиці 3.2.2

Таблиця 3.2.2

Обробка результатів дослідження рівня Особистісної Тривожності

n=50

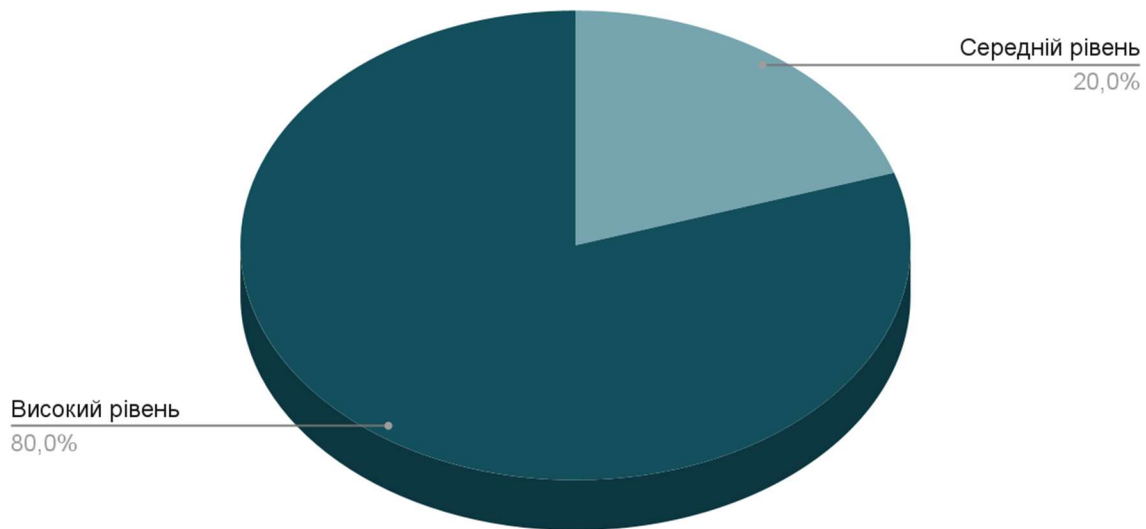
Рівень прояву	Кількість опитаних	Відсотковий показник опитаних, %
Високий рівень	40	80
Середній рівень	10	20
Низький рівень	0	0

На Рисунку 3.2.2 продемонстровано відсоткове співвідношення результатів з середнім та високим рівнем серед 50 респондентів проведеного дослідження.

80 % високого рівня особистої тривожності свідчить про поширену тенденцію серед спеціалістів міжособистісних професій до постійного внутрішнього напруження. Безпосередньо такий високий рівень може вказувати на розповсюджену нестійкість емоційного стану учасників опитування від зовнішніх обставин, вразливість до тривалого стресу та психологічного навантаження.

Рис. 3.2.2

Діаграма для демонстрації відсоткового співвідношення



Результати емпіричного дослідження тривожності засвідчили, що у значної частини респондентів відмічено високий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про схильність до сприйняття широкого спектру життєвих ситуацій як потенційно загрозливих. Такий емоційний фон може нести суттєвий вплив на професійне функціонування фахівців міжособистісного напрямку діяльності, знижувати ефективність прийняття рішень, якість комунікації та здатність до адаптації. Висока особистісна тривожність є фактором, що ускладнює процес самоактуалізації, оскільки блокує вільну реалізацію потенціалу, та сприяє постійній внутрішній напрузі та невпевненості у власних діях. Отримані дані обґрунтовують необхідність розробки та впровадження психопрофілактичних та корекційних заходів, спрямованих на зниження тривожності та підтримку психологічної стійкості фахівців.

Через специфіку обраного науково методичного інструментарію маємо можливість та необхідність розглянути показники тривожності як внутрішньої так і ситуативної. За результатами визначення Реактивної тривожності середнє значення отриманих результатів рівне 44,2 балам, мода - 38. Ці показники відносяться до помірного середнього рівня тривожності. Щодо Особистісної

тривожності, середній показник - 52,04, мода - 37. Середній показник рівня Особистісної тривожності відноситься до високого рівня за інтерпретацією результатів методики. Статистичні дані рівня тривожності спеціалістів в професіях взаємодії “людина-людина” наведено в Таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Рівень тривожності спеціалістів пов'язаних з професіями міжособистісного спілкування

Значення тривожності	Дані результату Реактивної тривожності	Дані результату Особистісної тривожності
Мінімальний рівень	22	37
Максимальний рівень	68	68
Середнє значення	44,2	52,04
Медіана	44	52
Мода	38	37

Високий рівень тривожності розвиває потенційно високий ризик розвитку майбутніх психосоматичних порушень або професійного вигорання. Оскільки об'єктом цього дослідження є психологічна адаптивність спеціалістів, залучених до професій міжособистісної взаємодії, слід зазначити що низька резистентність до стресу та напруги може також вказувати на перевантаження від емоційних зв'язків в рамках роботи, недостатню психологічну підтримку або брак навичок саморегуляції.

