

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

На правах рукопису

**ПРЕНДЕЦЬКА АЛІНА ВОЛОДИМИРІВНА
АВТОБІОГРАФІЧНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ
АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ВІРНА ЖАННА ПЕТРІВНА,
доктор психологічних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № ____

засідання кафедри педагогічної
та вікової психології

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри _____ Ярослав ГОШОВСЬКИЙ

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ	
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ І АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ ЛЮДИНИ	
1.1. Адаптаційний потенціал як системна ознака адаптаційних властивостей та психічного здоров'я людини	10
1.2. Автобіографічний масштаб якісного життя людини	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1. Програма емпіричного дослідження: обґрунтування вибірки, процедури та психодіагностичних засобів	29
2.2. Емпірична констатація результатів дослідження	35
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	57

АНОТАЦІЯ

Прендецька А.В. Автобіографічна детермінація адаптаційного потенціалу особистості в умовах війни. Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2025.

Магістерське дослідження присвячене теоретичному та емпіричному обґрунтуванню автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу особистості в умовах війни.

Перший розділ магістерської роботи присвячений психологічному дискурсу феноменів адаптаційного потенціалу та автобіографічної пам'яті людини. У другому розділі представлено обґрунтування вибірки дослідження, описано етапи, методи і конкретні методики вивчення проблеми.

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що систематизовано теоретико-методологічне обґрунтування автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку, диференційованих за ознакою міграційної трансформації; заaktuалізовано вивчення адаптаційного потенціалу людини в ознаках її життєстійкості, що зумовлена важливими (значущими) автобіографічними подіями; емпірично доведено, що автобіографічна пам'ять людини виконує екзистенційну функцію збереження позитивних емоційних переживань, а характеристики соціальної адаптивності студентів є життєстверджуючими ознаками соціальної адаптованості студентів-вимушених переселенців.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що діагностичні результати можуть використовуватися психологами-консультантами як параметри можливої психокорекційної роботи з особами юнацького віку, що переживають труднощі соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний потенціал, автобіографічна пам'ять, автобіографічна подія, міграційна трансформація.

ANNOTATION

Prendetska A.V. Autobiographical determination of the adaptive potential of the individual in wartime. Work for the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology". - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

The master's research is devoted to the theoretical and empirical substantiation of the autobiographical determination of the adaptive potential of the individual in wartime.

The first section of the master's work is devoted to the psychological discourse of the phenomena of adaptive potential and autobiographical memory of a person. The second section presents the justification of the research sample, describes the stages, methods and specific methods of studying the problem.

The scientific novelty of the obtained results is determined by the fact that the theoretical and methodological substantiation of the autobiographical determination of the adaptive potential of young people, differentiated by the sign of migration transformation, is systematized; the study of a person's adaptive potential in the signs of his resilience, which is determined by important (significant) autobiographical events, has been updated; it has been empirically proven that a person's autobiographical memory performs an existential function of preserving positive emotional experiences, and the characteristics of students' social adaptability are life-affirming signs of social adaptability of students-forced migrants.

The practical significance of the study lies in the fact that the diagnostic results can be used by consulting psychologists as parameters of possible psychocorrectional work with adolescents experiencing difficulties in socio-psychological adaptation.

Keywords: adaptation, adaptive potential, autobiographical memory, autobiographical event, migration transformation.

ВСТУП

Актуальність теми. Реалії сучасного українського суспільства ставлять підвищені вимоги до людини з використання нею адаптаційних ресурсів задля адекватного життєздійснення в умовах війни. Для того, що жити, навчатися та працювати під час, потрібні неабиякі зусилля адаптаційної мобілізації, яка найчастіше пов'язана з глибокими травматичними переживаннями втрат, насилля, полону, міграції тощо. До цих руйнівних соціально-політичних інтервенцій часто приєднуються й внутрішні автобіографічні переживання минулого досвіду, які у комплексі з трагічними подіями життя, стають провідними інтенціями формування свідомості та поведінки людини. Особливо це важливо для вікової категорії молоді, яка є вкрай чутливою соціальною групою, і що важливо, в перспективі, саме цій соціальній групі «випадає» роль післявоєнної відбудови. Тому ментально-емоційні характеристики їх адаптаційного потенціалу повинні постійно піддаватися моніторингу, чому й присвячене дане магістерське дослідження.

Щодо методології адаптаційного потенціалу, то в сучасній українській психологічній науці багато дослідників (Ж. Вірна, Н. Завацька, С. Максименко, І. Маноха, В. Подшивалкіна, М. Садова тощо) вивчали феномен потенціалу особистості у різноманітних контекстах його прояву (особистісний, професійний, інтелектуальний, емоційний, енергетичний тощо (І. Аршаша, О. Лазорко, С. Максименко, В. Олефір, О. Саннікова тощо). Але все ж таки малодослідженим залишається питання визначення його автобіографічних особливостей. Підставою вважати такий формат актуальним є думка про те, що саме масштаб автобіографічного життя – це і є показник адаптаційного розвитку, про що неодноразова підкреслювалося у працях Ж. Вірної, Г. Гайдук, О. Іванашко, І. Мурашко, С. Отенко, Л. Сердюк, С. Ситник, В. Татенко, Т. Титаренко, Ю. Швалба тощо. Адже лише реально

проживши життя, усю гаму особистісних подій, людина вдосконалюється, самоактуалізується, долаючи пасивність та випадковість свого існування. Крім того, доцільність дослідження автобіографічних показників адаптаційного потенціалу зумовлена актуальними запитами консультативної психології та психотерапії (Г. Афузова, Є. Карпенко, В. Кротенко, В. Найчук, Б. Ткач, Т. Хомуленко, Т. Яценко тощо).

Отже вважаємо, що вивчення запропонованої теми дослідження «Автобіографічна детермінація адаптаційного потенціалу особистості в умовах війни» компенсує прогалину досліджень із зазначеної проблеми.

Об'єктом дослідження є адаптаційний потенціал людини.

Предмет дослідження — автобіографічна детермінація адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку під час війни.

Мета магістерського дослідження полягає в теоретичному та емпіричному обґрунтуванні автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку під час війни.

В основу даного дослідження було покладене **припущення** про те, що адаптаційний потенціал як інтегративне психологічне утворення за своїми ознаками характеризує людину як суб'єктну неповторність, межі якої визначаються важливими (значущими) автобіографічними подіями; психологічні ознаки життестійкості (залучення, контроль, готовність до ризику) є центральною ознакою адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку, диференційованих за ознакою міграційної трансформації.

Відповідно до мети та висунутого припущення в магістерській роботі поставлені такі основні **завдання**:

1. Провести теоретико-методологічний дискурс проблеми адаптаційного потенціалу та автобіографічної пам'яті людини.

2. Обґрунтувати психологічні особливості адаптаційних характеристик осіб юнацького віку та специфіку їх соціально-психологічної адаптованості під час війни.

3. Розробити і реалізувати програму автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку в умовах війни.

4. З'ясувати специфіку автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку, диференційованих за ознакою міграційної трансформації (зазнали / не зазнали вимушеного переселення).

Теоретико-методологічну основу магістерського дослідження склали: положення психологічної науки про феномен адаптації (Л. Балабанова, О. Белоус, Т. Березські, М. Гончаренко, В. Зленко, О. Кокун, М. Корольчук, К. Маккей, С. Левін, В. Сінгер, П. Сміт, А. Толстоухов, Р. Харвей, С. Чан, В. Чарлсвот тощо) та психологічний конструкт потенціалу у різноманітних формах прояву (І. Аршава, Б. Беккер, О. Лазорко, С. Люфар, С. Мадді, С. Максименко, І. Маноха, І. Мурашко, В. Олефір, В. Подшивалкіна, О. Репіна, М. Садова, С. Ситник, В. Січетті, О. Ткачишина, Р. Харвей, Е. Хієм тощо); науково-психологічні уявлення про адаптаційний потенціал (Ж. Вірна, Л. Виготський, І. Гаврилюк, Е. Дінер, Н. Завацька, О. Литвиненко, С. Петерсон, Т. Прокопович, М. Пустовойт, М. Селігман, Ф. Фужіта тощо); концептуальні погляди щодо автобіографічної сфери особистості як складової її життєвого розвитку (В. Андреа, Дж. Аффлек, А. Вілсон, Ж. Вірна, О. Іванашко, Л. Калхоун, О. Коржова, Н. Парк, Н. Поле, С. Петерсон, М. Росс, Р. Тедеші, Х. Теннен тощо) та базові позиції вивчення автобіографічної пам'яті (Н. Гармезі, Дж. Гудман, С. Доерксен, Ф. Долкос, М. Ейсен, К. Лабар, Р. Кабеза, М. Конвей, Дж. Куаз, Б. Фредріксон, А. Шимамура тощо) та її емоційно-травматичної складової (Н. Бернарді, С. Босфвікк-Даффі, В. БRADLEY, Д. Деннет, А. Кінг, К. Маклін, Л. Пеарлін, К. Рейнолдс, П. Томіч, К. Хауер, В. Хендельсон, Р. Шалокк тощо); вікові аспекти організації життя осіб юнацького віку в умовах війни (Ж. Вірна, І. Гаврилюк, М. Дебелліс, К. Додже, О. Іванашко, М. Левченко, Дж. Петтіт, О. Сергєєнкова, Б. Ткач, С. Феденько, Ф. Форостян тощо).

Для реалізації поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури); *емпіричні* (тестування із застосуванням: методика «Психологічна автобіографія» О.Ю.Коржової», «тест-опитувальник соціальної адаптивності» О. Саннікової і О. Кузнецової; тест життєстійкості С. Мадді; *методи статистичної обробки даних*: t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок для встановлення статистично-значущих відмінностей середніх значень груп; кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між діагностованими показниками. Отримані результати були піддані математичній обробці за допомогою комп'ютерної статистичної програми STATISTIKA 6.0.

Вибірка дослідження. Дослідження було проведено на вибірці респондентів вікової категорії 18-25 років, що склала 58 осіб. Респонденти є студентами українських вищих навчальних закладів (Волинський національний університет імені Лесі Українки; Криворізький державний педагогічний університет та Запорізький національний університет). Опитування проводилося за допомогою в офлайн форматі та за допомогою онлайн-панелі. Усі респонденти були поділені нами дві групи за критерієм міграційної трансформації: група 1 — студенти, які під час війни не залишали своє місце проживання (n=36); група 2 — студенти, які є вимушеними переселенцями (n=22).

Наукова новизна магістерського дослідження полягає в тому, що систематизовано теоретико-методологічне обґрунтування автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку, диференційованих за ознакою міграційної трансформації; заактуалізовано вивчення адаптаційного потенціалу людини в ознаках її життєстійкості, що зумовлена важливими (значущими) автобіографічними подіями; емпірично доведено, що автобіографічна пам'ять людина виконує екзистенційну функцію збереження позитивних емоційних переживань, а характеристики

соціальної адаптивності студентів є життєстверджуючими ознаками соціальної адаптованості студентів-вимушених переселенців.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що діагностичні результати можуть використовуватися психологами-консультантами як параметри можливої психокорекційної роботи з особами юнацького віку, що переживають труднощі соціально-психологічної адаптації.

Апробація результатів дослідження. Матеріали магістерської роботи обговорювалися на науково-методологічних семінарах кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету (Луцьк, травень, 2025 року) та опубліковані у фахових виданнях з психології (категорія Б).

Публікації:

1. Прендецька А. (2025). Адаптаційний потенціал людини: наукові підходи інтерпретації. *Психогенеза особистості: норма і девіація : збірник наукових статей і тез*. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М. 211-214.

2. Вірна Ж.П., Прендецька А.В., Розвод Е.В. (2025). Автобіографічна детермінація адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку під час війни. *Перспективи та інновації науки. (серія Педагогіка, Психологія, Медицина)*. №9(55). 1156-1170 ; [DOI : 10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-1171-1183](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1171-1183)

Обсяг і структура роботи. Робота складається з вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ І АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ ЛЮДИНИ

1.1. Адаптаційний потенціал як системна ознака адаптаційних властивостей та психічного здоров'я людини

У класичній психології феномен адаптаційного потенціалу людини розглядається крізь призму еволюційного та соціального розвитку особистості. Еволюційний вимір адаптації пов'язують із концепціями синергізму, що лежить в основі досліджень питань здоров'я, освіти й добробуту. Такий підхід дозволяє пояснити як індивідуальні (онтогенетичні), так і родові (філогенетичні) аспекти розвитку людини, а також встановлювати взаємозв'язки з біологічними та екологічними процесами. У цьому контексті В. Чарльзворт акцентує увагу на необхідності пошуку синергетичних зв'язків між еволюційною теорією та психологією розвитку [55]. Ідеї синергізму знайшли подальше відображення в еволюційній психології, яка виходить із припущення, що біологічна еволюція та генетична спадковість є ключовими чинниками у поясненні людської поведінки й особливостей сприйняття [82].

Одним із центральних питань у цьому контексті виступає проблема біологічної адаптації. В. Чарльзворт підкреслює, що ідея Ч. Дарвіна щодо адаптації як ключового елементу природного добору не отримала належного розвитку у сфері психології розвитку. На його погляд, основою еволюційного підходу в психології є твердження, що в процесі природного добору живі організми пристосовуються до умов середовища [55]. У цьому сенсі адаптація розглядається як здатність індивіда використовувати анатомічні особливості, фізіологічні механізми та поведінкові стратегії, які підвищують

його генетичну конкурентоспроможність порівняно з іншими представниками виду [51].

