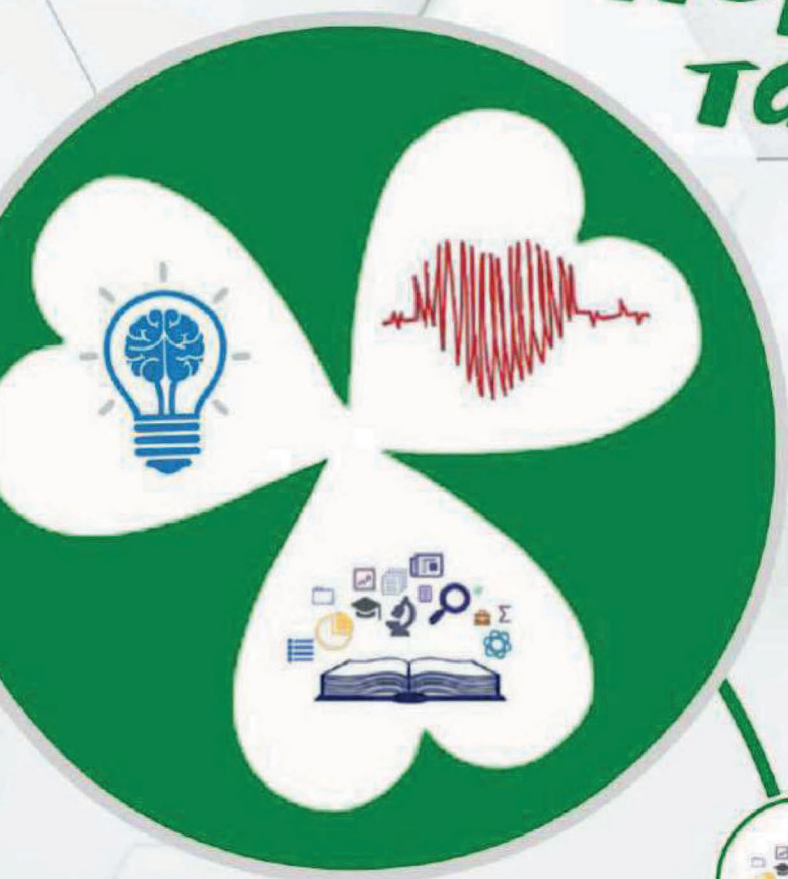




Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№4(50)2025

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",
Центру дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 4(50) 2025

Київ – 2025

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50))

«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»):
журнал. 2025. № 4(50) 2025. С.2669



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів
наук з державного управління» (Рішення від 16.04.2025 № 6/4-25)**

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології
Наталії Калиновської.*



Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

Голова редакційної колегії:

**Жукова Ірина
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

Редакційна колегія:

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григоріївна — кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартисня Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна — доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташіца в Пілі (м. Піла, Польща)
9. Гвожджевський Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Гетманенко Людмила Миколаївна - старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (Київ, Україна)

Старовойт Т.П. <i>ІДЕНТИФІКАЦІЯ З ГЕРОЄМ ЯК ПРОЕКТИВНА СТРАТЕГІЯ У ПРАКТИЦІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ: МОДИФІКАЦІЯ THE ANIMAL PREFERENCE TEST (APT) ДЛЯ РОБОТИ З ДОРОСЛИМИ</i>	1765
Столярчук О.А. <i>ОСОБИСТІСНИЙ АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ У КОНТЕКСТІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ</i>	1778
Тептюк Ю.О. <i>КРОС-КУЛЬТУРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІКУ</i>	1786
Ткаченко Н.В., Алещенко О.В. <i>СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ Й КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ КОМБАТАНТІВ</i>	1800
Ткаченко Н.В., Алещенко О.В. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ</i>	1811
Турубарова А.В., Смоляк В.М. <i>ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗВ'ЯЗНОГО МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ</i>	1824
Циганчук Т.В., Василюк К.В. <i>ОСОБЛИВОСТІ МОРАЛЬНИХ ОСНОВ ОСОБИСТОСТІ</i>	1834
Черненко Г.Ф. <i>РОЛЬ ПСИХОТЕРАПІЇ У ЛІКУВАННІ ХВОРИХ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ</i>	1842
Чистовська Ю.Ю., Артющенко А.О., Гребенюк О.В., Олішевська Ж.А. <i>ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я</i>	1855
Широбоков Ю.М., Волошенюк Т.В., Москаленко О.В. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ІЗ ЗОНИ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ</i>	1867
Ширяєва Л.М., Гончаренко Н.А., Зінченко А.В. <i>ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ</i>	1885

