

УДК 159.9.019.4:001.8(045)
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2-4>

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО СКЛАДНИХ УМОВ ЖИТТЯ

Жарков О. В.

аспірант

*Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
вул. Паньківська, 2, Київ, Україна
orcid.org/0009-0002-2835-7186
crystal.energy.zharkov@gmail.com*

Ключові слова: *особи з інвалідністю, психологічна адаптація, реабілітація, підтримка.*

У статті розглянуто поняття «адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя». Визначено сутність вихідного поняття «адаптація». Проаналізовані найбільш відомі у психологічній науці підходи до дослідження проблеми адаптації особистості: психоаналітичний, неофрейдистський, підхід гештальтпсихології, когнітивний, біхевіористичний, інтеракціоністський, гуманістичний.

Окреслюються відмінності видів адаптації у біологічному (зміни в будові або діяльності організму, які дають йому змогу виживати в умовах існування), соціальному (приспособлення до умов соціального середовища, формування системи відносин, рольова пластичність поведінки) і психологічному (процес взаємодії особистості із середовищем, за якого особистість повинна враховувати особливості середовища та впливати на нього, щоб забезпечити задоволення власних потреб) контекстах.

Наведено сучасні визначення адаптації, надаються трактування сутності цього феномену зарубіжними і вітчизняними науковцями, такими як В. Джонс, О. Чиханцова, Б. Лазоренко, Г. Балл. Представлено власне бачення сутності психологічної адаптації особистості.

Проаналізовано поняття інвалідності. Розглянуто складнощі, з якими стикається людина в силу фізичних, розумових, психічних або комбінованих проявів інвалідності, емоції, з якими стикається така людина. Якщо позитивні емоції можуть слугувати джерелом мотивації та розвитку особистості, то негативні – здатні створювати перешкоди для адаптації.

Виділено певні психологічні особливості, що сприяють найкращій адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя. Таким чином, визначено низку психологічних, а саме індивідуально-психологічних (особливості темпераменту та певні риси характеру, життєстійкість, самоповага та самооцінка, почуття тривожності тощо) і соціально-психологічних особливостей (взаємовідносин у сім'ї, спілкування з однолітками, психологами, роботодавцями тощо), що сприяють процесу адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя або ускладнюють його. Окремо виділено складні емоційно-психологічні та психічні стани, що ускладнюють процес адаптації (агресивність, депресія).

PECULARITIES OF THE ADAPTATION OF YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES TO COMPLICATED LIFE CONDITIONS

Zharkov O. V.

Postgraduate Student

*H. S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
2 Pankivska st., Kyiv, Ukraine
orcid.org/0009-0002-2835-7186
crystal.energy.zharkov@gmail.com*

Key words: *disability, psychological adaptation, rehabilitation, support.*

The article examines the concept of the “adaptation of youth with disabilities to difficult living conditions.” The essence of the original concept of “adaptation” is defined. The most well-known in psychological science approaches to the study of the problem of personality adaptation are analyzed: psychoanalytic, neo-Freudian, Gestalt psychology approach, cognitive, behaviorist, interactionist, humanistic.

Differences in the types of adaptation are outlined in the biological (changes in the structure or activity of the organism that allow it to survive under the existing life conditions), social (adaptation to the conditions of the social environment, the formation of a system of relationships, role plasticity of behavior) and psychological (the process of interaction of the individual with the environment, in which the individual must take into account the features of the environment and influence it to ensure the satisfaction of his or her own needs) contexts.

Modern definitions of adaptation are given, interpretations of the essence of this phenomenon according to foreign and domestic scientists are presented: V. Jones, O. Chykhantsova, B. Lazorenko, G. Ball. The author’s own vision of the essence of the psychological adaptation of the individual is presented.

The concept of disability is analyzed. The difficulties faced by a person due to physical, mental or combined manifestations of disability, emotions faced by such a person are considered. And if positive emotions can serve as a source of motivation and personal development, then negative emotions can create obstacles for adaptation.

Certain psychological features are highlighted that contribute to the best adaptation of young people with disabilities to difficult living conditions. In this way, a number of psychological, namely individual-psychological (peculiarities of temperament and certain character traits, resilience, self-respect and self-esteem, feelings of anxiety, etc.) and social-psychological features (family relationships, communication with peers, psychologists, employers, etc.) have been determined, which facilitate or complicate the process of adaptation of young people with disabilities to difficult living conditions. Complex emotional-psychological and mental states that complicate the adaptation process (aggressiveness, depression) are separately highlighted.

Постановка проблеми. Сучасна соціальна політика в Україні протягом останніх часів була спрямована на гармонійний розвиток та інтеграцію осіб з інвалідністю в загальне суспільство. Спираючись на досвід європейських країн, стратегія нашої країни фокусувалася на створенні сприятливого інклюзивного середовища, впровадженні різноманітних освітніх і спортивних програм, проєктів із працевлаштування тощо.

