

*Богдана Ящук,*

*здобувачка ступеня вищої освіти «бакалавр» ФПППО*

*Науковий керівник – проф. Герасимова І.Г.*

## **АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ**

Проблема адаптації особистості є особливо актуальною в умовах сучасних соціальних, економічних і культурних змін, що висувають нові вимоги до здатності людини ефективно пристосовуватися до мінливих умов життєдіяльності. У зв'язку з цим у психологічній науці зростає інтерес до дослідження адаптаційного потенціалу як сукупності внутрішніх ресурсів і можливостей особистості, які забезпечують її здатність долати стресові ситуації, приймати рішення в умовах невизначеності та підтримувати ефективну взаємодію з навколишнім середовищем.

У науковій літературі поняття «адаптація» трактується багатозначно. У загальнонауковому розумінні вона визначається як процес пристосування організму до умов існування та навколишнього середовища. Таке трактування подано у Великому тлумачному словнику сучасної української мови, де адаптація розглядається як процес пристосування організмів або органів чуття до умов середовища[3]. У психолого-педагогічному контексті адаптація розглядається ширше — як здатність особистості ефективно пристосовуватися до нових соціальних умов, вимог діяльності та міжособистісної взаємодії. Зокрема, Н. Бугайова [2] визначає адаптацію як багаторівневий процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що забезпечує підтримання психологічної та фізіологічної рівноваги. Таким чином, адаптація може розумітися як процес пристосування, стан рівноваги між організмом і середовищем, результат цього процесу або механізм досягнення певної життєвої мети, що відображено у працях А. Камбура [5], який підкреслює багатозначність трактувань цього поняття у різних наукових підходах.

Феномен адаптації є міждисциплінарним поняттям, яке досліджується в різних галузях науки. Біологічний підхід трактує адаптацію як пристосування

організму до умов середовища через фізіологічні та поведінкові зміни; класичним прикладом такого підходу є концепція стресу та загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, яка описує реакцію організму на вплив стресових чинників [7]. Психологічний підхід розглядає адаптацію як процес психологічного пристосування особистості до соціальних і життєвих умов, зокрема через використання копінг-стратегій подолання стресу, що детально обґрунтовано у працях Р. Лазаруса [11]. Соціологічний і педагогічний підходи підкреслюють значення соціальної взаємодії, засвоєння норм і правил суспільства та розвитку комунікативних і емоційних компетентностей особистості, що розглядається у працях українських дослідників І. Беха [1] та О. Савченко [9], які акцентують увагу на ролі соціального середовища й освітніх умов у процесі адаптації дітей до навчальної діяльності.

Значний внесок у дослідження адаптаційних процесів зробили як українські, так і зарубіжні науковці, зокрема Д. Гоулман [4], О. Савченко [9], С. Максименко [8], Л. Карамушка [6]. У їхніх працях адаптація розглядається як складний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що супроводжується перебудовою поведінки, емоційних реакцій та способів діяльності. Науковці акцентували, увагу на ролі когнітивних і поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій, підкреслюючи, що людина використовує різні психологічні механізми для пристосування до нових або складних умов середовища.

Звернення до цих підходів є важливим і для розуміння адаптації дітей до навчання в початковій школі, оскільки початок шкільного життя супроводжується суттєвими змінами у способі діяльності, системі вимог і соціальних ролях дитини. Перехід від дошкільного до шкільного середовища передбачає необхідність дотримання нових правил, виконання навчальних завдань, взаємодії з учителем та однокласниками, що може викликати емоційне напруження і потребує розвитку механізмів психологічної адаптації. Саме тому у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях (О. Савченко [9], С. Максименко [8], Л. Карамушка [6]) наголошується, що рівень стресостійкості,

здатність до саморегуляції, сформованість навчальної мотивації та соціальних навичок відіграють важливу роль у процесі адаптації першокласників до шкільного середовища. Таким чином, концепції психологічного подолання труднощів дозволяють глибше пояснити механізми входження дитини в нову соціальну ситуацію розвитку та обґрунтовують необхідність створення сприятливих психолого-педагогічних умов для успішної адаптації молодших школярів.