УДК: 159.923.2:316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1778-1785](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1778-1785)

Столярчук Олеся Анатоліївна доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (044) 294-00-26, <https://orcid.org/0000-0003-4252-2352>

ОСОБИСТІСНИЙ АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ У КОНТЕКСТІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Анотація. У статті досліджено особистісний адаптаційний потенціал як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує ефективне подолання складних життєвих ситуацій в умовах соціальної нестабільності та бойових дій. Показано, що складна життєва ситуація є багатовимірним феноменом, який поєднує в собі об'єктивні, суб'єктивні та соціокультурні чинники і залежить від індивідуального сприйняття особистістю життєвих труднощів.

Здійснено теоретичне узагальнення сучасних підходів до трактування адаптаційного потенціалу в умовах соціальних трансформацій та життєвих викликів. Надано тлумачення адаптаційного потенціалу особистості як інтегральної сукупності якостей особистості, що забезпечують її ефективне функціонування в умовах невизначеності, змін та стресу. Розкрито зміст адаптаційного потенціалу як цілісної структури, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Проаналізовано зовнішні та внутрішні чинники, які сприяють реалізації цього потенціалу, зокрема гнучкість мислення, емоційну саморегуляцію, наявність соціальної підтримки, усвідомлення власної здатності впливати на життєві події.

Аргументовано, що розвинений адаптаційний потенціал сприяє конструктивній поведінці, збереженню психічного добробуту, особистісному зростанню та формуванню стратегій подолання. Визначено, що в умовах тривалих кризових обставин адаптаційний потенціал дозволяє не лише пережити кризу, але й трансформувати її в ресурс для розвитку.

Сформовано практичні рекомендації для розвитку адаптаційного потенціалу у складних життєвих ситуаціях. Підкреслено необхідність інтеграції цих рекомендацій у психологічну практику для формування життєстійкості особистості. Окреслено перспективи подальших досліджень у напрямі вивчення динаміки адаптаційного потенціалу та розробки практичних заходів щодо його цілеспрямованого формування.

Ключові слова: особистість, адаптаційний потенціал, складна життєва ситуація, умови війни, психологічні ресурси, життєва криза, життєстійкість.

Stoliarchuk Olesia Anatoliivna Doctor of Psychology, Professor, Professor of Psychology of Personality and Social Practices Department, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel.: (044) 294-00-26, <https://orcid.org/0000-0003-4252-2352>

PERSONAL ADAPTIVE POTENTIAL IN THE CONTEXT OF COMPLEX LIFE SITUATIONS

Abstract. The article explores personal adaptive potential as a key psychological resource that ensures effective coping with complex life situations in the context of social instability and military conflict. It demonstrates that a complex life situation is a multidimensional phenomenon that integrates objective, subjective, and sociocultural factors and depends on the individual's perception of life difficulties.

Theoretical generalization of current approaches to the interpretation of adaptive potential under conditions of social transformations and life challenges has been carried out. An interpretation of the adaptive potential of a person as an integral set of personality qualities that ensure its effective functioning in conditions of uncertainty, change and stress is provided. The concept of adaptive potential is revealed as an integral structure comprising cognitive, emotional, and behavioral components. External and internal factors that contribute to the realization of this potential are reanalyzed, including cognitive flexibility, emotional self-regulation, availability of social support, and awareness of one's ability to influence life events.

It is argued that a high level of adaptive potential fosters constructive behavior, preserving mental well-being, personal growth, and developing coping strategies. It is defined that under prolonged crisis conditions, adaptive potential allows not only to survive the crisis but also to transform it into a resource for development.

Practical recommendations for developing adaptive potential in complex life situations are formulated. The necessity of integrating these recommendations into psychological practice to build personal resilience is emphasized. Prospects for further research are outlined in the direction of studying the dynamics of adaptive potential and developing targeted measures for its purposeful enhancement.

