

<https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.01>

УДК 159.9 : 304.2 : 364.04

ORCID 0000-0001-8727-3818

ORCID 0000-0002-5085-8895

## ДІАГНОСТИКА РЕАДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

**Віталій Й. Бочелюк<sup>1ABD</sup>, Микита С. Панов<sup>2ABDE</sup>**

<sup>1</sup>доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри  
психології,

Запорізький національний технічний університет,

E-mail: vitalik.psyhol@ukr.net

<sup>2</sup>кандидат психологічних наук, доцент кафедри спеціальної  
освіти,

КВНЗ «Хортицька національна  
навчально-реабілітаційна Академія» ЗОР),

E-mail: nikita.psyhol@ukr.net

Внесок авторів:

А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка матеріалів; Е – збір коштів.

*Робота присвячена актуальній проблемі професійної реадaptaції, що постає як важливий компонент ресоціалізації особистості в кризових умовах сучасного українського суспільства. Мета статі полягає в методологічному обґрунтуванні шляхів психологічної діагностики суб'єкта діяльності в ситуації професійної реадaptaції. Ми розглядаємо процес реадaptaції як цілісну систему, що має два протилежні важелі. З одного боку, це напруження адаптаційних механізмів, що супроводжується психофізіологічними змінами, фрустрацією важливих потреб людини, відчуттям незадоволеності власним життям, емоційною незбалансованістю. На протилежному боці – стан адаптованості, що проявляється через суб'єктивне благополуччя особистості. Порушення адаптації, викликане соціальним неуспіхом або зміною соціальної ситуації, закономірно призводить до збільшення напруженості адаптаційних механізмів. Якщо ситуація вирішується сприятливим для людини чином, рівень адаптованості зростає, відповідно – напруженість*

адаптаційних механізмів знижується (але слід розрізняти зниження опору внаслідок сприятливого вирішення ситуації або виснаження ресурсів організму). Сполучним чинником, що визначає якісні характеристики цілісного процесу реадaptaції, виступає загальний адаптаційний потенціал особистості – сукупність внутрішніх факторів, що визначає ефективність адаптаційних змін та обмежує діапазон ресурсів, які людина здатна задіяти в процесі реадaptaції. Стосовно кожної складової описані чіткі критерії, придатні для операціоналізації в емпіричному дослідженні, підібрані діагностичні інструменти для виявлення відповідних параметрів. Також врахований вплив особливостей адаптогенної ситуації та наявності зовнішніх ресурсів подолання. Запропонована розробка є методологічною основою для комплексних програм психологічної допомоги, спрямованих на пристосування особистості до змінених умов зовнішнього середовища.

**Ключові слова:** ресоціалізація, соціально-психологічна адаптація, професійна реадaptaція, адаптаційний потенціал, методи психологічної діагностики.

### **Diagnostics of readaptational potential of personality: methodological aspect**

**Vitaliy Y. Bochelyuk<sup>1ABD</sup>, Nikita S. Panov<sup>2ABDE</sup>**

<sup>1</sup> Doctor of psychological sciences, Zaporizhzhya National Technical University

<sup>2</sup> Candidate of psychological sciences, Municipal Institution of Higher Education “Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy” of Zaporizhzhia

**The Aim of the study:** The paper deals with the topical problem of professional readaptation, which appears as an important component of the person’s re-socialization in the crisis conditions of modern Ukrainian society. The paper aims at methodological substantiation of the ways of psychological diagnostics of the subject of activity in the situation of professional readaptation.

**Results:** We consider the process of re-adaptation as an integral system with two opposing levers. On the one side, it is the strain of adaptation mechanisms accompanied by psycho-physiological changes, frustration of important human needs, a sense of dissatisfaction with one’s own life, emotional imbalance. On the opposite side - the state of adaptability, which manifests itself through the subjective well-being of the individual.

Violation of adaptation caused by social failure or change in social situation naturally leads to an increase in the intensity of adaptation mechanisms. If the situation is solved favourably for a person, the level of adaptability increases, accordingly - the intensity of adaptive mechanisms decreases (but it is necessary to distinguish between lowering resistance as a result of favourable solution to a situation or depletion of resources of an organism). The common factor determining the qualitative characteristics of the integral process of rehabilitation is the general adaptive potential of the individual - a set of internal factors that determines the effectiveness of adaptive changes and limits the range of resources that a person can use in the process of re-adaptation.