Тож, психодіагностичне дослідження, спрямоване на визначення рівня емоційної стійкості через вимірювання показника тривожності, показало, що переважна більшість учасників, а гіпотетично і більшість представників

досліджуваних професій, мають вище середнього та високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про загальну підвищену емоційну чутливість до стресів, що може бути наслідком інтенсивного міжособистісного навантаження у професійній діяльності. Такий стан суттєво ускладнює психологічну адаптацію та знижує потенціал самоактуалізації фахівців. Отримані дані вказують, що необхідно впроваджувати психокорекційні заходи, що допоможуть знизити тривожність та зміцнюють емоційну стійкість.

3.3 Аналіз рівня емпатії, як важливої складової міжособистісної компетенції

Другим кроком дослідження являється визначення у групі опитуваних якості міжособистісної компетенції через рівень емпатійності. За основу взято опитувальник А. Меграбяна та Н. Епштейна “Шкала емоційного відгуку”. Шкала дозволяє отримати результат в діапазоні від 11 до 90 балів, які діляться на 5 секторів: дуже високий рівень, високий, нормальний рівень, низький та дуже низький. Дуже низького та низького рівня результати відсутні у респондентів. 7 опитаних продемонстрували нормальний (середній) рівень емпатії. Найбільша кількість учасників мають високий рівень емоційного відгуку, а саме 37 осіб з 50. Шестеро показали дуже високий рівень емпатійності, що характеризує їх як людей, вразливих до емоційного стану інших, здатних глибоко співпереживати, а часто навіть ототожнювати себе з чужими емоціями. Переважно це є великою перевагою для спеціалістів, особливо досліджуваного спектру (пов'язані з міжособистісною взаємодією), проте іноді може підвищувати ризик емоційного вигорання. Результати обробки результатів рівня емоційного відгуку представлено в Таблиці 3.3.1

Таблиця 3.3.1

Обробка результатів дослідження рівня Емоційного відгуку

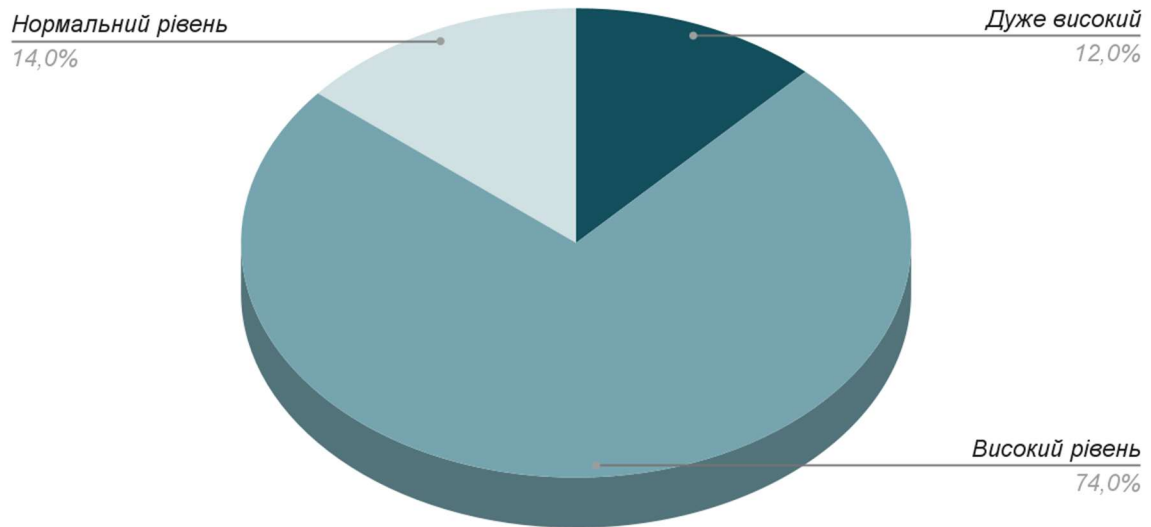
n=50

Рівень прояву	Кількість опитаних	Відсотковий показник опитаних, %
Дуже високий рівень	6	12
Високий рівень	37	74
Нормальний рівень	7	14
Низький рівень	0	0

Високий рівень емпатії, що переважає серед опитаних нами респондентів, свідчить про те, що більшість представників професій міжособистісного спрямування мають добре розвинену здатність до емоційного співпереживання. Вони чутливо і дуже глибоко реагують на емоційні стани інших та здатні не втрачати емоційну саморегуляцію. Такий рівень емпатій зазвичай є дуже адаптивним, що корисно для професійного саморозвитку. Він вказує на здатність встановлювати глибокий контакт, підтримувати та розуміти співрозмовника, та зберігати у процесі власну емоційну стабільність. Такий рівень емпатії слід вважати ресурсом для адаптації та професійної ефективності.