Keywords: personality, adaptive potential, complex life situation, war conditions, psychological resources, life crisis, resilience.

Постановка проблеми. Соціально-політичні обставини, які нині переживає Україна, зумовлюють зростання потреби в осмисленні ресурсів психічного здоров'я особистості. Повномасштабна війна, економічна нестабільність, вимушена міграція – усе це створює середовище високого рівня стресу, яке вимагає мобілізації особистісного адаптаційного потенціалу. У таких умовах критично важливим стає не лише фізичне виживання, а й здатність до

збереження цілісності внутрішнього світу, емоційної рівноваги, адекватного сприйняття дійсності та прийняття ефективних рішень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У межах сучасної психологічної науки дедалі більше уваги надається дослідженню адаптаційних механізмів особистості, зокрема можливості збереження психічної стійкості, розвитку внутрішніх ресурсів та особистісного зростання в умовах життєвих труднощів. Значний внесок у вивчення цих аспектів здійснив український дослідник О. Федчук, який аналізував особистісні ресурси у проживанні складних життєвих ситуацій. У роботах вищезгаданого психолога підкреслюється, що саме життєвий досвід, емоційний та когнітивний розвиток визначають основні стратегії й тактики особистісної поведінки. Так, у періоді дорослості важливим ресурсом для формування копінг-стратегій є можливість усвідомлення своєї психологічної реальності, її прийняття, розуміння своїх можливостей чи обмежень у різних життєвих сферах [1].

У цьому контексті поняття адаптаційного потенціалу є ключовим. У наукових джерелах воно розглядається з різних позицій. Так, О. Колісник визначає адаптаційний потенціал як здатність особистості формувати життєві стратегії відповідно до соціальних викликів та особистісної ідентичності, що вказує на тісний зв'язок адаптації з процесами самоусвідомлення [2]. О. Литвиненко, у свою чергу, акцентує увагу на багатовимірності цього феномена, трактуючи його як складну систему психологічних та соціально-психологічних ресурсів, які активізуються в умовах змін задля створення нових моделей поведінки [3].

Окремі дослідження фокусуються на прикладних аспектах адаптаційного потенціалу. Так, Н. Старинська розглядає його як важливий чинник професійної самореалізації, що сприяє успішному функціонуванню в професійному середовищі попри зовнішні труднощі. Доречною є думка дослідниці, що сприятливий перебіг адаптаційного процесу призводить до реалізації потенціалу особистості в професійній сфері, ефективності здійснення трудової та суспільної діяльності, а своєчасна реалізація адаптаційного потенціалу виступає рушійною силою процесу усвідомлення особистістю власної сутності і виявлення її в професійній діяльності, сприяючи самореалізації [4]. У дослідженнях О. Сафіна та Ю. Кузьменко виокремлюються конкретні психологічні характеристики, що формують основу адаптаційного потенціалу [5].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що сучасні підходи до розуміння адаптаційного потенціалу підкреслюють його інтегративну природу як складного утворення, яке поєднує індивідуальні ресурси особистості, її соціальний досвід та здатність до конструктивної взаємодії з дійсністю. Важливо, що здатність особистості до опору зовнішнім негативним чинникам може не лише мінімізувати деструктивні наслідки кризи, а й стати основою для самореалізації та розвитку.

Метою статті є аналіз складних життєвих ситуацій у контексті сучасних українських реалій та визначення сутності адаптаційного потенціалу особистості як чинника подолання цих ситуацій.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах соціальної нестабільності, зокрема спричиненої воєнними подіями в Україні, зростає потреба у глибшому науковому осмисленні складних життєвих ситуацій як чинників, що суттєво впливають на психоемоційний стан особистості. Ці ситуації, незважаючи на свою зовнішню подібність, мають індивідуалізований характер сприйняття, оскільки інтерпретація події як проблемної зумовлюється особистісними факторами, такими як попередній досвід, вікові особливості, рівень емоційної стабільності та суб'єктивна значимість події [1]. Відповідно до класифікації Р. Лазаруса і Дж. Кохена, складні життєві ситуації поділяються на три основні типи: масштабні катастрофи, що стосуються значної кількості осіб; особистісно значущі кризи, пов'язані з індивідуальними втратами; та повсякденні стресори [7]. Усі вищеперераховані типи складних життєвих ситуацій мають безпосередній стосунок до реалій українського сьогодення: повномасштабна війна є прикладом катастрофи, втрата близьких людей – особистісної кризи, а економічні труднощі – щоденних стресових впливів.