***Conclusions:*** For each obtained component, clear criteria for operationalization in the empirical study are described, diagnostic tools are selected to identify the appropriate parameters. It also takes into account the influence of the adaptogenic features and the availability of external resources of overcoming. The proposed development is a methodological basis for comprehensive psychological assistance programs aimed at adapting the individual to changed environment conditions.

***Keywords:*** resocialization, socio-psychological adaptation, professional readaptation, adaptive potential, methods of psychological diagnostics.

**Вступ.** Проблема реадаптації особистості все гостріше постає в сучасному українському суспільстві, сповненому криз, потрясінь, докорінних трансформацій. Динаміка середовища часто ставить людину перед необхідністю прискореної адаптації, що супроводжується крайнім напруженням всіх механізмів регуляції життєдіяльності, активною мобілізацією фізіологічних, психологічних та соціальних ресурсів. Функціонування особистості в складних і несприятливих умовах життєдіяльності (накопичення стресів, постійна фрустрація базових потреб та невпевненість у власних життєвих перспективах) має серйозні загрозові наслідки. На індивідуальному рівні – це ряд психофізіологічних розладів, спричинених розбалансуванням адаптаційних механізмів: апатія, депресія, підвищення агресивності, зниження працездатності, соматичні захворювання тощо; на масовому рівні – це збільшення загрози соціальних вибухів.

Увага державних інституцій, центрів психологічної допомоги та соціальної роботи давно прикута до окремих категорій населення, стосовно яких проблема реадаптації є найбільш гострою та очевидною. В цих сферах вже напрацьований теоретичний та практичний базис для здійснення соціально-психологічного супроводу: усунення наслідків психічної дезадаптації в умовах стресів та катастроф, комплексна реабілітація інвалідів та осіб, що тимчасово втратили працездатність; соціальна реабілітація осіб, що повернулися з місць позбавлення волі; психологічна підтримка мігрантів; професійна переорієнтація осіб, що втратили роботу. Новим викликом для українського суспільства постала необхідність професійної адаптації воїнів АТО: ця робота має здійснюватися центрами соціального захисту населення, але належний теоретико-методологічний базис для неї поки відсутній. Очевидно, що в основі здійснення допомоги в усіх перерахованих напрямках лежить єдиний психологічний аспект – здатність людини як цілісної біологічно-соціальної системи змінюватися відповідно до вимог середовища. Розуміння цього аспекту повертає нас до фундаментальних праць, в яких закладені основи розуміння стресу, механізмів формування життєстійкості та копінг-поведінки (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Мадді та інші). Дослідження внутрішніх факторів, які обумовлюють ефективність соціально-психологічної адаптації особистості, у вітчизняній психології представлені в роботах Б. Г. Ананьєва, Ф. Б. Березина, Н. Є. Завацької А. А. Налчаджяна, С. Д. Максименко, А. О. Реана, С. Л. Рубінштейна, О.П. Саннікової.

Важливим компонентом ресоціалізації особистості виступає *професійна реадаптація* – поступове пристосування працівників, які вже мають досвід трудової діяльності, до нових професійних, соціальних і організаційно-економічних умов праці. Досі теоретичне та практичне дослідження цього феномену в українській науці не проводилося.

**Мета статі** – методологічно обґрунтувати шляхи психологічної діагностики особистості в ситуації професійної реадаптації. Це передбачає послідовне виконання ряду завдань:

визначити критерії успішності процесу ресоціалізації особистості, виділити складові компоненти реадaptaційного потенціалу суб'єкта професійної діяльності; аргументовано підібрати відповідні інструменти психологічної діагностики.

**Методи дослідження:** концептуальне моделювання соціально-психологічного феномену «реадaptaційний потенціал особистості»; рефлексія власного професійного досвіду. Емпіричні методи включають весь спектр діагностичних методів та інструментів, представлених у вітчизняному психологічному просторі – відповідно до концептуальної моделі ми описали способи вимірювання, можливості фіксації конкретних показників в контексті наукового дослідження та практичної допомоги.