Рис. 3.3.1

Діаграма для демонстрації відсоткового співвідношення



На Рисунку 3.3.1 бачимо, що високий рівень демонструє найбільша кількість досліджуваних (74%). Це свідчить про те, що більшість представників міжособистісних професій мають розвинену здатність до розуміння, співпереживання, емоційно чутливі. Високий рівень емпатії позитивно впливає на соціальну та психологічну адаптацію респондентів, їх здатність налагоджувати контакт та підтримувати гармонійний зв'язок в команді або з клієнтами. Проте, як раніше вже було зазначено, надмірна чутливість до емоційного стану інших часом призводить до емоційного виснаження, вигорання та втрати здатності розмежовувати власні почуття з почуттями оточуючих. Але загалом можна зробити висновок, що більшість респондентів мають високу соціальні та професійну компетентність, це безпосередньо впливає на вміння адаптуватися та сприяє самоактуалізації.

Проаналізувавши всі отримані результати, ми бачимо, що найнижчий результат - 56 балів - відноситься до вище середнього показника. Середнє значення з усіх - показник в 72,82 бали. Найчастіше зустрічався результат 79, що відносять до високого рівня.. Ці дані представлено в Таблиці 3.3.2.

Таблиця 3.3.2

**Рівень емоційного відгуку спеціалістів пов'язаних з професіями
міжособистісного спілкування**

Значення емпатії	Дані результату Емпатії
Мінімальний рівень	56
Максимальний рівень	89
Середнє значення	72,82
Медіана	72,5
Мода	79

Отже, провівши детальний аналіз результатів діагностики стало очевидно, що значна частина респондентів мають високий рівень емоційної емпатії. Цей результат свідчить про їхню здатність глибоко відчувати, співпереживати та адекватно реагувати на зміни в емоційних станах інших, що безумовно є важливою умовою ефективного міжособистісного зв'язку. Високий рівень емпатії забезпечує не тільки розуміння та підтримку в пов'язаних з соціальною взаємодією, а й сприяє кращій адаптації в професійному середовищі. Таким чином, можна підтвердити, що емпатійність виступає важливою детермінантою успішної професійної реалізації та самоактуалізації.

3.4 Аналіз рівня мотивації до досягнень, яка впливає на перебіг процесу самоактуалізації

Третім етапом дослідницької роботи було проведення діагностики останнього фактору, що обраний детермінантою адаптаційних процесів

кваліфікованих фахівців. У попередньому теоретичному аналізі було вирішено, що важливу роль в цьому процесі відіграє наявність та інтенсивність мотиваційних спрямувань особи, що намагається самоактуалізуватися та адаптуватися в професійній діяльності, максимально ефективно виконувати свої безпосередні професійні обов'язки та розвивати навички та вміння.

Вимірювання рівня мотивації до досягнення успіху вирішено здійснити за допомогою методики “Аналіз рівня мотивації до досягнення успіху Елерса”. Методика передбачає можливість отримання від 1 до 31 бали. Отримані результати пропонується розділити за шкалою на чотири рівні: низький рівень мотивації, середній, помірно високий та високий рівень мотивації до досягнення успіху. Респонденти продемонстрували найнижчий бал - 9, а максимальний рівень - 21. Найчастіше серед п'яти десяти опитаних було зафіксовано показник 16 балів. Цей показник відноситься до максимального порогу середнього рівня. Описані дані для зручності описані нижче в Таблиці 3.4.1, тут вказаний мінімальний та максимальний рівень зафіксованих результатів, середнє значення, медіана та мода.

Таблиця 3.4.1

Рівень мотивації до досягнення успіху спеціалістів пов'язаних з професіями міжособистісного спілкування

Значення мотивації	Дані результату Мотивації
--------------------	---------------------------

Мінімальний рівень	9
Максимальний рівень	21
Середнє значення	15,24
Медіана	16
Мода	16

Для аналізу ситуації було розділено всі результати по групах, відповідно до рівня мотивації. Результати найбільшої кількості респондентів відносяться до середнього рівня - 30 осіб, низький рівень мотивації демонструють іще 4 з 50 опитаних.

Детально описані дані представлені в Таблиці 3.4.2 .