Нинішня соціально-політична ситуація, що склалася через військовий стан та його наслідки, визначає перелік складних завдань, які потребу-

ють якнайшвидшого вирішення, і насамперед це адаптація українців до нових складних умов життя і надання комплексної психологічної реабілітації.

Найбільш вразливою категорією населення, що першими відчували на собі негативні наслідки сьогодення, є категорія осіб з інвалідністю. Причинами інвалідності може бути інвалідність з дитинства; загальне захворювання; нещасний випадок на виробництві; професійне захворювання, пов’язане з трудовою діяльністю. Наразі ми маємо окрему підкатегорію осіб з інвалідні-

стю – через поранення та контузії. За даними Державної служби статистики [9], станом на 1 січня 2021 року в Україні налічувалося 2 мільйони 703 тисячі людей з інвалідністю. На превеликий жаль, ця цифра у зв'язку з війною буде зростати. І коло цих осіб – переважно молоді люди або особи середнього віку. Зіткнувшись з новими умовами життя, до яких потрібно звикати, «знаходити себе», вони потребуватимуть уваги та допомоги в адаптації, передусім психологічної. Також ми кажемо про реабілітацію та адаптацію молоді, яка вже мала інвалідність і наразі втратила / змінила звичний для себе спосіб життя (втрата житла, переселення, втрата близьких та їхньої підтримки), що може відобразитися на фізичному та психологічному стані.

Майбутнє нації безпосередньо залежить від сьогоденної молоді, у тому числі молоді з інвалідністю, розуміння інвалідності передбачає усвідомлення того, що вона не повинна визначати особистість людини. Інвалідність – це одна з характеристик, яка існує паралельно з іншими аспектами особистості. Інвалідність не має бути тим фокусом, навколо якого будується самовідчуття індивіда та відношення до нього оточуючих. А отже, те, наскільки соціум допоможе адаптуватися таким людям через певні психологічні програми, тренінги, створення робочих місць зі спеціальними умовами, залежить майбутнє всіх нас.

Психологічна адаптація до складних умов життя має ключове значення для успішної інтеграції молодих людей з інвалідністю в суспільство. Їм потрібна постійна підтримка, яка допоможе подолати емоційні труднощі, розвинути впевненість у собі, навчитися жити з інвалідністю та реалізувати свої життєві плани [6; 7].

Мета статті – проаналізувати поняття адаптації, розглянути найбільш відомі наукові підходи до дослідження адаптації особистості, визначити особливості, що сприяють адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз проблеми адаптації дає змогу визначити сутність терміна «адаптація», що з латині (*adapto*) означає «приспосовую», «приспосовування». Психологічний словник [22, с. 11] трактує його як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах».

Уперше наука зустрілася з поняттям адаптації в 1865 році. Саме тоді німецький фізіолог Г. Ауберт вводить термін «адаптація», що почав широко вживатись у медичній і психологічній літературі, де під адаптацією розуміли зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування

органів чуттів до діючих подразників [10, с. 46]. Пізніше термін набув широкого поширення як у природничих, технічних, так і суспільних науках. Процес адаптації неодноразово ставав предметом дослідження вітчизняних (зокрема, це питання у своїх працях розглядали О. Чиханцова [32; 33]; Л. Сердюк [24]; О. Кокун [13]; І. Когут [14]; А. Войтовська [6]; С. Максименко [17]; В. Лесовий [16]) і зарубіжних (R. Frager [39]; A. Beck [35]; З. Фройд [29]) науковців.

Англійський соціолог Е. Гідденс [40] під адаптацією розумів процес соціалізації, пристосування до виконання певної ролі. Таке ствердження тісно перекликається з «теорією ролей», що пропонує американський психотерапевт В. Джойнс [41], він стверджує, що існує шість основних особистісних адаптацій – шість ролей для адаптації, які людина може вибирати для себе, серед них «відповідальний трудовоголік», «чарівний маніпулятор», «скептик» тощо. Кожна адаптація особистості має свою власну унікальну сферу (почуття, мислення або поведінку) для встановлення контакту зі світом, сферу, яка забезпечує найбільше зростання та зміни, і сферу, де люди мають найбільший захист.

Аналізуючи роботи Г. Спенсера, науковець І. Танчин [26, с. 82] вказує, що англійський філософ акцентував на важливості адаптації людини не тільки до середовища, але й до соціального оточення. Він висунув ідею, що людський розум не має обмежень і це забезпечує найбільш адекватне пристосування індивіда до середовища.

У теорії Д. Д'юї [12] людина може адаптуватися до найбільш складних ситуацій найбільш придатним для себе способом і навіть змінити середовище.