**Результати і обговорення.** Ресоціалізація особистості активно вивчається в соціальній психології в останні десятиліття. Цей термін розуміється досить широко – як усвідомлена зміна поведінки людини в ситуації очевидного соціального неуспіху. Про ресоціалізацію також говорять, маючи на увазі процес і здатність орієнтуватися, діяти в непередбачених, невизначених ситуаціях. Ці умови вимагають від людини сформованої готовності до переходу в нові ситуації соціального розвитку. В.В. Москаленко відзначає, що формування такої готовності є надзвичайно важливим в умовах трансформацій сучасного суспільства. Важливий результат соціалізації – формування у особистості, окрім нормативної поведінки, таких рис, як здатність до адекватного сприйняття нових соціальних вимог; вибіркове ставлення до зовнішніх впливів; соціальна та професійна мобільність (відсутність ригідності); сформованість особистісних передумов для виконання задач наступного етапу соціалізації (Москаленко, 2008).

А. Чаплигін називає три структурні компоненти соціальної реадaptaції: а) соціальна ситуація адaptaції (відносно новий і незвичний для особистості стан соціального середовища, що вимагає перебудови поведінки, зміни попередніх форм і способу життєдіяльності); б) соціальна адaptaтивна потреба (основна спонукальна сила соціальної активності і її спрямованої

діяльності, що проявляється через наближення власних цінностей і установок до вимог соціальної ситуації або ж через активну зміну ситуації відповідно до власних потреб); в) психічна адаптивна потреба. Проте операціоналізація даних компонентів ускладнена через невизначеність поняття «адаптивна потреба». Автор відзначає, що попередній рівень соціалізації відіграє фундаментальну роль в процесі реадаптації – саме на його основі можливі відносно стійка поведінка і діяльність особистості в мінливих соціокультурних ситуаціях. В одних випадках ступінь соціалізованості може сприяти реадаптації, в інших – перешкоджати входженню у відносно нове середовище через невідповідність усталених стереотипів та ціннісних орієнтацій зміненим вимогам (Чаплигін, 2004).

Згідно з системним підходом, характер та перебіг адаптаційного процесу визначається сумою взаємодії окремих структурних компонентів біопсихосоціальної системи «людина». При цьому дезадаптація одного з компонентів неминуче позначається на долі цілісної адаптації особистості (Чаплигін, 2004). Тому найпершим кроком методологічної аргументації є виділення психологічних змінних, задіяних в процесах професійної реадаптації.

Професійна реадаптація представляє собою структурний елемент процесу соціалізації особистості, що складається в адаптації до нових умов професійної діяльності (фізичних умов праці, виробничих завдань, виконуваних операцій, професійної інформації, соціальних відносин), при якій відбувається перебудова потребово-мотиваційної сфери особистості. Результатом цього процесу є гармонійні відносини між адаптаційним потенціалом особистості і новими умовами професійної діяльності (тобто, людина досягає належного рівня професійної успішності, розкриває свій професійний потенціал і зберігає психічне здоров'я) (Вальо, 2014). Крім того, реадаптація може розглядатися як комплекс заходів, спрямованих на прилаштування особистості до змінених умов зовнішнього середовища (Порядок організації..., 2017).

Розглядаючи вторинну виробничу адаптацію як явище, поширене в умовах сучасного ринку праці, О. В.

Крушельницька та Д. П. Мельничук (2003) виділяють її психофізіологічну, професійну, соціально-психологічну та організаційну сторони. Кожна із них має специфічний об'єкт, цільові завдання, показники ефективності. *Психофізіологічна адаптація* передбачає пристосування до нових фізичних і психологічних навантажень, фізіологічних умов праці. Її об'єктом є фактори виробничого середовища, що суттєво впливають на самопочуття, настрій, працездатність працівника, а при тривалій дії – на стан здоров'я. *Професійна адаптація* – повне і успішне оволодіння новою професією, тобто пристосування до змісту й характеру праці, її умов і організації. Міра відповідності суб'єктивних і об'єктивних моментів реадaptaції визначається тим, як робоче місце відповідає соціально-професійній орієнтації працівника. *Соціально-психологічна адаптація* – це пристосування людини до нового колективу, його формальних традицій і неписаних норм, до стилю роботи керівників. *Організаційна адаптація* має на увазі засвоєння ролі і статусу в загальній організаційній структурі.