У сучасній психологічній науці дедалі частіше наголошується на тому, що поведінка та психічні стани людини мають історичний зв'язок із інстинктивними механізмами. Це знаходить підтвердження у низці досліджень, присвячених проблематиці соціалізації, розвитку та становлення особистості [1; 19]; соціальної еволюції, особливостей функціонування сім'ї та міжпоколінних конфліктів [21; 30]; питань сексуальності та виховання дітей [39; 75]; становлення самопізнання та форм обману [13; 40]; моральності та морального розвитку [7]; а також аналізу дитячого досвіду й репродуктивних стратегій [58; 59].

Соціальна адаптація індивіда в цьому контексті розглядається як система засвоєних концептуальних, соціальних та практичних навичок, які забезпечують ефективне реагування на умови повсякденного життя [49; 79]. Важливим аспектом є те, що акцент робиться не лише на універсальних біологічних закономірностях, а передусім на соціально-психологічних характеристиках, які визначають функціональну взаємодію особистості з оточенням та екологічними чинниками. Дослідження у цій сфері охоплюють, зокрема, порівняльно-еволюційні аспекти розвитку поведінки [3; 20], питання еволюційної екології людини [2], проблематику екологічної нестабільності [45], а також соціалізацію та індивідуальні відмінності особистості [12; 47].

Слід підкреслити, що саме проблема соціальної адаптації особистості стала одним із найбільш ґрунтовно розроблених напрямів у психології, що підтверджується наявністю низки відомих концепцій, теорій та підходів. Зокрема, у *концепції рекапітуляції* С. Холла висунуто положення, згідно з яким дитина у процесі індивідуального розвитку в стислому вигляді відтворює основні етапи еволюції людського роду [за 36]. *Теорія конвергенції* В. Штерна пояснює психічний розвиток як результат взаємодії природжених

здатків із зовнішніми умовами життя [за 36]. У *теорії трьох ступенів розвитку* Ш. Бюлера (інстинкт, дресура, інтелект) підкреслюється, що ці етапи взаємопов'язані не лише з дозріванням мозку й ускладненням відносин з оточенням, але й із формуванням афективної сфери та досвідом задоволення [за 36]. *Генетична психологія* Ж. Піаже розглядає специфіку психічного розвитку через призму структур інтелекту, які формуються впродовж життя [за 36]. Важливе значення має також *культурно-історична теорія* Л. Виготського, відповідно до якої вищі психічні функції розвиваються не за законами біології, а під впливом соціально-історичних чинників; поведінка людини не має вроджених форм, а формується шляхом засвоєння історично вироблених способів діяльності [за 36].

Вагомий внесок у розуміння детермінації розвитку людини здійснила теорія імовірнісного епігенезу Г. Готліба, у якій розкрито взаємодію ендогенних та екзогенних чинників на чотирьох рівнях: генетичної активності, функціонування нейронних систем, поведінкових проявів та впливу середовища. У контексті нашого дослідження ця концепція набуває особливої значущості, оскільки її автор підкреслює складність і нелінійність процесу розвитку, що зумовлює неможливість точного прогнозування його результатів у реальному житті. Розвиток розглядається як імовірнісний процес, у якому кожний випадок має специфічні часові рамки та періоди дії різних факторів. Згідно з цією теорією, поведінкові форми не є прямим продуктом лише генетики чи середовища, а виникають унаслідок взаємодії між ними [65].

Таким чином, психічний розвиток людини можна розглядати як складну адаптивну систему, що об'єднує широкий спектр компонентів — від молекул і клітин до організмів, які у процесі взаємодії пристосовуються та набувають нових форм поведінки. Подібна система характеризується низкою ключових ознак:

- *паралельність* — одночасна діяльність численних елементів системи, що забезпечує формування та підтримку її цілісності [81];

- *емерджентні властивості* — інтегративні характеристики, які виникають у результаті взаємодії компонентів, коли «ціле» демонструє стратегії захисту й поведінкові патерни, що виходять за межі можливостей окремих елементів [70];

- *самоорганізація* — здатність системи формувати впорядковані структури завдяки взаємодії її частин без необхідності зовнішньої координації чи керування [54];

- *нелінійність* — властивість, за якої поведінка системи не зводиться до простої суми її елементів, а виступає як специфічний фактор «відхилення», що спричиняє виникнення складних соціальних і психологічних явищ [70].

Розглядаючи психічний розвиток крізь призму адаптаційної системи, доцільно акцентувати увагу на ідеальному кінцевому стані або найбільш зрілій організації, якої індивід може досягти впродовж життя. У цьому контексті ключовим поняттям виступає *адаптаційний потенціал*. Серед численних філософських, біологічних та соціологічних підходів особливе значення має внесок Л. Виготського. Для пояснення механізмів реалізації людського потенціалу він вводить категорію «*зони найближчого розвитку*», що відображає динаміку внутрішніх процесів становлення. На початкових етапах ці процеси можливі лише у взаємодії дитини з соціальним оточенням, однак згодом вони інтегруються у внутрішню структуру розвитку та стають індивідуальним надбанням.

Загалом Виготський підкреслював, що свідомість людини є не просто сукупністю окремих функцій, а їхньою цілісною системною організацією. Жодна психічна функція не формується ізольовано: її розвиток зумовлений структурними зв'язками з іншими компонентами та займаним місцем у системі. Кожний віковий етап характеризується домінуванням певної функції, яка визначає специфіку розвитку психічних процесів. Таким чином,

психічний розвиток, за Виготським, є процесом адаптації системної структури свідомості [85].

Необхідно підкреслити, що процес становлення й розвитку особистості відбувається у нерозривному зв'язку з розвитком суспільства, і ці два процеси перебувають у взаємозалежності, справляючи один на одного взаємний вплив. У цьому контексті реалізація індивідом власного потенціалу не лише сприяє його особистісному зростанню, але й чинить розвивальний вплив на соціальне середовище. Така взаємодія, з позицій соціальної синергетики, розкриває діалектичний характер змін: трансформуючи навколишній світ у процесі практичної діяльності, людина водночас змінює себе як у матеріальному, так і в духовному вимірах. Отже, індивідуальний потенціал кожної особистості інтегрується в загальний потенціал суспільства, утворюючи основу для розвитку соціальної адаптації. У цьому сенсі поняття *«зона особистісного потенціалу»* може розглядатися як зона особистісного зростання, що відкриває дедалі ширші можливості для самореалізації та саморозвитку.

Подібне трактування узгоджується з підходами провідних психологів, які активно використовували поняття «потенціал» у дослідженнях адаптаційних можливостей особистості та її енергетично-динамічних характеристик. Зокрема, у психологічній науці відомі такі концепти, як *«поведінковий потенціал»* у теорії соціального навчання Дж. Роттера; *«потенціал активації»* у працях Д. Берлайна; *«потенціал реакції»* К. Халла; а також поняття *«потенції»* в межах соціальної теорії поля К. Левіна. Крім того, значний внесок у розробку проблематики розвитку потенціалу здійснили представники персонологічних теорій — А. Маслоу, В. Райх, А. Лоуен, К. Роджерс та інші, які розглядали його як особливу форму біоенергетичної сили особистості.

У межах систематизації наукових напрацювань українських психологів варто відзначити низку досліджень, присвячених проблематиці особистісного

потенціалу та його ролі в адаптаційних процесах. Так, у роботі Ж. Вірної увага зосереджена на *особистісних ресурсах професійної адаптації* [4]; В. Подшивалкіна аналізує *соціальні умови та тенденції реалізації потенціалу особистості* [32]; С. Ситнік розглядає потенціал особистості як *важливу умову професійної взаємодії* [38]; М. Садова досліджує *психологічні складові потенціалу самореалізації особистості* [35]. Окрему увагу привертає концепція І. Манохи, який вводить поняття «*потенціал індивідуального буття людини*», що відображає узагальнені характеристики розгортання унікальної природи «Я» протягом життя [28]. Значний внесок зробив також С. Максименко, який обґрунтовує категорію «*енергопотенціалу людини*» як показника здатності до різних форм діяльності (пізнавальної, емоційної, мисленнєвої, моральної, творчої тощо), визначаючи його як необхідну умову розвитку індивіда. При цьому автор виокремлює *два рівні енергопотенціалу*: базовий, зумовлений природними задатками, та оперативний, що формується як набута енергія, придатна для мисленнєвої та практичної активності [27].

У науковій літературі наголошується, що адаптаційні здібності людини визначають рівень можливостей адекватної регуляції функціонального стану організму в різноманітних умовах життєдіяльності. На думку О. Лазорко, чим вищий рівень розвитку цих здібностей, тим більшою є ймовірність збереження оптимального функціонування організму та ефективності діяльності за зростання інтенсивності психогенних впливів середовища [22]. У своїй монографії дослідниця конкретизує структуру *особистісного адаптаційного потенціалу*, до якого відносить: нервово-психічну стійкість, самооцінку (що виступає ядром саморегуляції та визначає адекватність сприйняття умов діяльності й власних можливостей), наявність соціальної підтримки, рівень конфліктності, а також досвід соціальної взаємодії. Розвиненість зазначених характеристик безпосередньо зумовлює успішність адаптації та розширює діапазон зовнішніх факторів, до яких людина здатна пристосуватися [там само].

Додатково, В. Олефір у своїх працях акцентує увагу на *інтелектуально-особистісному потенціалі*, який визначає як інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей, що забезпечує ефективну саморегуляцію у різних видах діяльності [31]. У більш загальному значенні *особистісний потенціал* трактується як здатність індивіда виступати автономним і саморегульованим суб'єктом активності, цілеспрямовано змінювати зовнішнє середовище, зберігаючи при цьому стійкість до дії несприятливих чинників у поєднанні з гнучкістю реагування на зміни як зовнішніх, так і внутрішніх умов.

Фундаментальне дослідження проблематики адаптаційного потенціалу представлено у докторській дисертації Н. Завацької, яка розробила концептуальний підхід до соціально-психологічного аналізу процесу соціальної реадaptaції осіб зрілого віку. Авторка доводить, що провідним соціально-психологічним чинником успішної реадaptaції є рівень адаптаційного потенціалу особистості. Зокрема, до критеріїв його зниження віднесено низку інтраперсональних показників, серед яких: неадекватна самооцінка, дисбаланс локусу контролю, підвищена агресивність, фрустраційна напруженість, емоційна нестійкість; домінування его-захисних реакцій з екстрапунітивною спрямованістю; розрив між потребами та можливостями; переважання уникаючої мотивації; наявність акцентуацій або психопатологічних проявів [16].

Крім того, дослідницею виокремлено різні рівні адаптаційного потенціалу у представників зрілого віку з неоднаковим ступенем соціальної адаптації. На цій основі запропоновано програму соціальної реадaptaції, спрямовану на підвищення адаптаційного потенціалу шляхом цілеспрямованої організації соціального середовища. Вона передбачає реалізацію заходів на рівнях первинної реадaptaції, базового та постреадaptaційного етапів із дотриманням принципів еквівалентності,

динамічності, диференційованого прогнозування та перспективності [там само].

У докторській дисертації О. Литвиненко представлено соціально-психологічну модель адаптаційного потенціалу молоді та обґрунтовано його теоретико-методологічні засади. Адаптаційний потенціал інтерпретується як система адаптивностей, що охоплює внутрішньо-особистісну, поведінкову, соціально-психологічну та компетентнісну складові. Перші три з них відображають суб'єктивні оцінки власних ресурсів і можливостей щодо реалізації процесу адаптації, тоді як компетентнісна адаптивність характеризує безпосередні дії, спрямовані на пристосування до нових умов функціонування чи існування [26].

У ході подальшого аналізу авторка деталізує потенціали адаптивностей (вольовий, емоційний, самоактуалізаційний і фізичний) та здійснює їх емпіричне дослідження. Отримані результати засвідчують, що адаптаційний потенціал функціонує як складна ієрархічно-паритетна система, у якій визначаються різні рівні взаємодії адаптивних напрямів. На індивідному рівні він відображає природні психічні властивості як основу формування характеру та розвитку особистості. На особистісному рівні простежується інтегрований вплив індивідуально-психологічних характеристик на зміст вольового, емоційного, самоактуалізаційного та фізичного потенціалів. Водночас взаємодія особистісного й поведінкового рівнів демонструє механізм трансформації визначених потенціалів у соціально-психологічні особливості адаптації індивіда [25].

І. Мурашко визначає особистісний потенціал як сукупність внутрішніх, ще нереалізованих можливостей індивіда, що розглядаються в динаміці розвитку. При цьому потенціал трактується не як статичний резерв невикористаних ресурсів, а як поступально зростаюча готовність особистості до розв'язання все складніших завдань, які можуть виникати в процесі життєдіяльності [29].