Науковець А. Воробець [7; 8] поняття адаптації визначає як необхідну умову ефективного функціонування особистості, таким чином здійснюється досягнення певного рівня рівноваги між суб'єктом і середовищем.

У своїх наукових працях К. Маннапова [18; 19] підкреслює, що процес адаптації завжди передбачає взаємодію двох об'єктів і що взаємодія між ними розгортається в особливих умовах, умовах дисбалансу та неузгодженості між системами. Основною метою такої взаємодії є певна координація між системами; досягнення мети передбачає певні зміни в системах, що взаємодіють.

На думку О. Чиханцової, механізмом підвищення необхідної адаптації може виступити життєстійкість особистості, розвивати яку потрібно ще в дитячі роки, щоб підготувати молодих людей до майбутніх стресових ситуацій в їх житті [33, с. 229].

Адаптація має форми: активну (людина прагне впливати на середовище); пасивну (пасивне пристосування до середовища) [21; 28].

Відомий український психолог Г. Балл [1; 2] виділяє два підходи до розуміння адаптації: широкий (приспособлення організму в довкіллі, що спрямоване на збереження гомеостазу); вузький (підкорення індивіда середовищу, що практично від нього не залежить, причому середовище трактується як безпосереднє оточення).

Важливою метою адаптації є інтегрування особистості у сформовану систему соціальних відносин, що передбачає продукування стереотипів поведінки, які відображають систему цінностей і норм, визначають поведінку в конкретній соціальній групі, а також здобуття, закріплення та розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування [14; 15; 25].

Виокремлюють декілька підходів до дослідження проблеми адаптації:

Психоаналітичний (З. Фройд [29], Е. Erikson [38] та ін.) – адаптація розглядається як стан гомеостазу між особистістю та середовищем. Процес адаптації в психоаналітичній концепції можна представити у вигляді узагальненої формули: конфлікт – тривога – захисні реакції.

Неофрейдистський (J. Bowlby [36], Н. Sullivan [44], К. Хорні [31], Е. Фромм [30] та ін.) – проблема адаптації розглядається як один з елементів суспільного буття. Відповідним положенням неофрейдистської концепції є принцип культурного детермінізму, сутність якого полягає у визнанні вирішальної ролі соціального середовища як фактора розвитку психіки індивіда.

Гештальтпсихологія (Ф. Перлз [23], Дж. Рейнуотер [4] та ін.) бере за основу процесу адаптації конфлікт між особистістю та суспільством. Представники підходу пов'язують явище адаптації з потребами людини.

Когнітивний підхід (J. Bruner [37], Ж. Піаже [5] та ін.) розглядає адаптацію як здатність змінювати свої мислення й навички залежно від нових умов і завдань. При цьому адаптація – це не пасивний процес, а активна взаємодія індивіда з середовищем.

Бихеїористичний (поведінковий) підхід (A. Bandura [34], В. F. Skinner [42] та ін.) досліджує адаптацію як стан, у якому спостерігається співвідношення потреб індивіда та вимог середовища; процес, за допомогою якого досягається цей гармонійний стан.

Інтераціоналістський підхід (Дж. Герберт Мід [20], L. Philips [43] та ін.) розглядає адаптацію як добре організований спосіб життєдіяльності, що дає людині змогу пристосуватися до нової ситуації та вирішувати типові проблемами. Адаптивна поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи та чітким визначенням власного майбутнього, що відображає ідею активності особистості.

Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс та ін. [27]) трактує адаптацію як активний процес створення особистістю своєї долі в умовах, що склалися. Також робиться акцент на важливості самоактуалізації, прагненні людини до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх особистісних можливостей.

У науковій літературі адаптація розглядається з трьох основних точок зору: **біологічна адаптація** організму до нових умов, зміни в будові або діяльності живого організму, які дають йому змогу краще виживати в тих умовах, у яких він існує; **соціальна адаптація** – пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, рольова пластичність поведінки; **психологічна адаптація** – процес взаємодії особистості із середовищем, за якого особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів [17; 25].

На нашу думку, психологічна адаптація є пристосуванням до умов середовища завдяки безперервному вдосконаленню людини. Це намагання «вписатися» в зміни існуючого середовища або потрапляння в нове. Це вимушений (не органічно властивий) процес, результат дії сторонніх для людини сил. Визначальну роль відіграє прийняття чи неприйняття особистістю розвитку зовнішніх і внутрішніх умов існування, а також активність особистості щодо змін цих умов у бажаному напрямі, задоволеність ними, рівень домагань. Близькою для нас є концепція Д. Д'юї, згідно з якою людина може пристосуватися до найбільш складних ситуацій найбільш придатним для себе способом і навіть змінити середовище. Саме формулювання «...найбільш придатним для себе способом...» і «...навіть, змінити середовище» має глибокий, особливий зміст та важливе значення у рамках нашого дослідження, фокус якого спрямований на молодь з інвалідністю.