І. О. Баклицький виділяє три комплекси діагностичних характеристик, суттєві для ефективності професійної адаптації: рівень емоційної напруги і стійкість до стресу; особливості мікросоціальної взаємодії і міри адекватності міжособистісних стосунків; енергетичний потенціал і здатність до логічного структурування ситуації (Баклицький, 2008).

Виходячи з попереднього ґрунтовного аналізу широкого кола наукової літератури, а також з власного професійного досвіду, ми розглядаємо процес реадaptaції як цілісну систему, що має два протилежні важелі. З одного боку, це напруження адаптаційних механізмів, що супроводжується фрустрацією важливих потреб, відчуттям незадоволеності власним життям, емоційною незбалансованістю. На протилежному боці – стан адаптованості, що проявляється через суб'єктивне благополуччя особистості. Людина балансує між цими двома станами, докладаючи активні зусилля для пристосування до умов середовища. Порушення адаптації, викликане дією зовнішніх чинників (змінюю соціальної ситуації), закономірно призводить до збільшення напруженості адаптаційних механізмів. Якщо

ситуація вирішується сприятливим для людини чином, рівень адаптованості зростає, відповідно – напруженість адаптаційних механізмів знижується (рис. 1).

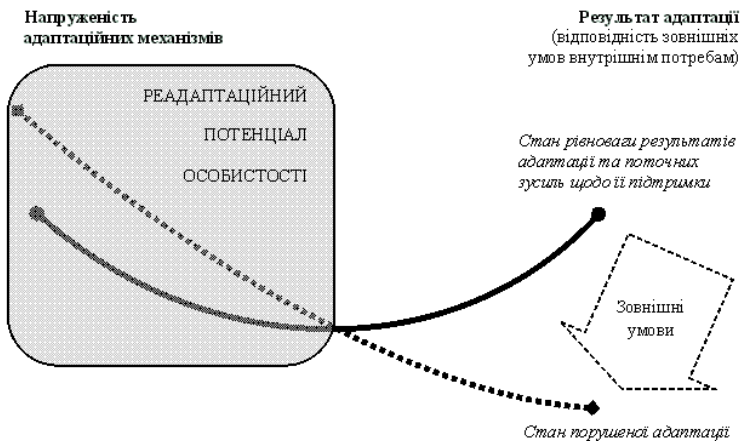


Рис. 1. Складові адаптаційного процесу, що лежать в основі діагностичної моделі.

\*сформовано автором

Сполучним чинником та фактором, що визначає якісні характеристики цієї системи, виступають здібності, конституціональні та характерологічні риси, а також наявний досвід, які складають **загальний адаптаційний потенціал особистості**. Це сукупність внутрішніх факторів, що визначають ефективність будь-яких адаптаційних змін. Власне, ця величина визначає діапазон ресурсів, які людина здатна задіяти в процесі реадаптації. Впродовж життєвого та професійного шляху, з надбанням досвіду вирішення різноманітних проблем, адаптаційний потенціал має зростати. Вимірюючи за допомогою доступних діагностичних інструментів, ці головні параметри та їх взаємодію, ми можемо оцінити, яким чином протікає реадаптація особистості та який потенціал засобів вона має для вирішення ситуації. Це перший крок як дослідницької роботи, так і психологічного супроводу



особистості в умовах ресоціалізації. На подальших етапах роботи оцінка тих самих параметрів дозволяє перевірити, чи досягла людина стану збалансованої рівноваги між вимогами середовища та внутрішнім станом – свідченням цього є зниження напруженості адаптаційних механізмів, збільшення відчуття суб'єктивного благополуччя, а також деяке розширення адаптаційного потенціалу (наприклад, розвиток здібностей чи вдосконалення копінг-стратегій).

Перейдемо до обґрунтованого аналізу діагностичних інструментів, наявних у вітчизняному психологічному просторі та придатних для вимірювання описаних вище характеристик – табл. 1.