Таблиця 3.4.2

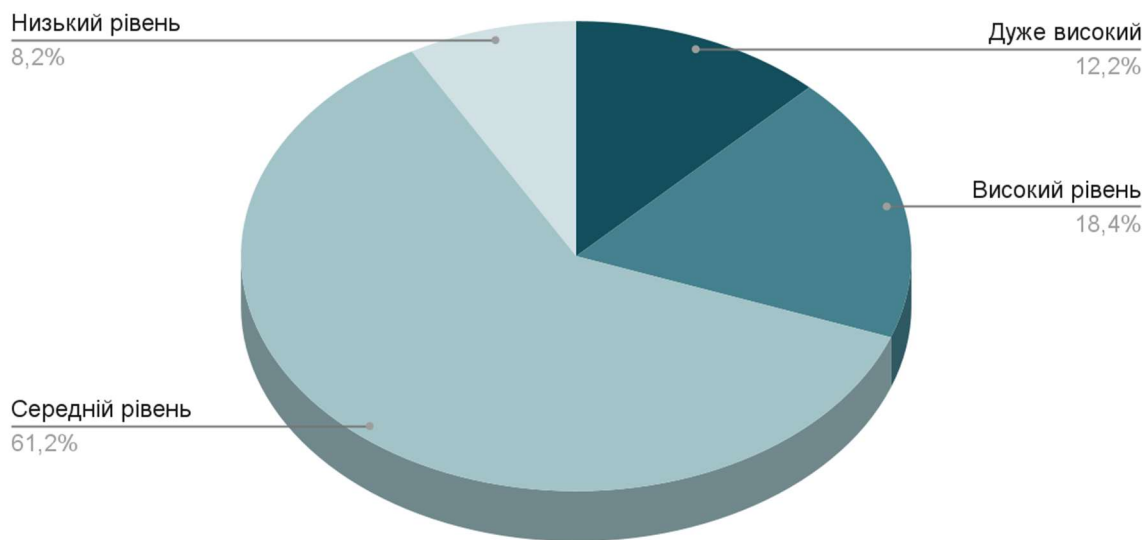
Обробка результатів дослідження рівня Мотивації

n=50

Рівень прояву	Кількість опитаних	Відсотковий показник опитаних, %
Дуже високий рівень	6	12,2
Високий рівень	9	18,4
Середній рівень	30	61,2
Низький рівень	4	8,2

Ми детальніше зобразили отримані результати у вигляді діаграми, щоб наглядно було зрозуміло відсоткове співвідношення кількості результатів кожної групи до загальної кількості учасників опитування. Діаграма представлена на Рисунку 3.4.1

Діаграма для демонстрації відсоткового співвідношення



Результати, що демонструють високий та дуже високий рівень мотивації до досягнення успіху, свідчать про наявність у респондентів вираженого прагнення до самореалізації, особистісного зростання та досягнення поставлених цілей. Такий показник говорить про відповідальне ставлення до своєї роботи, наполегливість, крайню готовність долати труднощі задля досягнення результату. Особам з дуже високий рівнем контролю притаманні високий рівень самоконтролю, здатність до ефективного управління ресурсами, а саме часом, емоціями та когнітивними ресурсами. В професійному контексті це сприяє кращій адаптації, стресостійкості та прискоренню самоактуалізованих процесів, особливо у сферах, пов'язаних з досліджуваною сферою.

Високий рівень мотивації свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, ініціативності та вміння долати труднощі, що є надзвичайно корисним у контексті професійної реалізації. Респонденти з такими показниками демонструють більшу психологічну стійкість, прагнення до саморозвитку та

готовність брати на себе відповідальність як за власний успіх, так і за помилки. Таким чином, мотивація до досягнення успіху виступаючи як рушійна сила для професійного росту, вдосконалення та самоактуалізації.

Найменше опитаних показали низький рівень, це свідчить про недостатню внутрішню зацікавленість у досягненні результатів, слабку вираженість цілеспрямованості та прагнення до самореалізації. Такий рівень мотивації часто супроводжується уникненням відповідальності, низькою ініціативністю та швидкою втратою зацікавленості у справі при зіткненні з труднощами. В роботі це знижує продуктивність, викликає труднощі в подоланні стресових ситуацій, знижує прагнення до особистого та професійного розвитку.

Те, що 30 з 50 опитаних, а це більше 60% осіб, продемонстрували рівень мотивації до успіху вище середнього за методикою Елерса, свідчить про достатньо високий рівень внутрішньої орієнтації на досягнення результатів, самореалізацію та прагнення до успіху. Це безпосередньо вказує на те, що у значної частини учасників наявна активна життєва позиція, цілеспрямованість і прагнення до професійного розвитку та зростання, все це є важливим чинником в процесі самоактуалізації.

Висока мотивація до досягнень також позитивно корелює з адаптивністю, так як дозволяє фахівцям долати труднощі, підтримувати стійкість перед викликами та продуктивно взаємодіяти з професійному середовищі.

Зважаючи на розподіл рівнів мотивації, доцільно рекомендувати психокорекційні заходи для її підвищення. Зокрема, тренінги для особистісного зростання, усвідомлення власних цілей та ресурсів, а також індивідуальне консультування з акцентом на розвиток перспектив. Крім того важливим є розвиток емоційного інтелекту, що сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

Отже, підсумувавши можна зазначити, що так як результати дослідження засвідчили, що більшість респондентів мають середній рівень мотивації до

успіху, це свідчить про наявність базового потенціалу до професійного реалізації. Високі рівні у частини опитаних вказують на виражену цілеспрямованість та готовність до особистісного зростання. Натомість низький рівень може ускладнювати процес самоактуалізації та потребує психокорекційної підтримки. Отримані дані підкреслюють важливість розвитку мотиваційної сфери для ефективної адаптації в професіях сфери взаємодії “людина-людина”.