Молоді люди з інвалідністю, які стикаються з додатковими викликами й обмеженнями, потребують особливої уваги, емпатії та підтримки в процесі адаптації до життя в суспільстві. Кожна історія молодої людини з інвалідністю унікальна, і тому процес психологічної адаптації потребує індивідуального підходу. Інвалідність може викликати різні емоції у людини: від віри в себе до пригнічення. І це нормальна реакція на виклики життя. Позитивні емоції можуть слугувати джерелом мотивації та розвитку, тоді як негативні – здатні створювати перешкоди для адаптації. Підтримка молодих людей з інвалідністю в процесі психологічної адаптації вимагає чутливості й індивідуального підходу. Важливо враховувати не

лише фізичні обмеження, але й вплив інвалідності на психічний стан і соціальні взаємини.

Психологічна адаптація молоді з інвалідністю починається з глибокого розуміння інвалідності та її впливу на життя. Важливо зазначити, що інвалідність може мати різноманітні форми та прояви: фізичні, розумові, психічні, комбіновані. Кожна із цих форм має свої особливості та виклики, які треба враховувати. Частіше за все люди з інвалідністю більш складно переживають важкі події, оскільки їх психіка і так постраждала від переживання власної вади, тому складні обставини стають викликом для них. Складні умови життя негативно впливають на саму особистість, стан її здоров'я та розвиток. До таких умов у контексті актуальної ситуації можна віднести переживання пандемії, війни (бойових дій), що в купі з наявністю фізичних обмежень або психічних вад може зробити життя людини ще більш важким.

Для поліпшення загального стану людини та пристосування її до складних умов життя потрібно працювати відразу в декількох напрямках. Звичайно ж, ми кажемо насамперед про адаптацію психологічну. Але адаптацію неможливо розглядати без поняття «соціалізація» – процесу взаємодії особистості з суспільством, під час якого вона засвоює соціальні норми, цінності та ролі. Взаємодія з оточенням, навчання від інших і вдосконалення способів взаємодії стають ключовими елементами адаптації.

Успішність адаптації молоді з інвалідністю визначається певними особливостями: *індивідуально-психологічними* (психічні індивідуальні особливості), і *соціально-психологічними* (особливості середовища) чинниками.

Серед *соціально-психологічних особливостей* адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя слід насамперед указати на *особливості взаємовідносин у сім'ї, зокрема досвід спілкування з батьками* [3, с. 55].

Підтримка друзів спілкування з однолітками. Таке спілкування можна розглядати як специфічний вид емоційного контакту, що забезпечує відчуття благополуччя та стійкості, солідарності та взаємодопомоги і саме тому полегшує процес психологічної адаптації та формування особистісної суверенності. У процесі такого спілкування, емоційного контакту молоді люди навчаються відстоювати свої права, усвідомлювати обов'язки, зіставляти особисті інтереси із суспільними [3, с. 67].

Важливого значення для адаптації особистості набуває *досвід людини, який вона отримує в освітньому середовищі, у спілкуванні з психологами, тренерами тренінгів, роботодавцями.* Психологи повинні мати спеціальні знання, у тому числі володіти методикою роботи з різними типами

інвалідності. У силу недостатньої психолого-педагогічної компетентності, емоційного вигорання чи професійних деформацій особистості окремі психологи можуть своєю поведінкою стосовно людини формувати в неї почуття тривожності, відчаю, розчарування, образи, гніву, фрустрації [4, с. 29]. Важливим є й впровадження програм професійної орієнтації; активна співпраця з роботодавцями та створення умов для адаптації робочих місць.

Серед *індивідуально-психологічних особливостей* адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя йдеться насамперед про особливості темпераменту та певні риси характеру. Так, наприклад, існує припущення, що сангвініки легко пристосовуються до нових людей, нового середовища, нових потреб. А ось холерики не пристосовуються до середовища, а намагаються пристосувати середовище, оточуючих до себе [3, 25]. Зрозуміло, що сам по собі темперамент не є ключем до поганої чи гарної адаптації, але залежно від соціального середовища, звичок людини, виду діяльності, ступеня конфліктності темперамент може виявитися чинником, що сприяє або перешкоджає адаптації особистості.

Життєстійкість, тобто вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний та емоційний стан після травмуючих подій. Життєстійкість розглядається як необхідний внутрішній ресурс, що дає змогу особистості сміливо стикатися зі змінами та приймати виклики. Це адаптаційний механізм особистості, завдяки якому можна моделювати життєві цілі, бачити майбутні перспективи в сьогоденні, «тут і зараз» [32; 33]. Життєстійкість передбачає здатність залучатися до мінливих ситуацій, формування конструктивної життєвої позиції.