У дослідженні О. Ткачишиної особистісний потенціал аналізується як базис формування конструктивних копінг-стратегій. Авторка інтерпретує його адаптаційний зміст як структуровану цілісність, що відображає системну організацію та багатовимірність особистості, забезпечуючи ефективність соціально-психологічної адаптації в різноманітних життєвих ситуаціях. До ключових складових особистісного потенціалу, які детермінують становлення конструктивних копінг-стратегій, дослідницею віднесено: життестійкість, витримку, наполегливість, цілеспрямованість, оптимізм, світоглядні орієнтації, мотиваційну систему, рефлексивність, відкритість до внутрішніх та зовнішніх змін, толерантність до невизначеності, осмисленість і ціннісну наповненість життя, духовність та ін.

Конструктивні копінг-стратегії, за О. Ткачишиною, сприяють ефективному розв'язанню життєвих труднощів і проблемних ситуацій, а відтак забезпечують успішну адаптацію до нових умов. До їх характерних ознак належать: здатність стабільно виконувати поставлені завдання, здійснювати контроль над емоційною сферою, мати реалістичне уявлення про себе та оточення, підтримувати продуктивні міжособистісні контакти, а також уміння перемикатися на інші види діяльності задля зниження психоемоційного напруження [44].

У межах даного дослідження особливе значення має аналіз феномену життестійкості (*hardiness*), що розуміється як система переконань людини щодо себе, навколишнього світу та характеру взаємин із ним. Життестійкість постає як диспозиційне утворення, яке охоплює три відносно автономні складові: залученість, контроль та готовність до прийняття ризику [72]. Водночас у структурі «*hardiness*» виокремлюються й ціннісні орієнтації, зокрема кооперація (*cooperation*), довіра (*credibility*) та креативність (*creativity*). У сукупності вони не лише сприяють подоланню складних життєвих обставин, а й забезпечують становлення компетентності та набуття досвіду (*mastery*).

Розгляд проблематики з означеного ракурсу підтверджує, що резильєнтність виступає вагомим чинником, що визначає ефективність когнітивних механізмів особистості. У цьому контексті особливого значення набуває феномен «ментального досвіду», центральною характеристикою якого є здатність до концептуалізації. Йдеться про вміння в процесі опрацювання інформації здійснювати категоризацію, інтерпретацію, формування смислів і побудову системи уявлень про світ та власне «Я» [66]. Саме ментальний досвід забезпечує індивідуальні відмінності у сприйнятті та осмисленні подій, у розумінні й інтерпретації поведінки інших та власних психічних станів, особливо в умовах емоційної напруженості, зокрема у ситуаціях війни. Це дозволяє пояснити варіативність поведінкових стратегій та рівень психологічного подолання, який значною мірою обумовлюється такими особистісними характеристиками, як інтернальний локус контролю, стійкість, адекватна самооцінка, автономність, позитивна соціальна орієнтація та здатність до ефективної взаємодії з оточенням [57].

Водночас у науковій літературі увага акцентується на особистісних властивостях «state-like», що операціоналізують концепти «вивченого оптимізму» [80], «саногенного потенціалу» [50] та «психологічного капіталу» [71]. У цьому ж контексті у дисертації М. Пустовойт розкривається поняття «ресурсного потенціалу особистісної безпеки», яке визначається як соціально-психологічна активність індивіда, що проявляється через рівень розвитку його ціннісно-смислової сфери, емоційно-мотиваційної спрямованості та здатності до адаптивного осмислення й контролю життєвих ситуацій [34]. Важливим також є внесок Т. Яценко, яка запропонувала «модель внутрішньої динаміки психіки», що відображає гармонійне функціонування свідомої та несвідомої сфер, попри їх протилежну спрямованість [48].

У фундаментальному дослідженні О. Лазорко обґрунтовується концепція психологічної безпеки як одного з визначальних чинників якості

життя особистості у різних сферах її життєдіяльності. Психологічна безпека розглядається як інтегративне утворення, що включає здатність індивіда до контролю й управління власною поведінкою, стійкість до впливу несприятливих стресогенних факторів зовнішнього середовища, а також наявність смисложиттєвих орієнтацій і цілей, які забезпечують можливість ефективної регуляції взаємодії з оточенням і саморегуляції у станах психічного неблагополуччя [23]. Відтак існують підстави стверджувати, що психологічна безпека виступає одним із ключових критеріїв адаптаційного потенціалу особистості.

У сучасній психологічній науці все частіше акцентується увага на забезпеченні психологічної адаптації особистості в контексті ментального здоров'я, що розглядається як створення умов для розвитку, формування особистісних характеристик, необхідних для встановлення соціальних зв'язків, реалізації власного потенціалу та підвищення якості життя [6; 17; 37]. У цьому аспекті дослідження підкреслюють значущість таких індивідуально-психологічних рис, як інтернальний локус контролю, психологічна стійкість, позитивна самооцінка, добросовісність, оптимізм, відданість особистісним цілям, здатність контролювати ситуацію та протистояти зовнішнім викликам [11].

Розвиток позитивної психології зумовив перегляд ключових положень психології розвитку й психології здоров'я, адже даний напрям підкреслює визначальну роль сильних сторін особистості — так званих «позитивних рис», які сприяють успішній адаптації та самореалізації, водночас виконуючи профілактичну та буферну функцію, знижуючи ризик виникнення психічних порушень і дезадаптації. У цьому контексті М. Селігман і К. Петерсон наголошують на важливості вивчення когнітивних ресурсів особистості, що визначають ефективність оперування знаннями й новою інформацією (креативність, когнітивна гнучкість, пізнавальний інтерес, мудрість, здатність до узагальнення та розуміння системних закономірностей), а також

ресурсів життєвої енергії та наполегливості, соціального інтелекту і лідерського потенціалу, здатності до самоконтролю, естетичного та гумористичного сприйняття, релігійності [77].

Аналіз наукових напрацювань у галузі психології дає підстави виокремити конструкт адаптаційного потенціалу як один із ключових чинників ментального здоров'я особистості. Формуючи психологічний портрет індивіда з високим рівнем адаптаційного потенціалу (життєстійкості), дослідники підкреслюють наявність таких характеристик, як здатність до рефлексії й аналізу власного життєвого шляху, задоволеність минулим і теперішнім досвідом, позитивне ставлення до себе та соціального оточення. Такі особистості відзначаються високою активністю та цілеспрямованістю, що зумовлює їх готовність брати участь у вирішенні життєвих завдань, прагнення до контролю ситуації та відповідального ставлення до власного здоров'я. Важливим складником життєстійкості виступає розвиток емоційного інтелекту, що забезпечує здатність до адекватної саморегуляції емоцій та розуміння емоцій інших людей.

Сучасні дослідження, зокрема дисертаційні роботи останніх років, підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між життєстійкістю та когнітивною гнучкістю, креативністю, високим рівнем соціально-психологічної адаптованості й загальним психологічним благополуччям особистості [15; 18; 33].

Аналіз наукових напрацювань із досліджуваної проблематики дає підстави стверджувати, що категорія адаптаційного потенціалу інтегрована в особистісну систему та відображається у характеристиках, які формують структуру людини як індивіда й суб'єкта діяльності. У структурі особистості адаптаційний потенціал розглядається як індивідуалізована система спеціально організованих внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують багатовекторність можливостей розвитку та трансформації особистості впродовж її життєвого шляху.

Під ресурсами розуміється сукупність засобів, які можуть бути актуалізовані індивідом для досягнення певних цілей або отримання очікуваних результатів. Зокрема, до зовнішніх ресурсів відносять об'єкти, суб'єкти, явища та процеси довкілля: людські (соціальні) ресурси, матеріальні об'єкти, події та інші чинники зовнішнього середовища. Внутрішні ресурси, у свою чергу, представлені у вигляді комплексу внутрішніх станів, установок, ціннісних орієнтацій, загальних і спеціальних здібностей, продуктів когнітивної та творчої діяльності, а також ментальних і поведінкових стратегій [8].

Таким чином, проведений аналіз взаємозв'язку феномену адаптаційного потенціалу особистості та її ментального здоров'я узгоджується з концептуальними положеннями та узагальнює результати досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. У нашому дослідженні адаптаційний потенціал розглядається як нейтральний ресурс, здатний проявлятися у різних варіантах залежно від індивідуальних життєвих сценаріїв. Розкриття адаптаційного потенціалу визначає життєвий шлях особистості, що виступає унікальною траєкторією реалізації та використання її автобіографічних ресурсів, перетворених на можливості.

Важливим результативним аспектом адаптаційного потенціалу є формування багатовимірних психологічних структур, які включають не лише знання, уміння, навички та особистісні якості, інтеріоризовані суб'єктом адаптації, але й складну автобіографічну систему міжособистісних взаємодій у професійному та соціальному середовищі.

1.2. Автобіографічний масштаб якісного життя людини

У численних дослідженнях, присвячених вивченню автобіографічної пам'яті, наголошується на значущості як позитивних, так і негативних життєвих подій, що можуть виступати чинниками ризику або захисту [9; 14].

До несприятливих обставин, які розглядаються як фактори ризику, зазвичай відносять випадки фізичного чи сексуального насильства, втрату близької людини, проблемний сімейний досвід, розрив важливих стосунків, а також стресові ситуації, пов'язані з навчанням чи роботою. Водночас певні позитивні події життя — наприклад, участь у групах підтримки, отримання стабільного місця роботи, створення сім'ї або виховання дітей — вважаються критично важливими для адаптації та повноцінного функціонування особистості. У цьому контексті М. Селігман підкреслював, що провідним чинником у формуванні стійкості до життєвих труднощів є позитивна психологія. Вона допомагає людині, незважаючи на негативний досвід, спрямовувати позитивні емоції (такі як надія та впевненість) і ресурси (інтелектуальні здібності, розвинуті навички) за підтримки соціальних інституцій (здорове сімейне середовище, школа, свобода вибору) у русло реалізації власних бажань, мрій та перспектив. Сильні сторони й особистісні переваги виступають своєрідним захисним бар'єром від страждань і психологічних порушень [80].

Захисні чинники розглядаються як особистісні ресурси людини, елементи її соціального середовища або взаємодія між ними, які знижують вплив стресових подій, змінюючи або навіть нівелюючи можливі негативні наслідки [64]. Саме завдяки цим чинникам забезпечується адаптивне функціонування та формується стійкість, що є підсумком дії захисного механізму. Його сутність полягає не у зменшенні самого ризику, а у здатності допомогти людині ефективно йому протистояти [63].

Стійкість, у свою чергу, описує відносну захищеність від психосоціальних загроз. Вона розглядається як адаптивна властивість особистості або навіть процес, у якому поєднуються низка характеристик: соціальна компетентність, здатність до емпатії, гнучкість, чутливість, почуття гумору, адекватна самооцінка, уміння розв'язувати проблеми, а також позитивні емоційні прояви. Чим більш гармонійною є адаптація, тим

вищий рівень стійкості, зрілості та психологічного благополуччя демонструє індивід. Оптимальна адаптивна поведінка передбачає досягнення таких цінностей і переживань, які надають людині відчуття психологічної безпеки та стабільності. Вони формуються протягом життя та складають важливу основу функціонування автобіографічної пам'яті.

Автобіографічна пам'ять (АП) розглядається як підсистема декларативної довготривалої пам'яті, яка забезпечує оперування особистісно значущими змістами, організованими за смисловим принципом. Вона надає можливість людині володіти індивідуальною історією власного життя та відтворювати спогади про минулі події, що супроводжуються відчуттям їхньої суб'єктивної достовірності [10].

Серед широкого спектра функцій АП найбільш значущою є підтримка діяхронічного виміру самосвідомості, який охоплює формування Я-концепції як системи самооцінково важливих характеристик, а також збереження відчуття особистісної спадкоємності на різних етапах життєвого шляху [53; 86]. Водночас, як зауважує М. Конвей, між основною функцією епізодичної пам'яті (забезпечення адаптивної відповідності ситуації – *adaptive correspondence*) та ключовою функцією автобіографічної пам'яті (підтримка цілісності особистості – *self-coherence*) може виникати суперечність. Подібна колізія спостерігається тоді, коли вимоги адаптації до поточних обставин не узгоджуються з уявленням людини про власні цінності та психологічні характеристики [56].

У зв'язку з цим ефективна мотивувальна «стратегія» АП передбачає особливу форму упередженості, що проявляється у трансформації спогадів про досвід у різних сферах діяльності. З часом ці спогади мають змінюватися у такий спосіб, щоб, по-перше, підсилювати суб'єктивне значення власного внеску в досягнення результату, а по-друге — переоцінювати минулі події у позитивному емоційному ключі [73]. При цьому рівень критичності до зміненого змісту спогадів має знижуватися, аби зберегти суб'єктивну

переконливість автобіографічних уявлень, що необхідно для реалізації їх мотивувальної ролі та підвищення адаптаційних можливостей особистості.

Таким чином, як уже зазначалося, навіть позитивні події здатні провокувати негативні емоційні реакції й, відповідно, розглядатися як потенційні фактори ризику. Тому не кожен позитивний життєвий досвід можна віднести до захисних чинників. Водночас ідентифікація негативних емоційних переживань дає змогу посилювати стратегії емоційної регуляції в клінічній практиці, що сприяє зниженню дезадаптивної поведінки та розвитку адаптаційних ресурсів.