Проте визначальною у розумінні складної життєвої ситуації виступає не стільки її об'єктивна характеристика, скільки суб'єктивна складність. Вона формується через механізм когнітивного оцінювання, який, за Лазарусом, включає два взаємопов'язані етапи: первинну оцінку, що дозволяє виявити наявність загрози, та вторинну – спрямовану на аналіз ресурсів, необхідних для подолання ситуації. Таким чином, ситуація може бути інтерпретована як загрозна (ризик втрати добробуту), як втрата (реалізована шкода) або як виклик (умови, що потребують мобілізації сил, але не містять ознак безпосередньої небезпеки) [8].

Зважаючи на індивідуальний характер сприйняття складних життєвих ситуацій, ключовим чинником, що визначає спосіб реагування особистості на них, постає рівень її адаптаційного потенціалу. Саме цей потенціал забезпечує здатність не лише витримувати вплив деструктивних чинників, але й знаходити внутрішні ресурси для відновлення, розвитку та конструктивного подолання труднощів. У цьому контексті адаптаційний потенціал виступає як інтегральна характеристика, що включає низку психологічних властивостей, поведінкових стратегій та особистісних установок, які забезпечують ефективне функціонування в умовах невизначеності, змін та стресу.

Адаптивна поведінка особистості розглядається як сукупність психологічних характеристик, що сприяють ефективному функціонуванню в умовах змін та стресових обставин. Така поведінка, яку доречно позначити конструктивною, передбачає активну життєву позицію, відкритість до зовнішнього світу та міжособистісної взаємодії, здатність до адекватного сприйняття навколишньої дійсності, а також емоційну регуляцію відповідно

до ситуаційного контексту. Одним із важливих маркерів конструктивної поведінки є позитивне соціальне налаштування, що виявляється у доброзичливості, прагненні до взаєморозуміння та допомоги іншим. Крім того, особистість, що демонструє адаптивну поведінку, характеризується відповідальністю за власні слова та дії, гнучкістю мислення, готовністю до засвоєння нового досвіду, а також здатністю до творчості та продукування нових ідей. Оптимістичне сприйняття життя, націленість на подолання труднощів, стресостійкість та відсутність виражених проблем зі здоров'ям також є складовими цього конструкта [6]. Отже, конструктивна поведінка у складних життєвих ситуаціях є показником високого рівня адаптаційного потенціалу та особистісної зрілості.

Таким чином, адаптивна поведінка, окреслює зовнішні прояви адаптаційного потенціалу через активність, відкритість та емоційну регуляцію. Водночас, дослідники акцентують увагу на глибинних психологічних механізмах, які лежать в основі цієї поведінки та забезпечують стійкість особистості до впливу стресогенних чинників.

У дослідженні, проведеному О. Сафіним і Ю. Кузьменко, розглядаються психологічні аспекти, які формують адаптаційний потенціал особистості та сприяють її стійкості до впливу психотравмуючих факторів природного середовища. До таких характеристик віднесено: локус контролю, що відображає суб'єктивну впевненість у власній спроможності та готовності подолати складні життєві ситуації; психологічну зрілість, яка проявляється у виваженому ставленні до життя та гармонійному аналізі минулого, теперішнього і майбутнього; когнітивні ресурси подолання, побудовані на знаннях про закономірності певних явищ та ймовірності їх виникнення; здатність до ймовірного прогнозування, що дозволяє заздалегідь готуватися до можливих негативних ситуацій; а також впевненість у соціальній підтримці та реалістичне усвідомлення можливостей подолання труднощів [5].