Самоповага та самооцінка виражають узагальнене ставлення особистості до самої себе, самоповага є чинником саморозвитку, визначає задоволеність собою, прийняття себе, узгодженість Я реального і Я ідеального, а також визначає те, якою мірою людина вважає себе значущою, здібною, доброзичливою тощо [5; 22; 25]. Сприятливе середовище в родині й емоційна підтримка від родичів можуть відігравати критичну роль у формуванні позитивної самооцінки та розвитку різноманітних навичок, потрібних для успішного функціонування в суспільстві.

На наш погляд, особливу роль у процесі адаптації відіграє *тривожність*. Особистості, що належать до категорії високо тривожних, схильні бачити в широкому діапазоні ситуацій загрозу для їх самооцінки й життєдіяльності. На такі ситуації вони реагують вираженим станом напруженості. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явища, що

перешкоджає нормальній адаптації і так само, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності особистості [12; 25].

Окремо слід відзначити складні емоційно-психологічні та психічні стани, що ускладнюють процес адаптації, а саме: *агресивність* (прагнення вирішувати проблеми, застосовуючи грубу силу, переважно фізичну, емоційну, вербальну); *депресія* (стан, що супроводжується відчаєм, почуттям безглуздості життя, нервовим виснаженням, апатією) [3; 5; 17].

Таким чином, низка індивідуально-психологічних і соціально-психологічних особливостей можуть впливати як на гарну, так і на ускладнену адаптацію молоді з інвалідністю до складних умов життя. Потрібна професійна допомога, програми реабілітації та адаптації, які спрямовані на формування позитивних життєвих мотивацій, вироблення самосвідомості й поваги до себе, сприяють зниженню тривожних станів, депресії, реалізації потенціалу та самореалізації молоді з інвалідністю.

Висновки. Проведено теоретичний аналіз поняття «адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя», визначено сутність вихідного поняття «адаптація», окреслено відмінності видів адаптації у біологічному, психологічному та соціальному контекстах, представлено власне бачення сутності психологічної адаптації особистості. На нашу думку, психологічна адаптація є пристосуванням до умов середовища завдяки безперервному вдосконаленню людини. Це намагання «вписатися» в зміни існуючого середовища або потрапляння в нове, і це вимушений процес, результат дії сторонніх для людини сил. Визначальну роль адаптації відіграє прийняття чи неприйняття особистістю розвитку зовнішніх і внутрішніх умов існування, а також активність особистості щодо змін цих умов у бажаному

напрямі, задоволеність ними, рівень домагань. Певна активність, уміння протистояти стресу, прийняття себе можуть допомогти особистості пристосуватися до найбільш складних ситуацій найбільш придатним для себе способом і навіть змінити середовище.

Проаналізовані найбільш відомі підходи до дослідження проблеми адаптації: *психоаналітичний, неофрейдистський, підхід гештальтпсихології, когнітивний, біхевіористичний (поведінковий), інтеракціоністський, гуманістичний підхід*.

Визначено низку психологічних особливостей адаптації молоді з інвалідністю, а саме індивідуально-психологічних і соціально-психологічних, що сприяють процесу адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя або, навпаки, ускладнюють його.

Особливості, що спричиняють позитивний або негативний вплив на адаптацію молоді з інвалідністю до складних умов життя, є різноманітними і стосуються взаємовідносин у сім'ї, підтримки друзів, досвіду молодої людини, який вона отримує в освітньому середовищі, у спілкуванні з психологами, тренерами тренінгів, роботодавцями, а також це психічні індивідуальні особливості, передусім певні риси характеру.

Складними умовами життя вважаються певні складнощі й обмеження, з якими стикається людина в силу своєї фізичної або психічної уразливості, а наразі це ще й нинішня соціально-політична ситуація, що склалася через воєнний стан та його наслідки.

Проаналізувавши проблему адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя, перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо розробку плану емпіричного дослідження (підбір методичного інструментарію; розробка процедури дослідження; проведення порівняльного аналізу отриманих результатів).

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г. О. Підготовка учнів до професійного навчання і праці (психолого-педагогічні основи) : навч.-метод. посіб. АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ : Наукова думка, 2000. 188 с.
2. Балл Г. О. Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти : навч.-метод. посіб. АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ : ПППО АПН України, 2005. 298 с.
3. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : дисертація канд. псих. Наук : 19.00.07. Київ, 2017. 150 с.
4. Бондарчук О. І., Вакуліч Т. М. Психологія девіантної поведінки. Київ : Наук. світ, 2010. 300 с.
5. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 592 с.
6. Войтовська А. І. Гендерна соціалізація студентської молоді в умовах закладу вищої освіти: інклюзивний підхід : монографія, МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : ЦП Компрінт, 2022. 214 с.
7. Воробець А. Ю. Соціальна адаптація осіб з розумовою відсталістю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук : 22.00.04. Запоріжжя : 2011. 20 с. URL: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/294/248>.