Автобіографічні спогади активують когнітивні, емоційні й нейронні механізми. Зокрема, дослідження із застосуванням методів нейровізуалізації довели, що емоційна валентність пов'язана з роботою латеральних і медіальних ділянок префронтальної кори та гіпокампу [61]. Перевага у відтворенні подій, що мають емоційну (позитивну чи негативну) насиченість, пояснюється особливостями когнітивних процесів під час їхнього кодування [там само]. Суть цього процесу полягає у створенні свідомих зв'язків між новими стимулами та вже наявними знаннями в пам'яті. Виділяють два основні шляхи такого опрацювання: семантичний та автобіографічний. Семантичний механізм передбачає формування мереж значень між зафіксованими елементами, тоді як автобіографічний виникає у випадках, коли нові стимули інтегруються з попереднім особистим досвідом [60]. Відповідно до цієї логіки, у разі пред'явлення людині нейтральних або емоційно забарвлених (позитивних чи негативних) стимулів, вона значно частіше співвідносить емоційні елементи зі своїми автобіографічними спогадами, ніж нейтральні.

Механізм оповіщення у пам'яті має автоматичний і ненавмисний характер, проявляючись під час фаз кодування та консолідації. У процесі кодування стимул (наприклад, слова «смерть» чи «кохання») здатен модулювати рівень уваги, що підвищує ймовірність подальшого відтворення

інформації [68]. Важливо, що цей ефект не залежить від емоційної валентності стимулу та може виникати як у випадку негативних, так і позитивних елементів.

Протягом останніх років у дослідженнях, що стосуються психічного здоров'я та права, отримано докази того, що емоції здатні впливати на формування хибних спогадів. У психологічному контексті ця проблема набуває актуальності, оскільки певні психотерапевтичні практики, спрямовані на відновлення дитячих емоційних переживань, можуть провокувати виникнення детальних, але неправдивих спогадів про події, яких насправді не було, наприклад про можливі випадки сексуального насильства в дитинстві. У правовій сфері такий вплив емоцій на пам'ять становить загрозу для об'єктивності судового процесу, оскільки свідки злочинів, нападів чи жертв насильства можуть відтворювати події із суттєвими викривленнями [62].

Емоції виконують важливу функцію у процесі мислення, особливо коли йдеться про особистісні чи соціальні питання, пов'язані з ризиком і конфліктами. Вони є ключовим елементом біологічної регуляції та виступають своєрідною ланкою між раціональними й нераціональними процесами пам'яті. Крім того, емоції беруть участь у передачі когнітивного змісту іншим людям. Взаємозв'язок між емоційною сферою та пізнанням охоплює не лише базові, автоматичні емоції, що зазвичай проявляються в екстремальних обставинах і легко помітні для сторонніх, але й більш глибокі почуття та настрої. Саме вони можуть сприяти або, навпаки, заважати формуванню переконань і життєвих позицій. Цей аспект безпосередньо впливає на те, як особистість фіксує та інтерпретує події власної біографії.

У традиційній психології виділяють п'ять основних характеристик значущих автобіографічних спогадів (тих, що мають ознаки самовизначення): висока сенсорна насиченість, емоційна виразність, часте відтворення,

узгодженість із групою тематично подібних спогадів, а також зосередженість на провідних мотивах чи невіршених внутрішніх конфліктах особистості [52].

У спільному дослідженні М. Маклейна та А. Фоурньєра було уточнено чотири ключові параметри, які визначають специфіку таких спогадів:

Структура спогадів. Вона характеризує рівень наративної конкретності. Оскільки автобіографічні знання мають ієрархічну організацію, пошук спогадів може призводити як до відтворення детальних подій із сенсорними деталями, так і до більш узагальнених описів.

Зміст спогадів. Основна тема оповіді зазвичай відображає значущі життєві цілі людини. Події, що згадуються, можуть належати до категорій досягнень, стосунків, дозвілля або навіть загрозливих для життя ситуацій. Додатково виділяється параметр напруженості: у випадках, коли у спогадах присутні описи дискомфорту чи суперечностей. Часто розповідь може включати не лише саму подію, але й її наслідки. Якщо негативна подія супроводжується позитивними висновками (наприклад, смерть близької людини призводить до усвідомлення цінності сім'ї чи власних сил), формується «виправлена» послідовність. Натомість позитивні події, що завершуються негативними наслідками, характеризуються «спотвореною» послідовністю.

Емоційна інтенсивність і знак. Мається на увазі спектр емоційних переживань, що виникають у процесі актуалізації спогадів.

Автобіографічні роздуми. Цей параметр охоплює когнітивні процеси, пов'язані з рефлексією над минулим досвідом. Тут важливим є ступінь осмисленості спогадів: якщо до опису подій додаються висновки чи «уроки» (наприклад, «більше не конфліктувати з батьками» або «тепер я роблю правильні висновки»), то такі спогади вважаються інтегрованими. Якщо ж наратив обмежується лише фактичним описом, він залишається неінтегрованим. Встановлення зв'язків між пережитими подіями та

структурою власного «Я» потребує різного рівня когнітивних зусиль: найменш трудомісткими є зв'язки, що стосуються рис характеру, а найбільш складними — ті, що ведуть до особистісного зростання. У такий спосіб можна розглядати континуум автобіографічних міркувань — від найменш опрацьованих до таких, що сприяють розвитку особистості [74].

Варто враховувати, що характеристики самовизначальних спогадів формуються під впливом індивідуальних рис характеру, особистих прагнень, вікових особливостей та різних психологічних станів. Такі автобіографічні спогади мають ключове значення у формуванні відчуття власної ідентичності, адже саме вони стають стрижневим елементом особистої автобіографії та забезпечують розвиток внутрішньої історії життя.

Дослідження особистісних змін проводяться в контексті різноманітних життєвих ситуацій. Встановлено, що люди по-різному сприймають події та зміни: одні з них набувають позитивного значення (наприклад, укладання шлюбу), тоді як інші переживаються негативно (розлучення). Деякі ж зміни, особливо ті, що мають обмежений у часі характер, здатні радикально змінювати перебіг життя — наприклад, втрата близької людини.

Особливим психологічним феноменом, який поєднує ситуаційні та особистісні аспекти усвідомлення, виступає життєва подія. За характером переживання їх можна поділити на знакові, переломні, типові чи надзвичайно яскраві. Саме події структурують життєвий шлях особистості, відображаючи її індивідуальну історію та виступаючи особливою формою інтеграції вищих психічних функцій (за концепцією Л. Виготського).

У класичній віковій періодизації розвитку людини акцент робиться на співвідношенні двох провідних механізмів — центрації (сприйняття світу крізь призму власного «Я») та децентрації (усвідомлення об'єктивної реальності). Якісні зміни у взаємодії цих процесів і визначають послідовні етапи життєвого шляху. Якщо ж розглядати суб'єктивну періодизацію особистісного розвитку, то вона трактується як поступове ускладнення

ставлення індивіда до самого себе: як до представника певної статі, вікової категорії та як до неповторної особистості, що формує власну життєву траєкторію.

Початковою точкою усвідомлення життєвого шляху виступає переживання теперішнього моменту. Психологічно це проявляється у поєднанні реального й ідеального, де виникає феномен «переживання буття», що інтегрує емоційні, інтелектуальні та вольові аспекти психіки. Подібне відчуття актуального моменту, яке водночас є функцією минулого і майбутнього, набуває більшої інтенсивності, чим ширший спектр життєвих подій воно охоплює, і може простягатися навіть до меж людського існування.

На кожному життєвому етапі людина прагне досягнути цілісності свого життєвого циклу, звертаючись як до минулого, так і до майбутнього. Взаємне переплетення цих часових площин створює цілісну картину життя, що визначає напрям активності особистості у теперішньому. Якщо в даний момент індивід знаходить сенс і орієнтацію, його поведінка стає більш впорядкованою та динамічною, перетворюючись на ентузіазм життя. Коли у зрілості людина пов'язує теперішнє з ідеальною моделлю життєвого циклу, вона досягає стану прозріння, який може переходити в екстаз. Після виходу з цього стану, але при подальшій деталізації власного шляху, виникає відчуття натхнення. Усі зазначені емоційні стани не лише відображають наповненість життя, а й слугують важливими рушійними силами його подальшого розвитку [5].

У традиційному підході автобіографічні спогади розглядаються як результат узгодженої взаємодії кількох психологічних систем. Частина з них пов'язана з пам'яттю — семантичною та епізодичною, тоді як інші стосуються особистісного виміру психіки, зокрема «Робочого Я» (working self) та «Довготривалого Я» (long-term self). «Робоче Я» визначається сукупністю актуальних у певний момент мотивів і цілей, тоді як «Довготривале Я» включає дві підструктури: «Базу автобіографічних знань»

та «Концептуальне Я». Останнє являє собою уявлення про власні характеристики та риси, що формуються на основі узагальнення інформації з бази знань, але можуть функціонувати й доволі автономно.

Формування конкретного автобіографічного спогаду відбувається через подвійний запит «Робочого Я» до епізодичної пам'яті та «Довготривалого Я». У результаті в свідомості виникає спогад, де інформація з «Довготривалого Я» збагачується образними деталями епізодичної пам'яті [56].

Згідно з моделлю М. Конвея, зміст автобіографічних спогадів визначається мотиваційними чинниками та залежить від домінуючої установки у момент відтворення: орієнтації на «адаптивну відповідність» (гнучке пристосування до вимог ситуації з відповідною постановкою цілей) або на «самоузгодженість» (збереження цілісності й тяглості власного Я, що виходить за межі конкретної ситуації). У першому випадку активізуються «фотографічні спогади», яскраві й образні, узгоджені з теперішніми обставинами. У другому — актуалізуються «самовизначальні спогади», що підтримують зв'язок між «Робочим Я» та «Довготривалим Я» [там само].

Людина протягом життя постійно змінюється і не завжди може зберегти відчуття сталої ідентичності — впевненість у тому, що «Я залишаюся собою». Безперервність життєвого шляху підтримується завдяки відображенню подій у вербальних та сенсорних формах автобіографічної пам'яті. Ознакою стабільності цього шляху є переживання інтервалів самоідентичності — відрізків життя, межі яких усвідомлюються як періоди якісної трансформації особистості. Завершення одного такого етапу супроводжується зміною відчуття власної тотожності, що може коливатися від «Я — вже не той, ким був» до «Тепер я зовсім інша людина» [10].

У межах нашого дослідження особливий інтерес становить вивчення зв'язку між характеристиками самовизначальних спогадів і труднощами адаптації, що виникають унаслідок психічних розладів. Так, проблеми з відтворенням конкретних і сенсорно насичених автобіографічних епізодів

частіше спостерігаються у людей із порушеннями емоційної регуляції, біполярним розладом, шизофренією, розладами аутистичного спектра, посттравматичним стресовим розладом чи прикордонними станами. У зарубіжній психології та медицині активно досліджується роль стресових життєвих подій у виникненні й перебігу різних хвороб. Наприклад, доведено, що стрес може бути пов'язаний із розвитком залежності від алкоголю [69], запуском соматичних захворювань [46] чи появою тяжких депресивних станів [43].

У межах психології стресу прийнято виокремлювати кілька його джерел: повсякденні труднощі та дрібні неприємності, критичні чи травматичні події, а також хронічні стресори. Хоча перша група виглядає незначною, саме такі повторювані дрібні стресові ситуації можуть мати серйозні негативні наслідки. Дослідження показують, що постійні дрібні негаразди — проблеми зі здоров'ям, непорозуміння у спілкуванні, робочий стрес, фінансові труднощі чи незадоволення собою — накопичуються і суттєво впливають на психічний стан.

Особлива увага у вивченні стресу приділяється аналізу складних життєвих ситуацій, адже саме поняття «проблема» є суб'єктивним і залежить від багатьох чинників. Складність ситуації визначається індивідуальними рисами людини, її ресурсами, рівнем стресостійкості, а також когнітивною оцінкою та особливостями сприйняття подій.

Цей підхід узгоджується із сучасними дослідженнями стресових життєвих подій (stressful life events), що розглядають їх порівняльну стресогенність. Такі події здатні порушити звичний перебіг життя, змушуючи людину перебудовуватися й адаптуватися до нових умов. Значення ключових подій у формуванні нервової напруги активно досліджується як у психології стресу, так і в межах біографічного підходу.

Критичні життєві події відрізняються від повсякденних труднощів тим, що вони потребують глибокої перебудови системи взаємодії «людина —

навколишній світ», супроводжуються стійкими емоційними реакціями та мають чітко визначені часові межі. Їхнє подолання вимагає значних фізичних і психологічних ресурсів. Такі події можуть мати як позитивний характер (наприклад, одруження чи народження дитини), так і негативний (втрата роботи, смерть близької людини).

Хронічні стресори, на відміну від критичних подій, є тривалими випробуваннями, що розтягуються в часі: затяжне розлучення, постійні перевантаження на роботі чи тривала хвороба близької людини. У цьому контексті травматичний досвід може виступати як у формі критичної події, так і як хронічний стресор, залежно від його впливу на життєвий шлях особистості.

Обидві форми стресових переживань можуть мати різні наслідки. Суперечачи відомому вислову Ф. Ніцше «те, що нас не вбиває, робить сильнішими», наукові дослідження доводять: важкі події здатні призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Причому чим інтенсивніший вплив, тим тяжчими можуть бути його наслідки. Для одних людей це означає тривалий стан гострого стресу, з якого вони не можуть відновитися протягом тривалого часу; інші ж переживають менш виражені симптоми й відновлюються швидше. Водночас наукові спостереження підтверджують, що подолання травматичного досвіду може мати й позитивний ефект — люди нерідко набувають нових сил і внутрішніх ресурсів, переживаючи позитивні трансформації внаслідок боротьби зі стресом і труднощами.