О. Колісник зазначає, що адаптаційний потенціал особистості тісно пов'язаний із системами цінностей та смислів, які відіграють ключову роль у формуванні стійкості до життєвих викликів. У контексті глобалізації та зростання значення інформації в сучасному суспільстві, вплив цих систем стає все більш відчутним. Саме завдяки значущим смислам особистість може ефективно використовувати свій адаптаційний потенціал для побудови власної життєвої стратегії [2]. Таким чином, сенсоутворюючі механізми виступають внутрішнім фундаментом, на якому ґрунтується адаптивна поведінка, що проявляється через активність, відкритість та гнучкість у подоланні складнощів.

Підсумовуючи, можна зазначити, що адаптаційний потенціал є багатокомпонентним утворенням, що поєднує як зовнішні поведінкові прояви, так і внутрішні когнітивні та емоційно-вольові ресурси. Саме ця цілісність забезпечує здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігаючи психічну рівновагу та соціальну активність.

В умовах невизначеності та постійних змін адаптаційний потенціал виконує функцію своєрідного психологічного «амортизатора». Людина, яка здатна мислити гнучко, зберігати мотивацію, застосовувати психологічні техніки для стабілізації свого емоційного стану, має вищі шанси зберегти не лише психічне здоров'я, а й функціональну активність. Зниження адаптаційного ресурсу, навпаки, може призводити до деструктивної поведінки: агресії, залежностей, суїцидальних думок.

У воєнний період особливо актуальними є стратегічні аспекти адаптації: пошук нових смислів, інтеграція травматичного досвіду, формування бачення майбутнього. Це підтверджує, що адаптаційний потенціал є не просто механізмом виживання, а чинником розвитку в умовах кризи.

На основі проаналізованих у статті теоретичних підходів до розуміння структури та компонентів особистісного адаптаційного потенціалу, а також з урахуванням актуальних соціально-психологічних викликів, обґрунтовано доцільність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на його цілеспрямований розвиток:

- розвиток пізнавальних стратегій подолання – доцільним є стимулювання процесів навчання та самонавчання, що забезпечують формування знань про закономірності соціального середовища, прогнозування ситуацій та аналіз їх можливих наслідків. Наявність когнітивних ресурсів дозволяє особистості ухвалювати обґрунтовані рішення у складних життєвих ситуаціях;
- формування психологічної зрілості – розвиток рефлексивних здібностей, самопізнання, критичного аналізу життєвого досвіду, що сприяє формуванню збалансованого ставлення до подій минулого, теперішнього та майбутнього, і є ознакою психологічної зрілості як складника адаптаційного потенціалу;
- оптимізація емоційної регуляції – засвоєння та практичне застосування технік емоційної саморегуляції (медитація, глибоке дихання, когнітивно-поведінкові стратегії), що дозволяє знижувати рівень дистресу та забезпечує стабільність емоційного фону;
- підтримка та розширення соціальних зв'язків – участь в інституційних та неформальних мережах соціальної підтримки, активна взаємодія з близькими, які сприяють зростанню почуття безпеки, довіри та впевненості у доступності зовнішніх ресурсів;
- формування внутрішнього локусу контролю – розвиток суб'єктивної впевненості у здатності особистості впливати на життєві події, що передбачає реалізацію стратегій самоуправління, постановку реалістичних цілей, аналіз результатів діяльності та розвиток самодисципліни;
- застосування навичок прогнозування та планування – формування вміння здійснювати ймовірнісне прогнозування подій, яке дозволяє заздалегідь визначати потенційні загрози, активізувати внутрішні ресурси й адаптуватися до змін із мінімальними психологічними втратами;

- стимулювання творчого мислення – розвиток креативності як адаптаційного ресурсу, що сприяє гнучкому підходу до розв’язання проблем, продукування нових моделей поведінки та активному пошуку альтернативних рішень у ситуаціях невизначеності;

- забезпечення фізичного та психічного благополуччя – регулярна фізична активність, дотримання режиму сну та раціонального харчування мають позитивний вплив на психофізіологічний стан, що, своєю чергою, підвищує загальну стресостійкість особистості.

Застосування наведених вище рекомендацій у практичній діяльності психологів і психотерапевтів сприятиме цілеспрямованому розвитку адаптаційного потенціалу особистості клієнтів як ресурсу подолання кризових ситуацій та засобу підтримання психічного здоров’я в умовах невизначеності.