Таблиця 1

**Складові реадaptaційного потенціалу особистості  
та методи їх вимірювання**

Параметр	Методи виявлення та оцінки
<b><i>Напруженість адаптаційних механізмів</i></b>	
Фізіологічні показники функціонування	Клінічні дослідження, апаратні методики Теплінг-тест (визначення властивостей нервової системи за психомоторними показниками)
Емоційний стан (тривожність, тенденція до депресії та ін.)	Методика САН «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. А. Доскін та співавт.); Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілберґера - Ю.Ханіна; Інтегративний тест тривожності (А.П.Бізоков, Л.І. Вассерман, Б.В. Ювлева); Шкала депресії А. Бека; Методика кольорового вибору (скорочений тест М.Люшера)
Ознаки професійної дезадаптації	Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко; Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Водоп'яновій)
Особливості адаптаційної ситуації, наявність зовнішніх ресурсів	Шкала стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Рей; інтерв'ю, бесіда.
Ставлення до ситуації професійної реадaptaції	інтерв'ю, бесіда, проективні малюнки
<b><i>Реадaptaційний потенціал особистості</i></b>	
Загальний адаптаційний потенціал	Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Макаков і С. Чермянін); Тест життєстійкості Мадді (адаптації Д. Леонтьєва, С. Осіна, М. Алфімової)
Психічна рівновага та	Методика «Прогноз» для оцінки нервово-

стресостійкість	психічної стійкості (В. Ю. Рибников)
Інтелект: загальний, соціальний, емоційний	Прогресивні матриці Дж. Равена; Культурно-вільний тест інтелекту Р. Кеттелла; Тест структури інтелекту Р. Амтхауера; Тест «Соціальний інтелект» (Дж. Гілфорд) Методика «Інтелектуальна лабільність»; Тест «Емоційний інтелект» (Дж. Мейер, П. Селовей і Д. Карузо); Опитувальник емоційного інтелекту Д.В.Люсіна
Креативність, здатність діяти та орієнтуватися в незвичній ситуації	Батарей тестів креативності П. Торренса (адаптація О. О. Тунік); Методика «Фігури Готтшальдта» для оцінки рівня незалежності; Опитувальник толерантності до невизначеності (Т.В.Корнілова).
Самооцінка та самоусвідомлення	Дослідження самооцінки за допомогою процедури ранжування (модифікація методики С.Буджсі)
Наявний професійний та соціальний досвід	Карта індивідуального кар'єрного розвитку співробітника (Є. О. Могильовкін).
Ціннісні орієнтації та професійна мотивація	Методика вивчення ціннісних орієнтацій Шварца (адаптація В. М. Карандашева); Методика вивчення мотивації професійної кар'єри Е. Шейна; Опитувальники для діагностики мотивації успіху та страху невдачі (А. О. Реан).
Копінг-механізми	«Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, адаптація Н.А. Сироти, В. М. Ялтонського); Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса (адаптація Т. Л. Крюкової).
<b>Результат професійної реадаптації</b>	
Загальне благополуччя	Методика оцінки параметрів успішності соціально-трудової адаптації інвалідів (В.М. Коробов); Опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); Опитувальник якості життя ВООЗ; Шкала суб'єктивного благополуччя К. Ріффа (адаптація П. Фесенко та Т. Шевеленкової).
Високі робочі показники	Експертне опитування (в якості експертів виступають керівники або клієнти), Аналіз документації та продуктів діяльності
Задоволеність/незадоволеність працею	Опитувальник «Рівень соціальної фрустрованості» (Л.І. Вассерман та співавт.) Опитувальник професійного самоздійснення О. М. Кокуна
Задоволеність собою та життям	Опитувальник самоставлення В. В. Століна та С. Р. Пантілєєва; Шкала загальної

	самоефективності (адаптація В. Г. Ромека); Тест «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. В. Паніної).
Організаційна соціалізація, високий соціальний статус людини в колективі	Опитувальник організаційної соціалізації О. О. Богатирьової: Метод соціометрії; Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.
Професійна ідентифікація	Методика визначення професійної ідентифікації Л. Б. Шейдера.
Життєві перспективи	Тест диспозиційного оптимізму Карвера та Шейера (адаптації К. Муздибаєва, Т. Гордєєвої, Д. Цирінга); Методика дослідження п'ятирічних інтервалів Є. І. Головахи; Методика вивчення суб'єктивної картини життєвого шляху О. О. Кроніка