8. Воробець А. Ю. Сутність, структура та механізми процесу соціальної адаптації. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства : зб. наук. пр. : у 2 т. Харків : Вид. центр Харківського нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна, 2006. Т. 1. С. 300–305.
9. Державна служба статистики України. <https://www.ukrstat.gov.ua/>.
10. Дубчак Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків у закладах інтернатного типу. Збірник наукових праць: психологія. 2016. Вип. 21. С. 45–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2016_21_8.
11. Д'юї Д. Досвід і освіта / Д. Дьюї ; [пер. з англ. Марії Василечко]. Львів : Кальварія, 2003. 84 с.
12. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
13. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
14. Когут І. Соціальна інтеграція осіб із інвалідністю та роль адаптивної фізичної культури в її реалізації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ : 2014. № 4. С. 61–66. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/106554>.
15. Лазоренко Б. П. Профілактика порушень адаптації до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / НАПН України, ІСПП ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
16. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2017. 144 с.
17. Максименко С. Д. Загальна психологія. 3-тє видання. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 272 с.
18. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44%281%29__18.
19. Маннапова К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т. 2. С. 75–78.
20. Мід Джордж Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. Київ : Український центр духовної культури 2000. 416 с.
21. Ортинський В. Педагогіка вищої школи. Київ : Центр учбової літератури 2023. 472 с.
22. Психологічний словник. Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / за ред. Н. А. Побірченко, Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
23. Рябой Є. М. Клінічна гештальт-терапія. Запорожжє : Статус. 2023. 92 с.
24. Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. економічна психологія. 2021. № 2–3 (23). С. 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>.
25. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 280 с.
26. Танчин І. З. Соціологія : навч. посіб. Львів : Укр. акад. друкарства, 2005. 360 с.
27. Трач Р. Гуманістична психологія. Антологія в 3 томах. Київ : Пульсари, 2001. 252 с.
28. Туркот Т. І., Коновал О. А. Педагогіка та психологія вищої школи (в екології). Одеса : Гельветика, 2020. 466 с.
29. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021. 552 с.
30. Фромм Е. Мати або бути? Харків : КСД. 2020. 304 с.
31. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : Сварог. 2023. 244 с.
32. Чиханцова О. А. Адаптаційні можливості життєстійкості особистості учнів випускних класів. Соціальні трансформації у кризовий період : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. Краматорск, 2017. С. 50–52.
33. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. VI. Вип. 12. С. 465–472.
34. Vandura A. Psychology Classics All Psychology Students Should Read: The Bobo Doll Experiment Paperback, 2013. 52 p.
35. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books 2005. 384 p.
36. Bowlby J. Personality and Mental Illness: An Essay in Psychiatric Diagnosis (Hardback) Publisher: Taylor & Francis Ltd 1999, 292 p.
37. Bruner J. Actual Minds, Possible Worlds. Harvard University Press, 1986. 201 p.
38. Erikson E. Childhood and Society. W. W. Norton & Company; 2nd ed. Edition, 1993, 445 p.
39. Frager, R. & Fadiman, J. "Personality & Personal Growth", 5th ed., Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall, 2002. 584 p.
40. Giddens A. Sociology (Sixth Edition). Cambridge: Polity. 6th Edition. 2009.

41. Joines V. *Insight Out: The 6 Personality Types That Hold the Key to Success in Your Life and Relationships*. 2022. 212 p.
42. Morris E. & Todd James T. *Modern Perspectives on B. F. Skinner and Contemporary Behaviorism (International Contributions in Psychology)* 1st Edition. 1994. 283 p.
43. Philips L., *Human Adaptation and His Failures*. Academic Press, N-Y & London, 2008.
44. Sullivan H. *The Psychiatric Interview*. WW NORTON & COMPANY INC New I/or/E 1954. URL. <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Sullivan-H.S.-The-psychiatric-interview.pdf>.