Висновки. Складні життєві ситуації, з якими зіштовхуються українці в умовах війни, мають багатовимірну природу: об’єктивну (втрата житла, роботи, близьких), суб’єктивну (власне сприйняття подій, рівень стресостійкості) та соціально-культурну (колективна травма, зміни в суспільних цінностях і нормах). У таких умовах адаптаційний потенціал виступає як цілісна система внутрішніх ресурсів, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які забезпечують ефективну відповідь на стресові події та сприяють збереженню психічного здоров’я.

Порівняльний аналіз наукових підходів дозволяє трактувати адаптаційний потенціал не лише як сукупність властивостей, а як ресурс для динамічної взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що проявляється в здатності до саморегуляції, гнучкого мислення, емоційної стабільності та соціальної взаємодії. В умовах війни та суспільної нестабільності цей потенціал набуває важливого значення для розвитку психологічної стійкості та подальшого особистісного зростання. Водночас, для ефективного функціонування адаптаційного потенціалу важливо створювати сприятливі умови соціальної підтримки: доступ до якісної освіти, психологічної допомоги, сприяння самоусвідомленню та розвитку особистісної рефлексії.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні механізмів формування адаптаційного потенціалу на різних етапах життєвого циклу, дослідженні впливу культурних наративів на адаптаційні стратегії, а також у розробленні інструментів для його діагностики та цілеспрямованого розвитку у кризових контекстах.

Література:

1. Федчук О. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія: Психологія. 2023. № 1. С. 101–109.
2. Колісник О. В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Грані*. 2015. № 8 (124). С. 59–63.
3. Литвиненко О. Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 2(1). С. 74–81.

4. Старинська Н. В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 259–263.
5. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1 (3). С. 195–209.
6. Ткачишина О. Р., Столярчук О. А. Конструктивна поведінка особистості в контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 78–83.
7. Lazarus R. S., Cohen J.B. Environmental stress in human behavior and the environment. Current theory and research, / edited by I. Altman and J.F. Wohlwill. New York : Plenum, 1977.
8. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation : [monograph] / R.S. Lazarus. – Oxford : Oxford University Press, 1991. – 576 с.

References:

1. Fedchuk, O. (2023). Aktyvizatsiia osobystisnykh resursiv u skladnykh psykholohovikovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Activation of personal resources in complex psychological and age-related life situations]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriya: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs. Series: Psychology*, 1, 101–109. [in Ukrainian].
2. Kolisnyk, O. V. (2015). Adaptatsiinyi potentsial yak skladova identyfikatsiinykh stratehii osobystosti [Adaptive potential as a component of personality's identification strategies]. *Hrani – Grani*, 8(124), 59–63. [in Ukrainian].
3. Lytvynenko, O. D. (2018). Adaptatsiinyi potentsial yak systema adaptivnostei osobystosti [Adaptive potential as a system of personality's adaptiveness]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*, 2(1), 74–81. [in Ukrainian].
4. Starynska, N. V. (2017). Adaptatsiinyi potentsial yak chynnyk profesiinoi samorealizatsii osobystosti [Adaptive potential as a factor of personality's professional self-realization]. *Psykhohiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*, 8, 259–263. [in Ukrainian].
5. Safin, O., & Kuzmenko, Yu. (2016). Osoblyvi umovy zhyttiedialnosti ta adaptatsiinyi potentsial osobystosti: psykholohichnyi aspekt [Special life conditions and personality's adaptive potential: psychological aspect]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriya: Psykholohichni nauky – Collection of Scientific Papers of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychological Sciences*, 1(3), 195–209. [in Ukrainian].
6. Tkachyshyna, O.R., & Stoliarchuk, O.A. (2023). Konstruktivna povedinka osobystosti v konteksti problemy psykhichnoho ta psykholohichnoho zdorovia [Constructive behavior of personality in the context of mental and psychological health problems]. *Vchenizapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia – Scientific Notes of Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 34(73), 1, 78–83. [in Ukrainian].
7. Lazarus R. S., Cohen J. B. Environmental stress in human behavior and the environment. Current theory and research, / edited by I. Altman and J.F. Wohlwill. New York : Plenum, 1977.
8. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation : [monograph] / R. S. Lazarus. – Oxford : Oxford University Press, 1991. – 576 с.