\*сформовано авторами

**Напруженість адаптаційних механізмів** проявляється у широкому спектрі психологічних та психофізіологічних проявів, які в значному ступені залежать від конкретної ситуації реадaptaції та її умов. Стосовно професійної реадaptaції в літературі називають наступні: тривожність і невпевненість пов'язані з неповною орієнтацією у робочій ситуації, зі страхом перед новим і невідомим (Балабанова і Сардак, 2011); фізіологічні показники, які відображають функціонування інтегративних церебральних систем і вегетативно-гуморальне регулювання (Баклицький, 2008); особливості мікросоціальної взаємодії (Чаплигін, 2004); синдроми хронічної втоми та емоційного вигорання, професійної деформації, тенденції до невротизації і депресії (Вальо, 2014), зміні сприйняття і усвідомлення інформації, що надходить до людини (Реан и др., 2006, Санникова и соавт., 2009).

Слід пам'ятати, що відповідно до класичної теорії Г. Сельє напруженість адаптаційних механізмів проявляється відповідно до трьох стадій стресу. Найперша стадія тривоги або шоку викликає мобілізацію захисних сил; наступна стадія опірності або стабілізації підвищує стійкість організму до дії несприятливих впливів. Але організм мобілізує свої сили доти, поки сила дії стресу не перевищить можливості опору. При накопиченні стресів або неблагополучному їх вирішенні настає стадія виснаження сил. У той же час підкреслюється наявність

обов'язкової, мінімально необхідної напруги в ході всієї життєдіяльності організму (Selye, 1984).

Важливо, що межа між напруженістю адаптаційного процесу, зниженням його ефективності, окресленими порушеннями здоров'я (нормальні вегетативні реакції, які підсилюються під час адаптаційного напруження) та пограничними психологічними або психосоматичними розладами дає не чітку лінію, а більш або менш широку смугу з великою кількістю перехідних варіантів. Можливість виявлення таких зон нестійкої адаптації дає змогу не тільки своєчасно виявити надмірну напруженість адаптаційного процесу, а й провести адекватні корекційні заходи (Баклицький, 2008).

Чим більшу кількість сфер соціалізації зачіплює процес реадaptaції та чим більш неочікуваною є зміна соціальної ситуації, тим більшу глибину та глобальність має відповідне стресове напруження (одна справа, коли людина змінила трудову діяльність та організаційний підрозділ в процесі кар'єрного росту, і зовсім інша – соціально-професійна адаптація вимушених мігрантів із зон катастроф або бойових дій, які «починають життя з нуля» на новому місці, намагаючись відновити колишній ступінь благополуччя).

На професійну реадaptaцію впливає ряд об'єктивних характеристик суб'єкта діяльності (стать, вік, сімейний статус, стан здоров'я, психофізіологічні характеристики, освіта, стаж роботи на попередньому місці, досвід успішного вирішення проблемних ситуацій та ін.), а також зовнішні чинники професійного середовища, пов'язані з характером та умовами праці, соціально-психологічним кліматом колективу.

Крім того, існує рід особистісних рис та здібностей, що мають позитивний вплив на реадaptaцію, безвідносно від належності до певної професійної групи та зовнішніх обставин. Важливо виділити конкретні, придатні до емпіричної операціоналізації індивідуально-психологічні ознаки, що визначають загальну здатність людини пристосовуватись до умов середовища і здійснювати ефективне функціонування в нових ситуаціях та незвичних обставинах. В загальній психології існує термін «адаптаційний потенціал», що

розглядається як синонім поняття «адаптивність» і виражає можливості особистості до психічної адаптації (О.М. Богомолів, А. Г. Маклаков, С. Т. Посохова, О. П. Саннікова та ін.) На думку С. Т. Посохової, адаптаційний потенціал – це складна система біологічних та соціально-психологічних властивостей, які актуалізуються людиною для створення і реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності (включає біопластичний, біографічний, психологічний і особистісно-регуляторний компоненти) (Посохова, 2001). А. Г. Маклаков зазначає, що цей конструкт є надійною основою для прогнозу професійної придатності. Психологічними характеристиками адаптаційного потенціалу виступають: нервово-психічна стійкість, самооцінка особистості, відчуття соціальної підтримки, особливості побудови контакту з оточуючими. Вчений розробив спеціальну методику для вимірювання особистісного адаптаційного потенціалу, що оцінює рівень поведінкової регуляції, комунікативний потенціал і рівень моральної нормативності суб'єкта (Маклаков, 2001).