REFERENCES

1. Ball, G.O. (2000). Pidgotovka uchniv do profesijnogo navchannya i praci (psychologo-pedagogichni osnovy) [Preparing students for vocational training and work (psychological and pedagogical foundations)]. *Navch.-metod. posib. APN Ukrayiny, In-t pedagogiky i psykologiyi prof. osvity*. Kyiv: Naukova dumka [in Ukrainian].
2. Ball, G.O. (2005). Rozvytok psykologichnoyi kultury uchnivskoyi molodi v systemi neperervnoyi profesijnoyi osvity [Development of psychological culture of students in the system of continuous professional education]. *Navch.-metod. posibnyk. red. V.V. Rybalka; APN Ukrayiny, In-t pedagogiky i psykologiyi prof. osvity*. Kyiv: IPPPO APN Ukrayiny [in Ukrainian].
3. Bantysheva, O.O. (2017). *Psykologichni osoblyvosti emocijnogo intelektu osib yunaczko viku, sxylnyx do viktyimnoyi povedinky* [Psychological features of the emotional intelligence of youth prone to victim behavior]: dysertaciya kand. psyx. nauk : 19.00.07. Kyiv [in Ukrainian].
4. Bondarchuk, O.I. & Vakulich, T.M. (2010). *Psykologiya deviantnoyi povedinky* [Psychology of deviant behavior]: Kyiv: Nauk. Svit [in Ukrainian].
5. Varij, M.J. (2008). *Psykologiya osobystosti* [Personality psychology] Kyiv: Centr navchalnoyi literatury [in Ukrainian].
6. Vojtovska, A.I. (2022). *Genderna socializaciya studentskoyi molodi v umovax zakladu vyshhoyi osvity: inklyuzyvnyj pidxid* [Gender socialization of the student youth in the conditions of a higher education institution: an inclusive approach]. *Monografiya, MON Ukrayiny, Umanskyj derzh. ped. un-t imeni Pavla Tychyny. Uman: CzP Kompyrnt* [in Ukrainian].
7. Vorobecz, A.U. (2011). *Socialna adaptaciya osib z rozumovoyu vidstalistyu* [Social adaptation of persons with mental retardation]. *Extended abstract of candidate's thesis. Zaporizhzhya*. DOI: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/294/248> [in Ukrainian].
8. Vorobecz, A.U. (2006). *Sutnist, struktura ta mexanizmy procesu socialnoyi adaptaciyi* [The essence, structure and mechanisms of the of social adaptation process]. *Metodologiya, teoriya ta praktyka sociologichnogo analizu suchasnogo suspilstva: zb. nauk. pr. u 2 t. Vyd. centr Xarkivskogo nac. un-tu im. V.N. Karazina, 1. 300–305* [in Ukrainian].
9. *Derzhavna sluzhba statystyky Ukrayiny* [State Statistics Service of Ukraine] DOI: <https://www.ukrstat.gov.ua/> [in Ukrainian].
10. Dubchak, U. (2016). *Socialno-psykologichni aspekty adaptaciyi pidlitkiv u zakladax internatnogo typu* [Socio-psychological aspects of adolescents' adaptation in residential institutions]. *Zbirnyk naukovyx prac: psykologiya*. 21. 45–50. DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpsp_2016_21_8 [in Ukrainian].
11. Dyuyi, D. (2003). *Dosvid i osvita* [Experience and education] per. z angl. Mariyi Vasylechko. Lviv: Kalvariya [in Ukrainian].
12. Kyrylenko, T.S. (2007). *Psykologiya: emocijna sfera osobystosti* [Psychology: emotional sphere of personality] navch. posib. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
13. Kokun, O.M. (2004). *Optyimizaciya adaptacijnyx mozhlyvostej lyudyny: psykofiziologichnyj aspekt zabezpechennya diyalnosti* [Optimizing a person's adaptive capabilities: the psychophysiological aspect of ensuring activity]. *Monografiya*. Kyiv: Milenium» [in Ukrainian].
14. Kogut, I. (2014). *Socialna integraciya osib iz invalidnistyu ta rol adaptyvnoyi fizychnoyi kultury v yiyi realizaciyi* [Social integration of persons with disabilities and the role of adaptive physical culture in its implementation]. *Teoriya i metodyka fizychnogo vixovannya i sportu* Kyiv: 4. 61–66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.4.61-66> [in Ukrainian].
15. Lazorenko, B.P. (2011). *Profilaktyka porushen adaptaciyi do povsyakdennyx stresiv i kryzovyx zhyttyevyx situacij* [Prevention of disorders of adaptation to everyday stresses and crisis life situations]: navch. posib. / NAPN Ukrayiny, ISPP; za nauk. red. T.M. Tytarenko (u spivavtor.). Kyiv: Milenium [in Ukrainian].
16. Lyesovyj, V.U. & Petruk, V.A. (2017). *Adaptaciya pershokursnykiv do navchannya u vyshhyx technichnyx zakladax osvity* [Adaptation of first-year students to studying at higher technical educational institutions]. *Monografiya*. Vinnyca: VNTU [in Ukrainian].