3.5 Практичні рекомендації для розвитку адаптивності, як важливого фактору в процесі самоактуалізації спеціалістів задіяних в професіях міжособистісної взаємодії

Провівши емпіричне дослідження, яке включало оцінку рівня тривожності, емпатії та мотивації до досягнень, та проаналізувавши його результати, були зроблені висновки щодо необхідності подальшої психокорекційної роботи. Підвищення рівня емоційної стійкості, міжособистісної компетенції та мотивації до успіху, як детермінанти самоактуалізації та психологічної адаптивності є особливо важливим для спеціалістів у професіях взаємодії “людина-людина”. Для такої психотерапевтичної роботи рекомендовано використовувати комплексну програму, що базуються на методах когнітивно-поведінкової терапії. В цьому методі спеціалісти відзначають ефективність роботи з тривожністю, розвитком емоційного інтелекту та емпатії, підвищенням рівня мотивації особистості до досягнень а також успіхом у формування ресурсного ставлення до себе та існуючих життєвих обставин.

Найперше необхідно направити зусилля на подолання тривожних станів та підвищення рівня стресостійкості. Як показує дослідження “у більшості

сучасних протоколів по роботі з психологічними запитами метод КПТ рекомендують, як один з основних втручань у широкому списку запитів та психологічних розладів, зокрема при тривожному розладі. Враховуючи це багато західних держав залишають в своєму бюджеті окреме місце для інвестування у підготовку КПТ-спеціалістів.” [29] Використовуються такі техніки як дихальні вправи, заземлення, побудова карти ресурсних станів, тренінги релаксації.

На практиці психологічна робота в підході Когнітивно-поведінкової терапії може виглядати наступним чином: психолог працює з вчителем, який відчуває сильну тривогу перед спілкуванням з учнями чи їх батьками. Спільно виявляють деструктивну думку: “Якщо я скажу щось не так - мене засудять та вважатимуть некомпетентною”. Терапевт пропонує альтернативний хід думок: “Я маю право помилятися, досвід приходить з практикою”. Наступним кроком клієнт намагається втілити в практиці нову поведінку в реальних умовах, фіксує результат та аналізує успіх.

Подальшим етапом є розвиток емоційного інтелекту та емпатійності, так як професії типу “людина-людина” передбачають наявність ефективної міжособистісної взаємодії. Важливим напрямком є розвиток емпатії, навичок емоційного розуміння оточуючих, а також розуміння та саморегуляція власних емоцій. Доцільно використовувати тренінгові методи, вправи на активне слухання та відображення емоцій співрозмовника.

Щоб підвищити тенденцію до досягнення вищого рівня самоактуалізації, в психокорекційній роботі слід взяти курс на те, щоб звернути увагу спеціаліста на постановці цілей, наприклад за допомогою техніки СМАРТ. Також необхідно спрямувати роботу на розвиток внутрішньої мотивації до успіху, досягнення особистісних та професійних результатів.

Пропрацювавши внутрішні бар'єри та сформувавши ресурсне ставлення до себе та життєвих обставин, можна розвинути позитивне самосприйняття та здатність бачити можливості у різних викликах, які приносить життя. Вміння

відчувати сили та натхнення в роботі та мати ресурс всередині себе є важливою складовою в процесі досягнення успішної адаптації. Використовують техніки такі як “Лист собі у майбутнє”, робота з метафоричними картами на виявлення внутрішніх ресурсів та сил, та інші арт-терапевтичні методи.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) досить швидко зарекомендувала себе як ефективний метод, особливо у лікуванні тривожних розладів. Від самого початку цей підхід базувався на емпіричних дослідженнях, що дозволило отримати переконливі докази його результативності у подоланні тривоги. Порівняно з традиційною психодинамічною психотерапією, КПТ виявилася більш економічною, оскільки курс лікування зазвичай обмежувався 6–12 сесіями. [29]

З огляду на розподіл рівнів мотивації серед учасників опитування до досягнення успіху можна запропонувати деякі психокорекційні рекомендації, спрямовані на підвищення мотиваційного рівня. По-перше проведення тренінгів особистісного зростання, спрямовані на усвідомлення власних цілей (наприклад за технікою СМАРТ), цінностей та життєвих орієнтирів, на роботу з досягненнями та ресурсами. По-друге проведення індивідуального консультування, щоб побачити перспективи власного розвитку. В індивідуальній роботі доцільно використати техніки з КПТ терапії на виявлення та зміну деструктивних переконань. А також розвивати емоційний інтелект, усвідомлення та керування власними емоціями, оскільки міжособистісна взаємодія передбачає емоційне залучення.

Запропонована психокорекційна програма, спрямована на розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту, підвищення мотивації до досягнень та формування ресурсного ставлення до себе, є ефективним інструментом підтримки психологічної адаптації фахівців, чия діяльність передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію.

Впровадження та проведення відповідних рекомендаціям тренінгових та індивідуальних заходів дозволить не лише знизити рівень тривожності, але й посилити навички конструктивної взаємодії, підвищити професійну мотивацію та сприятиме процесу самоактуалізації. Комплексний підхід до розвитку особистісних ресурсів здатен забезпечити більш успішну адаптацію спеціалістів до професійних викликів і підвищить рівень їхньої особистісної та професійної ефективності.