У сучасній психології адаптаційний потенціал розглядається як складне інтегративне утворення, що включає систему внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують ефективне реагування на змінні умови середовища. Такий підхід підкреслюють українські психологи Н. Бугайова [2], Н. Скрипник [10], Л. Карамушка [6], а також зарубіжні дослідники, які вивчали психологічні механізми адаптації та саморегуляції. Вони зазначають, що адаптація є багаторівневим процесом, що охоплює психологічні та психофізіологічні аспекти функціонування людини та спрямований на підтримання фізіологічної і психічної рівноваги.

Важливим аспектом дослідження адаптаційного потенціалу є визначення його структурних компонентів. Н. Скрипник виокремлює біопластичний, біографічний, психічний та особистісно-регуляторний компоненти, які відображають фізіологічні можливості організму, життєвий досвід адаптації, емоційно-психологічну готовність до змін, а також здатність особистості до саморегуляції та управління власною поведінкою [10].

Для першокласників ці компоненти набувають особливої значущості через вікові особливості дітей шестирічного та семирічного віку. Біопластичний компонент проявляється у здатності організму швидко пристосовуватися до нового режиму навчання та тривалого перебування у школі. Біографічний компонент залежить від попереднього досвіду дошкільної підготовки та умов сімейного виховання. Психічний компонент визначає рівень емоційної стабільності, готовність до навчальних вимог та соціальної взаємодії. Особистісно-регуляторний компонент забезпечує здатність до самоконтролю,

планування дій і керування поведінкою, що є критично важливим для успішного входження дитини в шкільне середовище. Таким чином, врахування вікових особливостей дозволяє цілеспрямовано підтримувати адаптаційний потенціал першокласників і сприяти їх успішності в навчанні та соціалізації.

Крім індивідуальних ресурсів, важливу роль у процесі адаптації відіграє соціальне середовище. Соціальні взаємодії, підтримка з боку оточення, рівень соціальної інтеграції та наявність соціально-психологічних ресурсів спільноти можуть значно впливати на ефективність адаптаційних процесів. Саме тому адаптаційний потенціал формується не лише під впливом індивідуальних особливостей людини, а й у процесі її взаємодії з соціальним середовищем.

Отже, адаптаційний потенціал виступає важливою характеристикою особистості, яка визначає її здатність ефективно функціонувати в умовах змін та долати труднощі життєдіяльності. Він має складну структуру, формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників і проявляється у здатності до саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем.

Водночас варто підкреслити, що адаптаційний потенціал не є статичним утворенням, а може розвиватися і вдосконалюватися впродовж життя людини. Особливо важливим є його формування у молодшому шкільному віці, коли закладаються основи навчальної діяльності, соціальної поведінки та особистісного розвитку. Саме в цей період своєчасна психологічна підтримка, сприятливе освітнє середовище та врахування індивідуальних особливостей дитини можуть значно підвищити рівень її адаптованості.

Таким чином, дослідження адаптаційного потенціалу має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки дозволяє визначити ефективні шляхи підтримки особистості в умовах змін. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток адаптаційного потенціалу, зокрема у дітей молодшого шкільного віку, що сприятиме їх успішній адаптації, гармонійному розвитку та психологічному благополуччю.

## Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
2. Бугайова Н. Адаптивний потенціал людини та стресова резистентність: синергетичний контекст. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. С. 33–41.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови. уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун.2005. 1728 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Віват. 2018. 512 с.
5. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.
6. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту : навч. посіб. Київ : Либідь, 2004. 424 с.
7. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. 2022. Режим доступу. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinarni-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditsin> (Дата звернення 09.03.2026).
8. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2014. № 5. С. 45–52. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2014\\_5\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_5_10) (дата звернення: 12.03.2026).
9. Савченко О. Я. Навчання і виховання учнів 1 класу : методичний посібник для вчителів. Київ : Початкова школа, 2012. 464 с.
10. Скрипник Н. Проблема особистісного адаптаційного потенціалу в сучасній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1. С. 100–104.
11. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 2004. 456 р.