17. Maksymenko, S.D. (2020). Zagalna psyxologiya [General Psychology]. 3-tye vydannya. Kyiv: (CzNL) [in Ukrainian].
18. Mannapova, K.R. (2012). Zhyttyestijkist v systemi ponyattya zhyttyezdatnosti [Viability as part of the vitality system concept]. *Visnyk Xarkivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni G. S. Skovorody. Psyxologiya*. 44(1). 143–150. DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44%281%29__18 [in Ukrainian].
19. Mannapova, K.R. (2019). Rol zhyttyestijkosti u podolanni skladnyx zhyttyevyx sytuacij [The role of resilience in overcoming difficult life situations]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psy`xologiyi*. No 1. Vol. 2). P. 75–78 [in Ukrainian].
20. Mid, Dzhordzh G. (2000). Dux samist i suspilstvo. Z tochky zoru socialnogo bixeviorysta [Spirit, self and society. From the perspective of a social behaviorist]. Kyiv: Ukrayinskyj Centr duxovnoyi kultury [in Ukrainian].
21. Ortynskyj, V. (2023). Pedagogika vyshhoyi shkoly [Pedagogy of high school]. Kyiv: Centr uchbovoyi literatury [in Ukrainian].
22. Psyxologichnyj slovnyk (2007). [Psychological dictionary] Avt.-uklad. V.V. Synyavskyj, O.P. Sergyeyenkova/ Za red. N.A. Pobirchenko. Kyiv: Naukovyj svit [in Ukrainian].
23. Ryaboj, E.M. (2023). Klinichna geshtal`t-terapiya [Clinical Gestalt therapy]. Zaporozhe: Status [in Ukrainian].
24. Serdyuk, L.Z. (2021). Vnutrishni resursy psyxologichnogo blagopoluchchya osobystosti [Internal resources of psychological well-being of the individual]. *Organizacijna psyxologiya. Ekonomichna psyxologiya*. Kyiv: No 2–3 (23), 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10> [in Ukrainian].
25. Stolyarenko, O.B. (2019). Psyxologiya osobystosti [Personality psychology]. Navch. posib. Kyiv: Centr uchbovoyi literatury [in Ukrainian].
26. Tanchyn, I.Z. (2005). Sociologiya [Sociology]. Navch. posib. Lviv: Ukr. akad. Drukarstva [in Ukrainian].
27. Trach, R. (2001). Gumanistychna psyxologiya [Humanistic psychology] Antologiya v 3 tomax. Kyiv: Pulsary [in Ukrainian].
28. Turkot, T.I. & Konoval, O.A. Pedagogika ta psyxologiya vyshhoyi shkoly (v ekologiyi) [Pedagogy and psychology of higher education (in ecology)]. Odesa: Gelvetyka [in Ukrainian].
29. Frojd, Z. (2021). Vstup do psyxoanalizu. Novi vysnovky [Introduction to psychoanalysis. New findings]. Ternopil: Navchalna knyga – Bogdan [in Ukrainian].
30. Fromm, E. (2020). Maty abo buty? [To have or to be?] Xarkiv: KSD [in Ukrainian].
31. Xorni, K. (2023). Nashi vnutrishni konflikty. Konstruktyvna teoriya nevrozu [Our internal conflicts. Constructive theory of neurosis] Kyiv: Svarog [in Ukrainian].
32. Chykhantsova, O.A. (2017). Adaptacijni mozhlyvosti zhyttyestijkosti osobystosti uchniv vypusknix klasiv [Adaptive possibilities of a person`s viability in students of graduating classes]. *Socialni transformaciyi u kryzovyj period: materialy II mizhnar. nauk.-prakt. konf. Kramatorsk*: 50–52 [in Ukrainian].
33. Chykhantsova, O.A. (2016). Deyaki aspekty vyvchennya problemy zhyttyestijkosti osobystosti [Some aspects of the study of the individual vitality problem]. *Aktualni problemy psyxologiyi: Zbirnyk naukovyx pracz Instytutu psyxologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny*. Kyiv – Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. Vol. VI. Psyxologiya obdarovanosti. Issue 12. P. 465–472 [in Ukrainian].
34. Bandura, A. (2013). Psychology Classics All Psychology Students Should Read: The Bobo Doll Experiment Paperback – June 22.
35. Beck, A.T., Emery G. & Greenberg R.L. (2005). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books.
36. Bowlby, J. (1999). Personality and Mental Illness: An Essay in Psychiatric Diagnosis (Hardback) Publisher: Taylor & Francis Ltd.
37. Bruner, J. (1986). Actual Minds, Possible Worlds. Harvard University Press.
38. Erikson, E. (1993). Childhood and Society. W.W. Norton & Company; 2nd ed. Edition.
39. Frager, R. (2002). Fadiman James “Personality & Personal Growth”, 5th ed., Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
40. Giddens, A. (2009). Sociology (Sixth Edition). Cambridge: Polity. 6th Edition.
41. Joines, V. (2022). Insight Out: The 6 Personality Types That Hold the Key to Success in Your Life and Relationships.
42. Morris, E. Todd James T. (1994). Modern Perspectives on B. F. Skinner and Contemporary Behaviorism (International Contributions in Psychology) 1st Edition.
43. Philips, L. (2008). Human Adaptation and His Failures. Academic Press, N-Y & London.
44. Sullivan, H. The Psychiatric Interview. WW NORTON & COMPANY INC New I/or/E 1954. DOI: <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Sullivan-H.S.-The-psychiatric-interview.pdf>.