У науковій літературі для позначення позитивних наслідків переживання складних обставин найчастіше використовуються поняття *«пошук вигоди»* та *«посттравматичне зростання»*. Перший термін відображає здатність людини знаходити користь навіть у негативних подіях [78]. Прикладами можуть бути зміцнення стосунків із близькими, глибше усвідомлення сенсу життя або переоцінка життєвих цінностей. До цієї

категорії відносять також приховані переваги, що інколи виникають, наприклад, у зв'язку з тяжким захворюванням.

Поняття «*посттравматичне зростання*» характеризує рівень, з яким людина справляється з наслідками травматичного досвіду. Воно трактується як «позитивні зміни, що виникають у результаті подолання серйозної життєвої кризи» та включає покращення взаємин з оточенням, відкритість новим перспективам, підвищення цінності життя, зростання особистої сили й духовний розвиток [84].

На виникнення посттравматичного зростання впливає безліч чинників: вік, соціально-економічний статус і рівень освіти, позитивне мислення та емоційна стійкість, а також використані стратегії подолання. Попри близькість, пошук вигоди та посттравматичне зростання є окремими конструктами. Так, пошук вигоди може з'явитися майже одразу після травматичної події (наприклад, після отримання медичного діагнозу), тоді як посттравматичне зростання формується протягом тривалого часу внаслідок процесів переживання й внутрішньої перебудови, що можуть тривати від кількох тижнів до кількох років.

У будь-якому випадку ці явища істотно впливають на автобіографічну пам'ять людини, яка трансформує усвідомлений досвід у теперішнє життя, роблячи його більш адаптивним або, навпаки, призводячи до дезадаптації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Програма емпіричного дослідження: обґрунтування вибірки, процедури та психодіагностичних засобів

З метою підтвердження гіпотези дослідження було розроблено програму емпіричного вивчення проблеми, де найважливішим моментом виявився не тільки підбір діагностичних засобів вивчення автобіографічних фактів життя, але й обґрунтування вибірки, адже дослідження проводилося в умовах війни і усі респонденти переживають на даний час важку стресову ситуацію.

Теоретичним підґрунтям звернення до вивчення автобіографічних фактів є твердження, що особистість справжньою робить її «історія». Події минулого фіксуються у пам'яті. Пам'ять володіє реконструктивними, продуктивними властивостями, вона зберігає ієрархію смислів, які при відтворенні набувають форму актуального переживання, перцептивного образу, думки або моторної програми.

Автобіографічна пам'ять кожний момент часу реконструює самоідентичність особистості засобом фіксації, збереження, інтерпретації та актуалізації значущих автобіографічних подій і станів. Даний вид пам'яті виконує багато функцій, частина з яких спрямована на зовнішній світ (підтримка зв'язків з іншими людьми за рахунок спільності пережитого, передача досвіду новому поколінню, передбачення поведінки інших людей по аналогії з подіями власного життя тощо), а друга частина – на світ внутрішній (саморегуляція станів, забезпечення функціонування Я-

концепції, самопізнання, смислоутворення, усвідомлення власної унікальності тощо).

Специфіка нашого дослідження полягає в тому, що фіксація автобіографічних чинників респондентів відбувається у стресовій ситуації війни. Наші розмірковування вибудовуються таким чином: стресова ситуація (війна) впливає на адаптаційні властивості людини, які у комплексі визначають її адаптаційний потенціал. З останніх психологічних джерел дуже добре прослідковується тенденція, що війна в Україні актуалізує питання соціально-психологічної адаптації: зміна соціального середовища, що переживає військову агресію, вторгнення, руйнування міст та селищ, об'єктів енергетики, загибель мирного населення та військових, спричинює потужні стреси, які призводять до дезадаптаційних реакцій у людей різних вікових категорій. Але особливих дезадаптаційних проявів набуває молодь, яка ще за мирних часів вважалась однією з вразливих категорій до соціально-психологічної адаптації.

Велика кількість українців втратили рідних, домівки та роботу, були змушені переселитися у інші області України, де доводиться починати все спочатку. Люди переживають психічні та фізичні втрати, бояться за своє життя та за своїх рідних, змушені адаптуватися до вимог воєнного часу. Тривалість війни з росією посилює тривожність та невпевненість у майбутньому, породжує розчарування та депресивні настрої у населення. Все це може формувати як психічні розлади, так і стан дезадаптації, особливо у молоді, що навчається. Серед основних негативних чинників, що погіршують соціально-психологічну адаптацію молоді в умовах війни, виокремлюють складний психоемоційний стан студентів та викладачів; труднощі зі вступом до вишів у абітурієнтів з окупованих територій; різке падіння мотивації до навчання у студентів, що опинилися в складних життєвих обставинах; неможливість навчатися дистанційно через

відсутність чи пошкодження гаджетів та інтернету; випадки дискримінації вимушених переселенців [24].

Події, що відбуваються на фронті, часті обстріли та руйнування інфраструктури – все це породжує важкі негативні стани у молоді, що ускладнює процес адаптації. Особливо складно доводиться тим молодим людям, що втратили рідних та були змушені переселятися з окупованих територій.

За таких умов по-особливому заявляє про себе життестійкість людини, яка сприяє адаптації, і, як наслідок, визначає загальний рівень якості діяльності і життя. Огляд літературних джерел в попередніх розділах дає підставити констатувати, що життестійкість є центральною ознакою адаптаційного потенціалу.

Тому працюючи над вибором *вибірки* нами було зосереджено увагу на віковій категорії власне юності (18-25 років); респонденти (n=58) є студентами українських вищих навчальних закладів (Волинський національний університет імені Лесі Українки; Криворізький державний педагогічний університет та Запорізький національний університет). Опитування проводилося за допомогою в офлайн форматі та за допомогою онлайн-панелі. Усі респонденти були проінформовані щодо правил проведення дослідження із дотриманням базових принципів анонімності, зворотного зв'язку та добровільності. Виконання вимог критерію змістовності вибірки досягалося шляхом підбору вибірки, що відповідала предмету дослідження.

Усі респонденти були поділені нами дві групи за критерієм міграційної трансформації: група 1 — студенти, які під час війни не залишали своє місце проживання (n=36); група 2 — студенти, які є вимушеними переселенцями (n=22).

Центральною щодо такої диференціації була думка про те, що молода людина, яка пережила ситуацію вимушеного переселення — пережила

глибокий психологічний стрес (треба взяти до уваги, що усі життєві епізоди переживання воєнного стану є фрустраційними, і часто позбавляють самовладання та провокують у людини неадекватну поведінку) і цей психологічний факт її життя, як правило набуває потужної емоційної значущості, що закарбовується в пам'яті та чинить вплив на адаптаційні ресурси і властивості, тобто аналіз критично-стресових автобіографічних фактів є в тісному зв'язку із адаптаційним потенціалом особистості, що проявляється у відповідних реакціях життестійкості.

Досліджуваним був запропонований такий комплекс діагностичних методик:

Методика «Психологічна автобіографія» О.Ю.Коржової [10] розроблена для оцінки ситуаційних особливостей життєвого шляху особистості. Методика дозволяє виявити особливості сприйняття значущих життєвих ситуацій, а саме - найбільш важливих подій в житті людини. Це особливі ситуації, які тісно пов'язані з особистістю досліджуваного.

Випробуваному пропонується назвати найбільш важливі події, які відбулися в його житті, а також ті, які він очікує в майбутньому. Кожна подія (і та, що відбулася, і та, що очікується) може бути радісної або сумною. Тому випробуваному пропонується висловити своє ставлення, через оцінювання за 5-бальною шкалою (від -5 до +5).

Методика містить основні інтерпретаційні параметри:

1. Продуктивність сприйняття образів життєвого шляху, яка визначається за кількістю названих подій. Це своєрідний показник продуктивності досліджуваного. При цьому потрібно враховувати багатство образів, легкість їх актуалізації та психічний стан.

2. Оцінка подій, яка здійснюється через:

- а) значущість життєвих подій — визначається за “вагою”, якою досліджуваний наділяє ту чи іншу подію;

б) бажаність — небажаність подій — визначається диференціацією досліджуваним подій на позитивні та негативні;

в) ступінь впливу подій — конкретизує події як «значні» або «незначні» з точки зору оцінки випробуваним за системою: подія, надає значний вплив (4-5 балів), помірний вплив (3 бала), малий (1-2 бала).

3. Середній час ретроспекції і антиципації подій. Для отримання показника середнього часу ретроспекції подій слід сумувати час, який пройшов після кожної вказаної події, і поділити отриману суму на загальну кількість подій минулого. Ідентичним способом підраховується середній час антиципації подій: це сумарний час віддаленості подій в майбутнє, поділене на загальну кількість подій майбутнього.

4. Зміст подій визначається параметрами:

а) тип і вид значущих подій.

Типи подій: I - біологічний; II - особистісно-психологічний; III - тип подій, що відноситься до змін фізичного середовища; IV- тип подій, що відноситься до змін соціального середовища.

Види подій: 1. батьківська сім'я; 2. шлюб; 3. діти; 4. місце проживання; 5. здоров'я; 6. «Я»; 7. суспільство; 8. міжособистісні стосунки; 9. матеріальний стан; 10. навчання, підвищення кваліфікації; 11. робота; 12. природа.

Вказані діагностичні параметри дають можливість віднести методику до експресивно-проективних за рахунок акцентування з одного боку, на невизначеності, неоднозначності відповідей випробуваних, а з другого, на кількісних показниках вимірювання особистісного значення відповідей.

«Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О. Саннікової і О. Кузнецової [41] призначена для діагностики формально-динамічних і якісних ознак адаптивності. Тест-опитувальник містить низку тверджень, кожне з яких потрібно оцінити за мірою відповідності його змісту звичайному способу поведінки, образу думок, особливостей переживання

досліджуваних. Для цього потрібно обрати один з чотирьох варіантів відповідей («безумовно так», «мабуть так», «мабуть ні», «безумовно ні»).

Методика діагностує такі показники адаптивності особистості:

Широта охоплення сигналів соціуму (ШОСС) – здатність повноцінно орієнтуватися в актуальній адаптаційній ситуації, «прочитуючи» максимально широке поле стимулів. Цей параметр характеризує особливості сприйняття людиною нової або неочікуваної соціальної ситуації, готовність до адаптаційної ситуації струнко помічати широкий спектр реально присутніх і впливаючих на особистість елементів середовища, нюанси їх змін (поява нових, зникнення кількісних і якісних параметрів); загалом ця якість забезпечує адекватне уявлення про адаптаційну ситуацію.

Легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС) – здатність виокремлювати серед різноманітних стимулів, що діють в конкретній адаптаційній ситуації, головні, смислоутворювальні, найбільш об'єктивно значущі, що забезпечує когнітивну оцінку соціальної адаптаційної ситуації, її розуміння та інтерпретацію.

Точність орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО) – зданість коректно відображати вимоги і очікування соціального оточення з приводу спільної взаємодії, що виражається в розумінні і правильній оцінці особистістю змін у станах і поведінці інших людей.

Стійкість емоційного переживання (СЕП) – схильність особистості зберігати емоційний баланс в переживаннях, що виникають як реакція на нову або неочікувану ситуацію, і тривало його утримувати без суттєвих змін в характеристиках домінуючих емоцій: їх знака і модальності, сили, інтенсивності, глибини і широти переживання.

Готовність змінюватися (ГЗ) – відкритість особистості новому досвіду, потреба особистості в змінах, здатність засвоювати новий досвід, асимілювати його.

Готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач (ГПН) – готовність особистості активно впливати на розвиток подій у новій і змінювальній ситуації з метою досягнення успіху, здатність долати перешкоди і труднощі, що виникають в адаптаційній соціальній ситуації.

Готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення цілі (ГДЦ) – стійка готовність діяти активно в реалізації значущих цілей із урахуванням змін, що відбуваються в ситуації, а також умовах невизначеності розвитку подій.

Також у тест-опитувальник включена додаткова шкала, яка діагностує стан загальної задоволеності життям (ПЗУ) як суб'єктивний показник адаптованості особистості.

Тест життєстійкості С. Мадді [42] є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Діагностична мета даної методики — оцінка здатності і внутрішньої готовності особистості, до активних і гнучких дій в ситуації стресу та великих труднощів, ступінь уразливості до переживань стресу і депресивності. Учасникам дослідження пропонується відповісти на 45 запитань, обравши один із запропонованих варіантів відповідей, а саме «Немає», «Скоріше ні, ніж так», «Скоріше так, ніж ні», «Так». За допомогою тесту визначають такі показники:

Залученість (включеність) – це впевненість у тому, що всі дії які відбуваються і в тому числі залученість людини до цього, дає дещо цікаве та значуще для особистості. Коли розвинена включеність людини, взаміну вона отримує задоволення від власної діяльності. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в тому, що світ великодушний до вас, вам притаманна включеність».