Висновки до третього розділу

Провівши емпіричний аналіз в рамках дослідницької роботи можемо вивести декілька висновків:

- більшість учасників опитування продемонстрували середній та високий рівень реактивної тривожності. Це свідчить про підвищену емоційну чутливість до стресів, що пов'язано з професійними навантаженнями у сфері міжособистісної комунікації. Такий стан може ускладнювати адаптацію та стримувати процес самоактуалізації;
- крім того більшість учасників дослідження виявили високий рівень особистісної тривожності, що вказує на підвищену чутливість до стресових ситуацій. Це може негативно впливати на їхню професійну ефективність. Отримані результати підкреслюють потребу у психокорекційних заходах для зниження тривожності та підвищення психологічної стійкості;
- при аналізі рівня емпатійності велика кількість досліджуваних продемонстрували високий рівень емпатії, що свідчить про здатність до ефективної емоційної взаємодії. Такий рівень емпатійності сприяє соціально-психологічній адаптації та є важливою умовою професійної

реалізації. Емпатія, таким чином, виступає однією з ключових детермінант самоактуалізації у професійних сферах, пов'язаних з активною комунікативною взаємодією;

- більшість респондентів виявили середній рівень мотивації до досягнення успіху. Цей рівень вмотивованості свідчить про наявний потенціал для самореалізації за відповідних умов, які особа прагне для себе влаштувати та забезпечити. Високий рівень мотивації у частини учасників свідчить про те, що їм притаманна цілеспрямованість і прагнення до розвитку. Низький рівень мотивації у деяких опитаних вказує на потребу в підтримці. Загалом результати дослідження підкреслюють та доводять значення мотивації для ефективної адаптації та самоактуалізації;
- використання когнітивно-поведінкової терапії, як методу психологічної роботи, у поєднанні з іншими підтримуючими методами психокорекції є ефективним інструментом у зниженні реактивної тривожності, підвищенні мотивації, розвитку міжособистісних компетенцій, що в свою чергу підвищує адаптивність та сприяє самоактуалізації фахівців в системі взаємодії “людина-людина”.

ВИСНОВКИ

В попередній роботі проведено теоретичне узагальнення наукових робіт та здійснено експериментальне дослідження значення та ролі психологічної адаптації а процесі самоактуалізації спеціалістів, залучених до професій міжособистісної взаємодії. Було обґрунтовано роль аспектів, що детермінують з процесом адаптації в професійній діяльності, а саме емоційна стійкість, міжособистісна компетенція та інтенсивність мотиваційної спрямованості. В експериментальній частині було визначено кількісні та якісні показники факторів, що впливають на адаптивність, а також проаналізовано взаємозв'язок отриманих показників та запропоновано пояснення наслідків цього взаємозв'язку.

З проведеного науково-теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Пошук серед науково-теоретичної бази досліджень адаптації дав зрозуміти, що поняття адаптації розглядається широко як пристосування до змін в стані та умовах навколишнього середовища, так і процес змін і перебудови психіки людини та психічних реакцій на зміни з якими стикається індивід. Це складний, динамічний, безперервний процес, що забезпечує життєздатність та залежить від індивідуальних особливостей. Вивчення адаптивності від біологічного та фізіологічного процесу перейшло в розряд психологічного аспекту.

2. Самоактуалізація розглядається вченими як процес, через який проявляється внутрішнє прагнення індивіда досягти максимального рівня досконалості, реалізації потенціалу та досягти найвищого рівня розвитку. Цей процес спрямований як всередину, на розвиток внутрішньої індивідуальності, так і назовні, через реалізацію, соціальні зв'язки та професійну діяльність.

Маслоу розглядає самоактуалізацію як найвищий рівень потреб людини, як природну потребу в розвитку власного потенціалу.

3. Теоретичний аналіз дав змогу визначити, що адаптація та самоактуалізація є складними психологічними процесами, на які прямо впливає психоемоційний стан особистості. Було встановлено, що важливу роль у цих процесах відіграють рівень тривожності, емпатійність та мотивація до досягнення успіху. Дані компоненти є взаємопов'язаними та можуть як сприяти так і перешкоджати ефективному функціонуванню особистості у професійному середовищі.

4. Серед основних факторів, що впливають на адаптацію, виділяють рівень стресостійкості, який нап'язаний з рівнем тривожності, що негативно впливає на поведінку, діяльність та розвиток особистості в цілому.

5. Мотивацію людини також можна розглядати як впливовий фактор в процесі пристосування особи до змін, реакції на випробування, поведінку в складних ситуаціях.

6. Здатність розуміти та проявляти емоційний відгук у відповідь на переживання інших створює умови для подолання труднощів у міжособистісному спілкуванні, що дає можливість досягти максимального розвитку та компетенції в роботі.