Корисним є термін «життєстійкість» (*hardiness*), що характеризує міру здатності людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню сбалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість включає в себе певну екзистенційну відвагу, що дозволяє особистості бути відносно незалежною від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу в ситуаціях невизначеності і необхідності вибору (Ryff, 1995). В методологічному сенсі концепт життєстійкості включає в себе залученість особистості в життєві події, локус контролю та прийняття ризику.

О. М. Богомолів підкреслює, що окрім проявів наявних здібностей, існують латентні адаптаційні властивості, які проявляються при впливі адаптогенних факторів; своєчасність і вектор їх реалізації залежить від активності особистості. Важливими складовими адаптаційного потенціалу є способи використання і перетворення адаптаційних ресурсів, їх кількісних і якісних складових (розгортання, акумуляції, заповнення та т.д.). Ці процеси слугують сполучними ланками

між можливостями і здібностями особистості та їх реальної реалізацією в цілеспрямованому адаптаційному процесі (Богомолов, 2008).

Українська дослідниця Л. І. Вальо, обґрунтовуючи програму психологічної підтримки осіб передпенсійного віку, пропонує докладний перелік умов, що забезпечують успішну професійну реадaptaцію:

а) фактори, пов'язані з самоусвідомленням: адекватна самооцінка та рівень домагань, віра в себе, розвинена рефлексія, самоповага, позитивна Я-концепція, ідентифікація з професійно адаптованими особами;

б) фактори, пов'язані з мотиваційною сферою: мотивація досягнення успіху, наявна мета і адекватний план її здійснення, ціннісні орієнтації;

в) фактори афективної сфери: емоційна стабільність, саморегуляція;

г) фактори, пов'язані з професійно-важливими характеристиками особистості: професійна компетентність, стиль діяльності, покликання;

д) чинники, безпосередньо пов'язані з загальними адаптивними здібностями: активність, готовність до змін, рівень розвитку особистості (Вальо, 2014).

Не слід забувати про такі вагомні чинники адаптації як загальний рівень інтелекту (здатність знаходити вірне рішення на основі набутого життєвого досвіду та знань) та креативність (здатність орієнтуватись та діяти в невизначених, неочікуваних ситуаціях. Важливо, що ці загальні здібності позитивно впливають на адаптованість особистості при деякому оптимальному (не низькому, але у не дуже високому) рівні розвинутої (Вельдбрехт, 2006). В останні роки підкреслюється, що головна роль у досягненні життєвого і професійного успіху належить емоційному і соціальному інтелекту.

Важливу роль в реадaptaційному потенціалі особистості відіграють копінг-стратегії – цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (стресом) способами, адекватними особистісним

характеристикам та зовнішнім обставинам, через усвідомлені стратегії дій. Завдання копінгів полягає в тому, щоб подолати труднощі або зменшити їх негативні наслідки, уникнути або терпіти їх – відповідно, вони мають різний ступінь конструктивності, визначаючи успіх адаптації (Lazarus, 1966).

Про **задовільний результат соціально-професійної адаптації** свідчать наступні прояви: відновлення професійних навичок і умінь (або удосконалення трудових здібностей); психологічний і емоційний комфорт, задоволеність працею та професією, позитивне відношення до роботи і реалізм в очікуваннях щодо неї; організаційна соціалізація (входження в колектив і встановлення дружніх стосунків, розділення цінностей і норм нової організації, засвоєння нових соціальних та професійних ролей, розуміння особливостей функціонування та управління підприємством); відчуття життєвого успіху та суб'єктивного благополуччя. Задоволеність працею настає при досягненні певних позитивних результатів, а останнє відбувається по мірі освоєння працівником специфіки роботи на конкретному робочому місці. Працівник успішно адаптувався, якщо він самовизначився у професії, ідентифікує себе з нею, пов'язує своє майбутнє, життєві перспективи з даною діяльністю. В такому випадку виникає нове напруження, але не адаптаційне, а творче, яке допомагає удосконалюватись та досягати успіхів у новій кар'єрі (Баклицький, 2008; Вальо, 2014; Гольдблат, 2006; Завацька, 2010; Налчаджян, 1988; Чаплигін, 2004).