Контроль – це переконання у тому, що боротьба як позиттєва установка дозволяє людині впливати на результат, навіть якщо успіх не гарантований. Наприклад, люди котрі можуть прийняти самостійні рішення і з легкістю розв'язують повсякденні завдання, мають високий контроль, а ті хто

потребує постійної допомоги у вирішенні задач і підтримки, мають низький контроль.

Виклик (прийняття ризику) – це переконання людини в тому, що все що трапляється з нею, можливе за рахунок її розвитку, набуття нових знань, вмінь і в загальному набуття нового досвіду (позитивного, або негативного). Людина, яка бачить сенс життя в набутті нового досвіду, готова діяти на свій страх та ризик.

Інтерпретація результатів психодіагностичних методик здійснювалась у форматі порівняльного аналізу між групами респондентів. Серед методів статистичної обробки результатів нами було використано: *t*–критерій Ст'юдента для незалежних вибірок для встановлення статистично-значущих відмінностей середніх значень груп; кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між діагностованими показниками. Отримані результати були піддані математичній обробці за допомогою комп'ютерної статистичної програми STATISTIKA 6.0.

Дослідження проводилося в 3 етапи:

1 етап — теоретичного аналізу і методологічного обґрунтування проблеми в психологічній літературі, визначення об'єкту і предмету дослідження, основні мету і завдання;

2 етап — розробка процедури і реалізація програми емпіричного вивчення автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу студентів під час війни;

3 — інтерпретація отриманих емпіричних результатів та підготовка узагальнюючих висновків.

На кожному з етапів роботи над магістерським дослідженням нами висвітлювалися результати нашої роботи на науково-практичних конференціях і семінарах, а також в публікаціях провідних вітчизняних наукових фахових виданнях з психології.

Таким чином у нас є усі підстави вважати, що розроблена на системно-комплексній основі програма вивчення автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу студентів під час війни, використана низка психодіагностичних методик дослідження, чіткість планування та конкретизація етапів дослідження дають право стверджувати, що результати магістерського дослідження є вірогідними і надійними.

2.2. Результати проведеного емпіричного дослідження

Інтерпретаційний аналіз отриманих результатів адаптаційного потенціалу було розпочато з даних тесту життестійкості С.Мадді у досліджуваних групах.

Статистично значущі показники зафіксованих відмінностей прояву показників життестійкості респондентів представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Статистично значущі відмінності в показниках життестійкості респондентів

діагностичні показники	група 1 ($\bar{X}_{сер}$)	група 2 ($\bar{X}_{сер}$)	t - критерій	p
залучення	32,52	24,41	3,83	0,01
контроль	20,67	28,32	2,78	0,05
прийняття ризику	26,35	37,55	3,32	0,01
загальний індекс життестійкості	79,54	90,28	2,75	0,05

Отримані результати чітко демонструють виражений рівень життестійкості в обох групах респондентів, лише з тією відмінністю, що в групі 1 вищими є такі показники «залучення» як впевненості людини в тому, що всі дії які відбуваються є цікавими і значущими, а отже ці дії приносять задоволення від власної діяльності; а в групі 2 — вищими є показники «контролю» як чітке переконання людини у тому, що її боротьба як

пожиттєва установка визначає результат діяльності, навіть поза гарантією його успішності та «прийняття ризику» як переконання людини в тому, що все що трапляється з нею, можливе за рахунок набуття нового досвіду (позитивного, або негативного).

Подальша діагностична робота стосувалася об'єктивного підтвердження відмінностей за тест-опитувальником соціальної адаптивності О. Саннікової та О. Кузнецової у досліджуваних групах. Статистично значущі показники зафіксованих відмінностей прояву показників соціальної адаптивності респондентів представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Статистично значущі відмінності в показниках соціальної
адаптованості респондентів**

діагностичні показники	група 1 ($\bar{X}_{сер}$)	група 2 ($\bar{X}_{сер}$)	t - критерій	p
Широта охоплення сигналів соціуму	43,66	32,26	2,78	0,01
Легкість розпізнавання ієрархічних сигналів соціуму	28,61	21,08	2,66	0,01
Точність орієнтації у соціальних очікуваннях	39,96	28,33	2,95	0,01
Стійкість емоційного переживання	18,07	32,53	4,10	0,001
Готовність змінюватися	29,29	18,98	2,99	0,01
Готовність здійснення конструктивних змін щодо подолання невдач	33,25	30,83	2,54	0,05
Готовність до досягнення цілей	33,12	31,14	2,22	0,05
Показник загальної задоволеності	32,83	30,21	2,41	0,05
Загальний показник соціальної адаптивності	28,97	26,19	2,44	0,05

Психологічний портрет соціальної адаптивності учасників першої групи відображається у середньому показнику ($\bar{X}_{сер}=28,97$), що

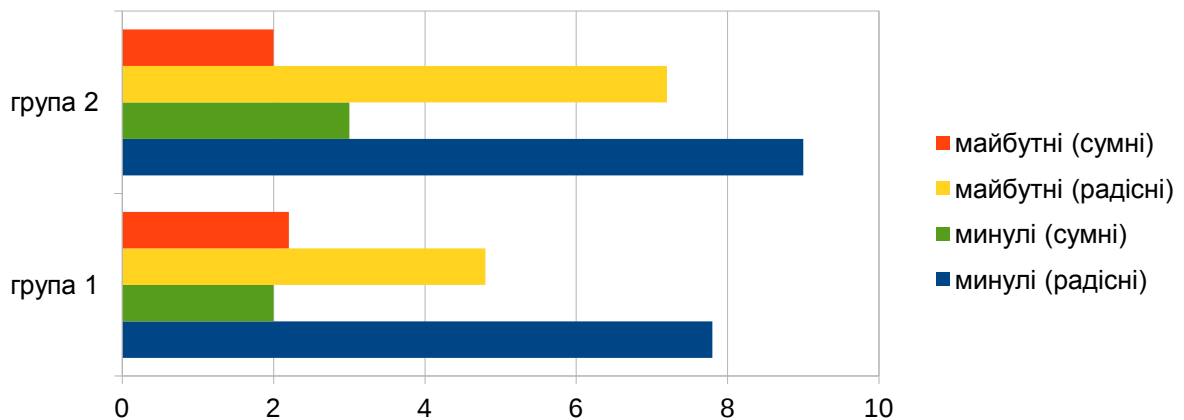
наближається до високого рівня їхньої загальної задоволеності ($X_{сер}=32,83$). Найбільш помітними є такі характеристики: *«широта охоплення сигналів соціуму»* – студенти вирізняються уважністю та спостережливістю, їм достатньо короткого спілкування, щоб скласти повну думку про людину. Вони прагнуть бути поінформованими про все, що відбувається, та здатні одночасно взаємодіяти з кількома людьми без втрат у результативності; *«легкість розпізнавання ієрархічних сигналів соціуму»* – у будь-якій комунікації вони вміють виділяти головне, не відволікаючись на несуттєві деталі. Навіть у складних чи несподіваних ситуаціях залишаються впевненими, приймають виважені рішення, чітко структурують інформацію та уникають дій під впливом імпульсів; *«точність орієнтації у соціальних очікуваннях»* – ці молоді люди добре орієнтуються в різних обставинах, здатні прогнозувати розвиток подій, за зовнішніми ознаками розпізнавати думки та наміри інших, тонко відчують емоційний стан оточення; *«готовність до конструктивних дій у подоланні невдач»* – вони впевнені у власних силах, вважають себе вдалими, не бояться помилок і не беруться за справу без упевненості у можливому успіху; *«спрямованість на досягнення цілей»* – для них характерна здатність швидко захоплюватися новими ідеями, наполегливість у подоланні труднощів і прагнення досягати бажаного результату. У повсякденному житті вони не підлаштовуються під обставини, а створюють їх самі та за потреби змінюють на більш сприятливі.

У представників другої групи, подібно до попередньої, виявлено високий рівень загальної адаптивності ($X_{сер}=26,19$) та значний показник задоволеності життям ($X_{сер}=30,21$). Результати аналізу психологічного профілю соціальної адаптивності свідчать про переважання такого критерію, як *«стійкість емоційного переживання»*. Це дозволяє описати студентів даної групи як осіб, здатних ефективно контролювати власні емоції та внутрішні стани. Вони не піддаються впливу ситуативного настрою, що

забезпечує їм холонокровність, зваженість та раціональність у прийнятті рішень.

Завершальним етапом психодіагностичного зрізу є виконання методики «Психологічна автобіографія», основним інтерпретаційним параметром якої є продуктивність сприйняття образів життєвого шляху, що визначається кількістю названих подій, при цьому події диференціюються за бажаністю (небажаністю) подій для респондентів як радісні або сумні події.

Фіксація показників кількості минулих та майбутніх подій у досліджуваних групах студентів демонструє наявність відмінностей між їх

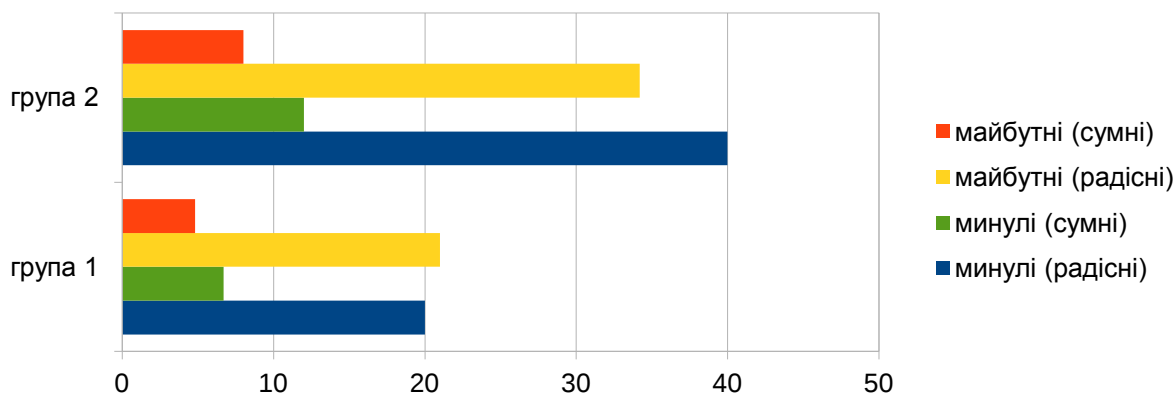


середньогруповими показниками (рис. 2.1).

Рис. 2.1. Середньогруповий розподіл показників кількості подій в групах респондентів

Що стосується кількості радісних минулих та майбутніх подій, названих досліджуваними студентами під час проведення методики, то спостерігається загальна тенденція їх збільшення у досліджуваних групах; також приємним виявився факт, що в групі студентів, які є вимушено переміщеними кількісний відсоток майбутніх радісних подій виявився вищим, що є гарним свідченням їх сформованої життєстійкості. Зрозуміло, що минулих сумних подій виявилось більше в групі студентів-вимушених переселенців, але кількісний показник майбутніх сумних подій є майже однаковим в обох досліджуваних групах.

Показники кількості життєвих подій доповнюються аналізом оцінки значущості названих подій досліджуваними студентами. Фіксація показників «ваги» минулих та майбутніх подій у досліджуваних групах демонструє наявність відмінностей між їх середньогруповими значеннями



(рис. 2.2).

Рис. 2.2. Середньогруповий розподіл показників «ваги» подій в групах респондентів

Знову простежується закономірність щодо збільшення оцінки значущості минулих радісних подій в групі студентів-вимушених переселенців; також приємним виявився факт оцінки значущості майбутніх радісних подій в цій групі. Що стосується оцінки значущості сумних подій в минулому, то в групі студентів-вимушених переселенців вона є вищою, так само як й оцінка майбутніх сумних подій, але кардинальних відмінностей з групою студентів, які не зазнали переселення, не помічено (фактично знаходяться на одному рівні).

Наступним етапом є інтерпретація показників сили впливу минулих та майбутніх подій (як значний, помірний та малий вплив) в кожній з досліджуваних груп, середньогруповий розподіл яких представлений у рис. 2.3 та рис. 2.4).

Передусім помітною є закономірність щодо силу впливу подій минулого в досліджуваних групах, де переважальним (значним) виявився вплив радісних подій, що з великою ймовірністю пов'язано із віком респондентів; а другу позицію сили впливу подій складають минулі сумні події студентів.

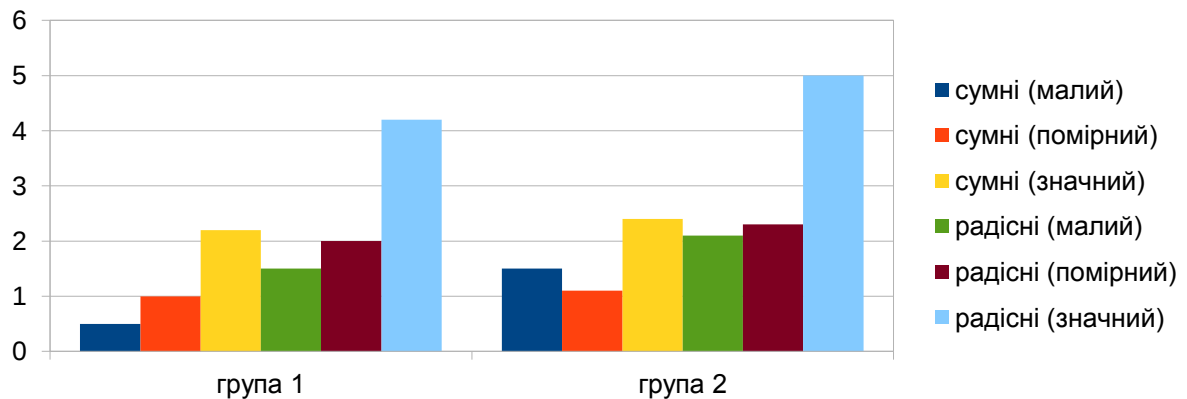


Рис. 2.3. Середньогруповий розподіл показників сили впливу подій минулого в групах респондентів

Отримані результати ще раз підтверджують думку про те, що зміст автобіографічної пам'яті визначається позитивними емоційними переживаннями. Адже емоційно позитивний спогад дає змогу знизити інтенсивність негативних емоцій в теперішньому, а інколи є просто спробою втечі від нього.