7. Обрана методологія визначення рівня факторів, що детермінують з процесом адаптації, включає три методики: методика “Шкала рівня тривожності Спілберга” для діагностики рівня особистісної та реактивної тривожності, “Шкала емоційного відгуку Меграбяна” для визначення рівня емпатії та методика “Діагностика мотивації до успіху Елерса”, що допоможе визначити мотиваційну спрямованість особи до досягнення успіху чи уникнення невдач.

8. За результатами аналізу рівня тривожності майже всі опитані показали середній та високий рівень тривоги в обох показниках - особистісній та реактивній. Це свідчить про велику інтенсивність стресового навантаження, з яким особи стикаються у повсякденному житті особливо в діяльності пов'язаній з професійним спрямуванням та високу емоційну чутливість до таких стресових

ситуацій. Опитані демонструють стійку, розвинену індивідуальну схильність розглядати більшість ситуацій та подій з життя як перспективно загрозові та небезпечні, через що рівень тривоги ще більше зростає.

9. За аналізом результатів емоційної компетенції респондентів вдалося визначити переважно високий рівень емпатії. Це сприяє ефективному встановленню міжособистісних контактів, глибшому розумінню емоційних станів інших людей, а також полегшує процес адаптації в професійному середовищі. Висока емпатійність є важливим ресурсом для встановлення і підтримання психологічного комфорту самого фахівця та його колег чи клієнтів, а це особливо актуально для професій, орієнтованих на постійну взаємодію з людьми.

10. Дослідження рівня прагнення до досягнення успіху показало, що більшість опитаних мають середній та вищий рівні мотивації до успіху. Цей показник несе одну з визначальних ролей для можливості людини адаптуватися та підлаштуватися до змін та викликів які несе із собою розвиток та становлення в професійній сфері. Достатній рівень мотивації важливий для здатності особистості ефективно адаптуватися до змін, долати професійні труднощі, сприяє особистісному зростанню та реалізації свого найвищого потенціалу в професійній діяльності.

11. Для психокорекційної роботи основним напрямком запропонована Когнітивно поведінкова терапія. Використання прийомів КПТ є ефективними у роботі з тривожністю, мотивацією, та пошуком власних внутрішніх ресурсів. КПТ сприяє усвідомленню і зміні деструктивних переконань, розвитку емоційної регуляції та формує конструктивні моделі поведінки, що в результаті підвищує психологічну стійкість і сприяє особистісній та професійній самореалізації.

Проведене дослідження дало змогу здійснити достатньо цілісний та різносторонній аналіз психологічних чинників, які несуть безпосередній вплив на процеси психологічної адаптації та подальшої самоактуалізації фахівців, діяльність яких побудована та залежить від постійної міжособистісної взаємодії.

В умовах динамічних соціальних змін, високих професійних навантажень та зростання психоемоційної напруги, ми тільки переконалися в особливій актуальності вивчення особистісних ресурсів, які дозволяють людині зберігати психологічну стійкість, залишатися адаптованою до професійного середовища та реалізувати свій потенціал.

Емпіричне дослідження підтвердило виведену на початку гіпотезу про значущий вплив психоемоційно стану на адаптаційні процеси та самоактуалізацію. Зокрема, більшість респондентів показали високий рівень особистісної та реактивної тривожності, що може ускладнювати ефективну адаптацію до змін та знижувати емоційну стабільність. Високий рівень емпатії у більшості створює умови для розвитку здатності встановлювати комунікативні зв'язки та соціальну підтримку, що полегшує саморозкриття в професії. А високий рівень мотивації є позитивним фактором і рушієм у досягненні професійних цілей.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що психоемоційний стан, зокрема тривожність, емпатійність і мотиваційна складова виступають ключовими детермінантами адаптивності та самоактуалізації. Виявлена структура зав'язків між цими показниками вказує на необхідність психопрофілактичної та психокорекційної роботи серед спеціалістів в професіях міжособистісного спрямування, яка має спрямовуватися на зниження рівня тривожності, розвиток емоційного інтелекту, підвищення мотивації та підтримку адаптаційних ресурсів.

Залишається відкритим та очевидно необхідним подальше та більш глибоке дослідження ролі адаптації у процесі самоактуалізації фахівців, та факторів впливу на ці процеси, особливо у сфері взаємодії “людина-людина”, яка лише набуватиме свого поширення та попиту на ринку праці в Україні та за її межами. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення професійної підготовки, супервізії та психологічної підтримки фахівців, діяльність яких передбачає інтенсивну взаємодію з людьми.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Аверкина М. Ф., Матвеев А. . Ю. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ УПРАВЛІННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИМИ ЗМІНАМИ. Економіка та суспільство. 2024. вип. 67. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-67-83>.
2. Балецька Л. М., Попович Д. М. ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ОСОБИСТОСТІ. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2016. вип. 3 : «Педагогіка та психологія», вип. 14. С. 174–177. ISSN 2617-0922.
3. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів (80-90 рр. ХХ ст.). Педагогічний дискурс. 2013. № 15. С. 140–146.
4. Галян А. І. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ. Луцьк, 2016. 234 с.
5. Грись А., Максименко М., Моторна Т. ЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК МЕХАНІЗМ АКТИВІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ. Актуальні проблеми психології. Житомир, 2018. Т. 11, вип. 18 : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.. С. 46–64.
6. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини (Stress as a factor of influence on personal adaptation). Наука і освіта. 2010. вип. 3. С. 23–25.
7. Гусейнова Н. О. Дослідження явища самоактуалізації у психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету.. 2014. вип. 1 : Серія : Психологічні науки. С. 25–29.
8. Єрмоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2020. Т. 2. С. 211–218. ISSN 2308-4863. URL:

https://www.aphn-journal.in.ua/archive/27_2020/part_2/27-2_2020.pdf#page=211

(дата звернення: 16.05.2025).

9. Зімовін О.І., Заїка Є.В. РЕФЛЕКТИВНІСТЬ ТА РЕФЛЕКСІЯ: СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ / Національний університет імені В.Н. Каразіна, м. Харків, 2013.

10. Кириченко Т. К. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. ГАБІТУС. 2024. вип. 58 : Психологія особистості. С. 145–149. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.23>.

11. Кобильнік Л. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ І ПЕДАГОГІВ : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені М.П. ДРАГОМАНОВА. Київ. 22 с.

12. Козубовська І., Шикітка Г. НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ТЕРМІНІВ «АДАПТАЦІЯ» І «СОЦІАЛІЗАЦІЯ» ОСОБИСТОСТІ. Педагогічні інновації у фаховій освіті. Ужгород, 2019. вип. 10. С. 98–103.

13. Компанієць В., Шраменко О. Конспект лекцій з дисципліни «ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ». Харків : УкрДАЗТ, 2013. Т. 1. 80 с.

14. Кушнір Ю. В., Ягупова Ю. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. Вінниця, 2022. Т. 2, вип. 14. С. 174–177. ISSN 2617-0922.

15. Мартиненко А. С. Вплив навчання саморегуляції за методом Пітера Левіна на адаптацію особистості / ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА. Одеса, 2023. 90 с.

16. Максименко С., Онуфрієва Л. Теорія вищої нервової діяльності І. П. Павлова. Проблеми сучасної психології.. 2017. вип. 38. С. 7–17.

17. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф. Психологічні механізми адаптації девіантів до учасного соціокультурного середовища : монографія за ред. Н. Ю. Максимової. Педагогічна думка, 2015. 254 с.

18. Мішко Н., Тітова Т., Тесленко М., Юдіна Н. Особливості копінгстратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. Психологія і особистість . 2022. Вип. 2. С. 115-127. URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/265489>

19. Наугольник Л. Б. ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf (дата звернення: 16.05.2025).

20. Назаров О., Сенько А. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. Disaster and crisis psychology problems. 2023. № 2(6)

21. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ В РІЗНИХ НАПРЯМКАХ ПСИХОЛОГІЇ. Збірник наукових праць. 2012. вип. 2 : Світогляд – Філософія – Релігія. С. 68–77.

22. Огінова І. О., Пахомов О. Є. ТЕОРІЯ ЕВОЛЮЦІЇ (СИСТЕМНИЙ РОЗВИТОК ЖИТТЯ НА ЗЕМЛІ). Дніпро : Видавництво ДНУ, 2011. 540 с. ISBN 978-966551–34–0.

23. Рутіна Ю. ПРОФЕСІЙНА САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ. Актуальні проблеми психології.. Т. 1, вип. 45. С. 66–71.

24. Старинська Т. Проблеми операціоналізації понять у контексті дослідження міграції населення. Український науковий журнал "ОСВІТА РЕГІОНУ". 2010. Т. 3 : Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. С. 108–116.

25. Сікора Я. Б. АДАПТАЦІЯ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ПСИХОЛОГОПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ. НАУКОВИЙ ВІСНИК УЖГОРОДСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ. Житомир, 2022. вип. 2 (51) :

«ПЕДАГОГІКА. СОЦІАЛЬНА РОБОТА». URL: <https://orcid.org/0000-0003-2621-6638>.

26. Столярчук О. А. Solutions in Modern Science: scientific journal. 2017. Т. 4, вип. 13 : САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ (Self-actualization as a factor of future specialist' personality becoming). С. 129–139.

27. Терехова А. Ю., Траверсе Т. М. МОТИВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІТИЧНИХ ЛІДЕРІВ/КЕРІВНИКІВ. Вісник Національного університету оборони України. Т. 3, вип. 73 : Питання психології. С. 149–157.

28. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2022

29. Westbrook D., Kennerley H., Kirk J. ВСТУП У КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВУ ТЕРАПІЮ / ред. К. Явна ; пер. Я. Кременська. Львів : Видавництво "СВІЧАДО", 2014. 410 с.

30. Якимчук Т. П. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. Кривий Ріг, 2023. 63 с