В західних психологічних дослідженнях часто використовується термін задоволеність життям (life satisfaction) та суб'єктивно оцінюваний рівень власного благополуччя (subjective well-being). Ці поняття відображують емоційно-оцінне ставлення особистості до самої себе, соціальної ситуації, оточення і в цій якості визначають інтенсивність і спрямованість поведінки. Суб'єктивне благополуччя виражає ставлення людини до життя і процесів, що мають важливе значення для неї, і характеризується відчуттям задоволеності (Selye, 1984).

Розглядаючи соціально-трудова реадaptaцію інвалідів та хронічно хворих, Ю. В. Гольдблат відзначає, що в більшості

випадків професійна реадaptaція відбувається впродовж 3-6 місяців (повний цикл соціально-трудова реадaptaція триває до 5-6 років). При цьому об'єктивними ознаками трудової адаптованості виступають підвищення загальної активності індивіда та досягнення економічної і психологічної незалежності від оточуючих (Гольдблат, 2006).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** На основі запропонованої концептуальної моделі ми виділили три основні складові процесу професійної реадaptaції: напруження адаптаційних механізмів, реадaptaційний потенціал особистості та результати професійної реадaptaції (суб'єктивні та об'єктивні). Стосовно кожної складової описані конкретні параметри та критерії, придатні для операціоналізації в емпіричному дослідженні. Це перша у вітчизняній психології спроба комплексного методологічного аналізу, яка без сумніву, потребує подальшого уточнення та перевірки в процесі емпіричних досліджень, а також здійснення психологічної допомоги в ресоціалізації особистості. Тривалість періоду професійної реадaptaції, а також виділення якісно-відмінних етапів і стадій цього процесу, критеріїв успішності їх проходження, складає одну з найбільш важливих перспектив подальших досліджень в цьому напрямку.

### Література

- Баклицький І. О. (2008). Психологія праці. К. : Знання.
- Балабанова Л. В., Сардак О.В. (2011). Управління персоналом. К. : Центр учбової літератури.
- Богомолов А. М. (2008). Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анали за. *Психологическая наука и образование*, 1, 67-73.
- Вальо Л. И. (2014). Психологические основы оптимизации процесса реадaptaции педагогов предпенсионного возраста. *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*, 2, 1-20.
- Вельдбрехт О. О. (2006). Модель «оптимуму креативності» як здатності до адаптації. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С.Костюка АПН України*. К. Т. VIII, 6, 46-53.



Гольдблат Ю. В. (2006). Медико-социальная реабилитация в неврологии. СПб. : Политехника.

Завацька Н. Є. (2010). Психологічні основи соціальної реадaptaції особистості зрілого віку. К. : Вища школа.

Крушельницька О. В., Мельничук Д.П. (2003). Управління персоналом. К. : Кондор.

Маклаков А. Г. (2001). Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*, 1, 22, 16-24.

Москаленко В. В. (2008). Соціальна психологія. К. : Центр учбової літератури.

Налчаджян А. А. (1988). Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван : Изд-во АН Армянской ССР.

Порядок організації соціальної та професійної адаптації учасників антитерористичної операції : постанова Кабінету Міністрів України від 21 червня 2017 р. № 432 [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/432-2017-%D0%BF>

Посохова С. Т. (2001). Психология адаптирующейся личности (Субъектный подход) (Дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01). СПб.

Реан А. А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. (2006). Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК.

Санникова О. П., Кузнецова О.В. (2009). Адаптивность личности. Одеса : Видавець Н. П. Черкасов. 258 с.

Чаплигін А. (2004). Соціальна реадaptaція у життєвій перспективі. *Соціальна психологія*, 5, 20-24.

Lazarus R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. N.Y. : McGraw-Hill.

Maddi S.R. (2004). Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279-298.

Ryff C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

Selye H. (1984). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.

*Оригінальний рукопис отриманий 13 лютого 2019 року*

*Стаття прийнята до друку 27 лютого 2019 року*