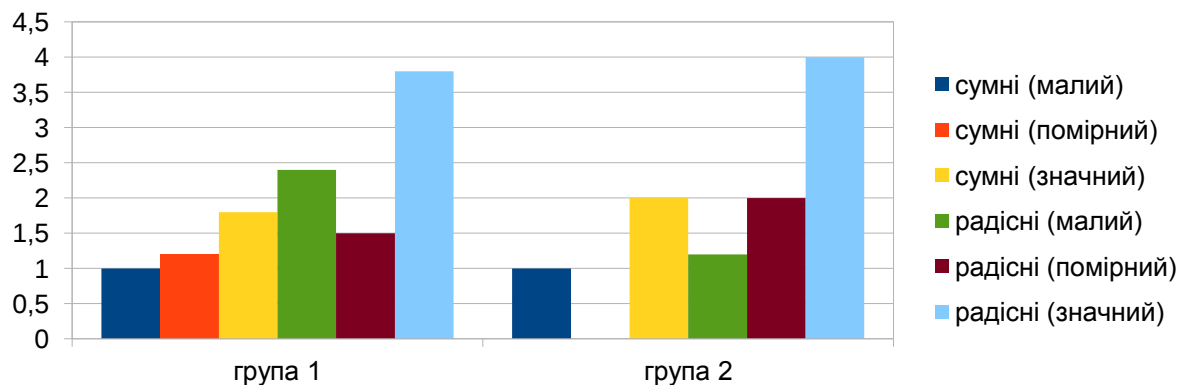


Рис. 2.4. Середньогруповий розподіл показників сили впливу подій майбутнього в групах респондентів

Показники сили впливу радісних подій життя респондентів мало чим відрізняються між собою: адже простежується тенденція найвищого

(значного) рівня їх впливу радісних майбутніх подій і малого впливу майбутнієї сумних подій. Ймовірним поясненням цього може бути ще й думка про те, що молоді люди, які в силу соціальних умов (умов війни) часто піддають своє життя ризику, вміють не тільки цінити позитивні радісні моменти, але й очікувати їх з найбільшою долею позитивних сподівань.

Аналіз автобіографічних показників респондентів включає й змістову характеристику «ваги» подій за їх типом та видом. Дана методика використовує модифікований варіант класифікації типів подій: I - біологічний; II — особистісно-психологічний; III — тип подій, що відноситься до змін фізичного середовища; IV — тип подій, що відноситься до змін соціального середовища. Після підрахунку загальної «ваги» подій життя респондентів, було проведено типову класифікацію подій життя в досліджуваних групах. Середньогруповий розподіл показників «ваги» подій респондентів із урахуванням їх типу представлений у рис. 2.5.

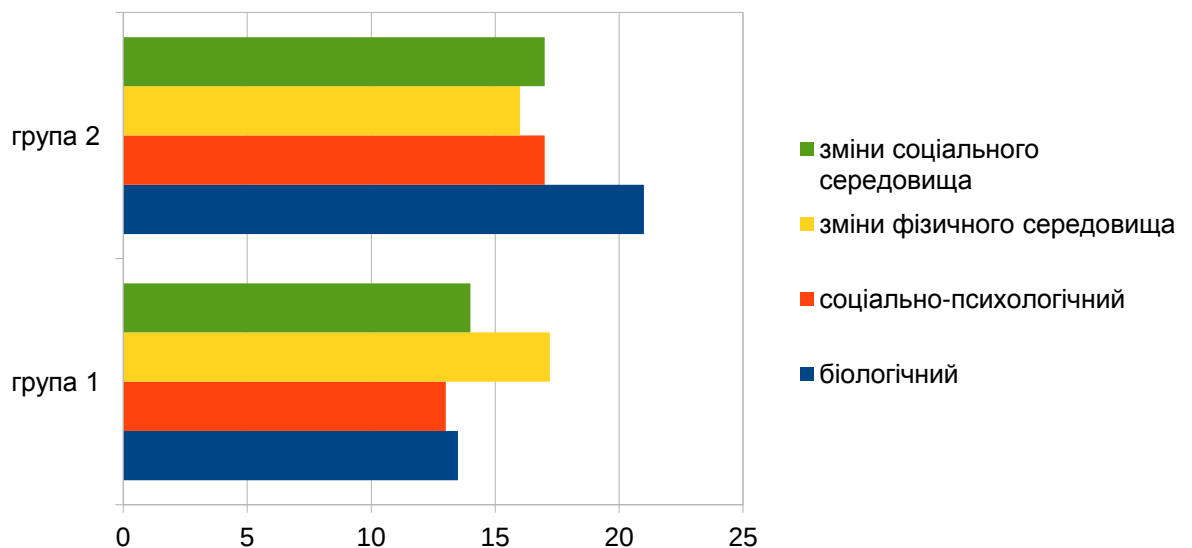
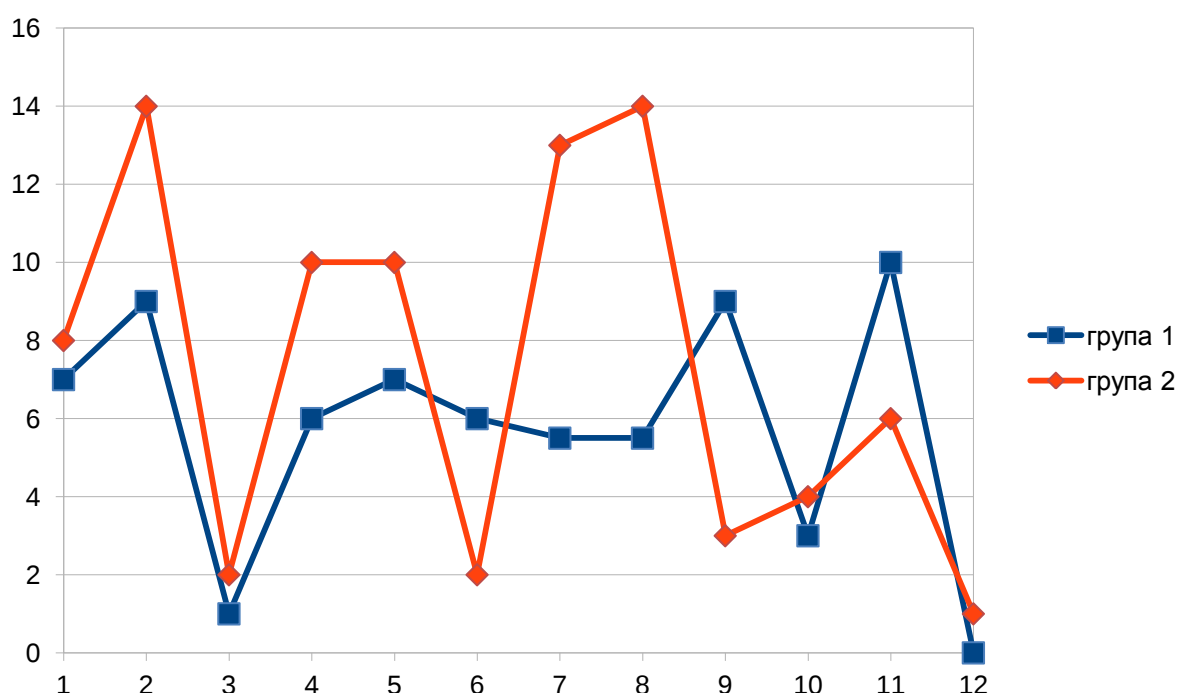


Рис. 2.5. Середньогруповий розподіл показників «ваги» подій із урахуванням їх типу

Аналіз середньогрупового розподілу демонструє певні закономірності в усвідомленні й прояві життєвих подій досліджуваних. А саме: в групі студентів, які не зазнали переселення домінує тип подій, пов'язаний із

змінами фізичного середовища; а в групі студентів-вимушених переселенців домінують події біологічного типу. Цікавим виявився факт, що у двох досліджуваних групах «вагова» частка подій соціально-психологічного типу та типу подій щодо змін соціального середовища є однаково вираженою на помірному рівні.

Також загальна «вага» життєвих подій дала змогу провести їх видову диференціацію в досліджуваних групах (рис. 2.6).



Примітка: 1. батьківська сім'я; 2. шлюб; 3. діти; 4. місце проживання; 5. здоров'я; 6. «Я»; 7. суспільство; 8. міжособистісні стосунки; 9. матеріальний стан; 10. навчання, підвищення кваліфікації; 11. робота; 12. природа.

Рис. 2.6. Середньогруповий розподіл показників «ваги» подій із урахуванням їх виду

Відстеження динаміки видової диференціації подій в досліджуваних групах пояснюється віковими особливостями досліджуваних та змістом їх життєвого досвіду: в групі 2 домінують види подій, які пов'язані із шлюбом, суспільством і міжособистісними стосунками, а також події пов'язані із місцем проживання і здоров'ям; а в групі 1 нами не помічено яскраво виражених домінуючих видів, за виключенням подій, пов'язаних із роботою, шлюбом та місцем проживання.

Відтак, загальна картина видової визначеності подій досліджуваними цих груп продемонструвала їх спрямування у бік активної соціалізації, яка пов'язана із зміною цивільного статусу, цінуванням міжособистісного контакту з іншими людьми та значущості здоров'я, роботи та місцем проживання. Загалом аналіз результатів за параметром змісту подій із урахуванням їх типу і виду, показав типову схожість життєвих подій респондентів, а в той же час й певну видову відмінність.

Систематизуючи отримані результати, можна зробити такі узагальнення щодо автобіографічних чинників адаптаційного потенціалу студентів, диференційованих за критерієм міграційної трансформації:

- досліджувані студенти демонструють виражений рівень життєстійкості в обох групах респондентів, але у групі студентів-вимушених мігрантів цей показник є вищим на статистично значущому рівні ($p \leq 0,05$); життєстійкість як базова ознака адаптаційного потенціалу цих студентів визначається вираженими показниками «контролю» як сформоване вміння приймати самостійні рішення, впевненості та готовності й ініціативності щодо супроводу повсякденних проблемних питань та «прийняття ризику» як переконання людини в тому, що все що трапляється з нею, можливе за рахунок набуття нового досвіду (позитивного, або негативного); студенти групи 1, які не зазнали міграційних трансформацій — теж є носіями вираженої життєстійкості, у якій домінують показники «залучення» як впевненості людини в тому, що всі дії які відбуваються є цікавими і значущими, а отже ці дії приносять задоволення від власної діяльності.

- розкриття психологічного змісту соціальної адаптованості досліджуваних студентів показало, що студенти групи 1 є адаптованими за рахунок «широти охоплення сигналів соціуму», «легкості розпізнавання ієрархічних сигналів соціуму», «точності орієнтації у соціальних очікуваннях», «готовності до конструктивних дій у подоланні невдач» та «спрямованості на досягнення

цілей»; студенти-вимушені мігранти (група 2) свій психологічний профіль соціальної адаптивності визначають «стійкістю емоційного переживання».

- до автобіографічних чинників адаптаційних характеристик респондентів можна віднести особливості подій життя:

(1) — за продуктивністю (кількість подій життя) сприйняття образів життєвого шляху, спостерігається збільшення радісних минулих та майбутніх подій респондентів;

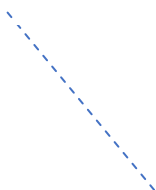
(2) — за оцінкою значущості життєвих подій респондентів у їх «вагових» характеристиках простежується закономірність щодо збільшення оцінки значущості минулих і майбутніх радісних подій в групі студентів-вимушених переселенців;

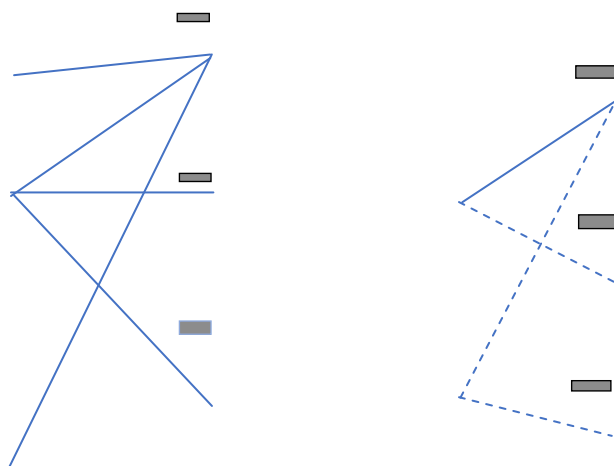
(3) — за силою впливу подій — спостерігаємо превалювання минулих та майбутніх радісних подій в усіх групах;

(4) — за типовою диференціацією змісту подій респондентів спостерігаємо в групі студентів групи 1 типи подій, пов'язані із змінами фізичного середовища; а в групі студентів-вимушених переселенців домінують події біологічного типу; також у двох досліджуваних групах «вагова» частка подій соціально-психологічного типу та типу подій щодо змін соціального середовища є однаково вираженою на помірному рівні;

(5) — за видовою диференціацією в групі 2 домінують види подій, які пов'язані із шлюбом, суспільством і міжособистісними стосунками, а також події пов'язані із місцем проживання і здоров'ям; а в групі 1 нами не помічено яскраво виражених домінуючих видів, за виключенням подій, пов'язаних із роботою, шлюбом та місцем проживання.

З метою угруповання отриманих результатів нами було проведено кореляційний аналіз за психодіагностичними показниками у групі студентів, які не зазнали вимушеного переселення (рис. 2.7.).





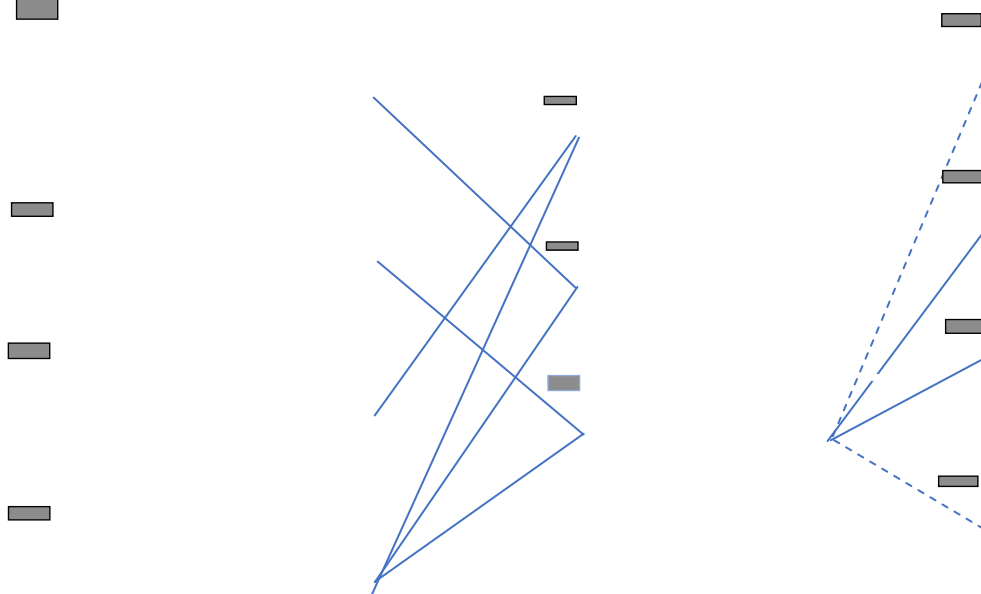
Примітка: ——— - позитивний зв'язок; ----- - негативний зв'язок

Рис. 2.7. Схема кореляційного зв'язку між показниками компонентів життєстійкості, соціальної адаптованості та автобіографічними подіями респондентів у досліджуваній групі 1

Проведений кореляційний аналіз продемонстрував широкий арсенал психологічних характеристик, які демонструють полярний прояв у групах студентів, диференційованих за міграційною трансформацією. Так для студентів, які не зазнали вимушеного переселення, найбільшу кількість позитивного кореляційного зв'язку зафіксовано із показником залучення. Це є свідченням психологічного наповнення почуттям віри цих студентів у досягненні позитивних результатів діяльності через переконання у безпеці і стабільності суспільства, вмінні підтримувати та зберігати культурні, сімейні та релігійні традиції; вони спрямовані на досягнення цілей; виявляють готовність до конструктивних дій у подоланні невдач та характеризуються точністю орієнтації у соціальних очікуваннях. Їх контроль як показник життєстійкості і впевненості, підкріплений дотриманням правил, законів та формальних обов'язків, а показник прийняття ризику позитивно корелює із цінністю дотримання традиції. Щодо автобіографічної детермінації, то домінуючу позицію визначення контролю життєстійкості відіграють майбутні сумні та радісні події (рівень значущості (p) складає від 0,05 до 0,01).

Подальша робота стосується результатів проведення кореляційного аналізу в групі студентів, які зазнали вимушене переселення (група 2).

Результати схематично презентовані у рис. 2.8.



Примітка: ——— - позитивний зв'язок; - - - - - негативний зв'язок

Рис. 2.8. Схема кореляційного зв'язку між показниками компонентів життєстійкості, соціальної адаптованості та автобіографічними подіями респондентів у досліджуваній групі 2

Студенти, які зазнали вимушене переселення, продемонстрували наявність позитивного кореляційного показника «залучення» із такими характеристиками соціальної адаптованості як «точність орієнтації у соціальних очікуваннях» та «стійкість емоційного переживання»; показники контролю із «стійкістю емоційного переживання»; а показники прийняття ризику є в позитивному кореляційному зв'язку із показниками «стійкості емоційного переживання» та «готовності до конструктивних дій з подолання невдач», а також із показниками автобіографічних образів в майбутніх сумних та минулих радісних подій (рівень значущості (р) складає від 0,05 до 0,01).

У завершенні проведеного дослідження спробуємо презентувати деякі узагальнення, які будуть своєрідними орієнтирами у продовженні низки подібних досліджень на вибірці вимушених переселенців інших вікових категорій. На нашу думку, саме наше емпіричне дослідження автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу напрямую пов'язане із проблемними питаннями ефективної соціалізації під час війни.

Категорія досліджуваних студентів має свої особливості, і не тільки вікові, але й особливості свого соціального статусу (вимушені переселенці), що суттєво впливає на рівень їх соціальної адаптованості. Адже добре відомими є факти, що особи соціальної категорії вимушених переселенців, володіють певними характерологічними якостями – імпульсивністю, підвищеним фоном настрою, тривожністю, самовпевненістю, індивідуалістичністю, оригінальністю мислення тощо. Також у психологічній літературі наводяться дані про значне зростання рівня надійності, невротичного зверхконтролю, маскулінності і песимізму, що, на наш погляд, є проявом психологічної компенсації в результаті їх адаптації до нових умов проживання.

В ході дослідження нами відмічено, що за продуктивністю подій студенти-вимушені переселенці не тільки виділяють більшу кількість радісних минулих та майбутніх подій життя, але за «вагою» оцінки значущості та сили впливу цих подій вони суттєво є вищими. Це ще раз підтверджує загально відоме положення, що автобіографічна пам'ять людина виконує функцію збереження позитивних емоційних переживань, які складають екзистенційне буття людини у теперішньому [65]. Також характеристики соціальної адаптивності студентів підтвердили їх життєстверджуючі характеристики у поведінці, адже вираженою характеристикою соціальної адаптованості студентів-вимушених переселенців є «стійкість емоційного переживання».

Узагальнення отриманих результатів, дає змогу обґрунтувати події вимушеного переселення (стрес-події) осіб юнацького віку як соціально-психологічний маркер їх адаптивного потенціалу (життєстійкості).

Розгляд соціально-психологічної адаптивності як процесу актуалізації людиною власних потенціалів та використання їх як засобів реалізації сенсу життя, повністю підтверджує тезу про те, що актуалізація саме цих адаптаційних потенціалів визначається як усвідомлення та прийняття раніше неусвідомлюваних власних можливостей та психічних змістів (думок, почуттів, моделей поведінки, властивостей, здібностей тощо — як суб'єктивно приємних, так і суб'єктивно неприємних, як соціально схвалюваних, так і соціально несхвалюваних). Тією мірою, якою ці змісти актуалізуються, а так звані стрес-події соціального життя людини суттєво сприяють, вони стають психологічними ресурсами, доступними свідомому вольовому контролю та використанню суб'єктом.

Процес соціальної адаптації тісно переплітається з процесом життєстійкості, виступаючи часом передумовою, а часом - результатом останньої. У цьому контексті саме адаптаційний потенціал починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості таким чином:

1. Адаптаційний потенціал формується та усвідомлюється як специфічна система мотиваційно-ціннісних орієнтацій, що визначають характер змісту та засобів досягнення провідних життєвих цілей особистості і тому складають основу саморегуляції її соціальної поведінки.

2. У ході становлення адаптаційного потенціалу розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності творчої взаємодії з соціальним середовищем на основі прийняття особистістю відповідальності за побудову власного життя, ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей, інших цінностей самоактуалізації.

3. У ході становлення адаптаційного потенціалу викристалізовується компетентність особистості в часі. Вона передбачає таку єдність часової перспективи у свідомості людини, за якої минуле сприймається лише як джерело досвіду, майбутнє — лише як сфера цілепокладання, а теперішнє — як єдиний доступний активності часовий вимір.

Резюмуючи, можна виснувати, що адаптаційний потенціал — це своєрідний алгоритм сповідування мотиваційно-ціннісних орієнтацій людини, які формуються внаслідок взаємодії її соціогенних потреб з умовами соціального оточення. Особливе значення для конструктивної взаємодії з соціумом має прийняття особистістю відповідальності за власне життя. А автобіографічний масштаб життя людини відображає її загальну схильність приписувати відповідальність за події, що відбуваються в її житті, собі, власній поведінці, здібностям, або оточенню, випадку, долі, обставинам, тобто силам, що не підвладні її управлінню. Автобіографічний досвід людини є глибинним, стійким елементом структури саморегуляції особистості, що безпосередньо впливає на міру конструктивності її соціальної поведінки, а відповідно й міру розвитку адаптаційного потенціалу.

ВИСНОВКИ

1. В ході теоретичного аналізу проблеми адаптаційного потенціалу як системної ознаки адаптаційних властивостей та психічного здоров'я людини, зазначено, що адаптаційний потенціал є продуктом еволюційного та соціального розвитку особистості. Така синергетична природа цього психологічного феномену об'єднує в собі як анатомічні особливості і фізіологічні механізми, так й поведінкові стратегії людини. Наголошено, що генетична поведінка і психічні стани людини мають історичний зв'язок із інстинктивними механізмами, а соціальна адаптація індивіда розглядається як система засвоєних концептуальних, соціальних та практичних навичок соціального життя. Розглянуто базові концепції, теорії та підходи щодо вивчення соціальної адаптації: концепція рекапітуляції С. Холла; теорія конвергенції В. Штерна; теорія трьох ступенів розвитку Ш. Бюлера; генетична психологія Ж. Піаже; культурно-історична теорія Л. Виготського, теорія імовірнісного епігенезу Г. Готліба. Апогеем розвитку адаптаційної системи людини є адаптаційний потенціал, пояснення психологічної природи якого знаходимо у інтерпретаціях *«зони найближчого розвитку»* Л. Виготського; *«поведінкового потенціалу»* у теорії соціального навчання Дж. Роттера; *«потенціалу активації»* у працях Д. Берлайна; *«потенціалу реакції»* К. Халла; *«потенції»* в межах соціальної теорії поля К. Левіна; *«особистісних ресурсах професійної адаптації»* Ж. Вірної; *«соціальних умов та тенденцій реалізації потенціалу особистості»* В. Подшивалкіної; *«психологічних складових потенціалу самореалізації особистості»* М. Садової; *«потенціалу індивідуального буття людини»* І. Манохи; *«енергопотенціалу людини»* С. Максименка, *«особистісного адаптаційного потенціалу»* О. Лазорко, *«інтелектуально-особистісного потенціалу»* В. Олефіра; *«адаптаційного потенціалу»* (Н. Завацька, О. Литвиненко, І. Мурашко, О. Ткачишина та ін.). Аналіз адаптаційного потенціалу в межах психічного здоров'я стосується розгляду *«життєстійкості»* (С. Мадді);

«резильєнтності» (С. Люфар, Д. Січетті, Б. Беккер), «вивченого оптимізму» (М. Селігман), «саногенного потенціалу» (І. Аршава, О. Репіна); «психологічного капіталу» (Е. Дінер, У. Фужіта), «ресурсного потенціалу особистісної безпеки» (М. Пустовойт); «моделі внутрішньої динаміки психіки» (Т. Яценко).

2. Проаналізовано автобіографічний масштаб якісного життя людини засобом систематизації базового матеріалу з вивчення автобіографічної пам'яті як підсистеми декларативної довготривалої пам'яті, яка забезпечує оперування особистісно значущими змістами, організованими за смисловим принципом (А. Вілсон, Ж. Вірна, М. Конвей, М. Росс); розкриття когнітивних, емоційних та нейронних механізмів автобіографічних спогадів (М. Ейсен, Г. Гудман, Е.Кенсінгер, С. Коркін); обґрунтування емоційної природи автобіографічних подій та специфіки значущих автобіографічних спогадів (структура спогадів, зміст спогадів, емоційна інтенсивність і знак, автобіографічні роздуми). Підкреслено, що автобіографічні спогади мають ключове значення у формуванні відчуття власної ідентичності, адже саме вони стають стрижневим елементом особистої автобіографії та забезпечують розвиток історії життя засобом таких провідних механізмів як концентрація і децентрація (М. Фурнієр, К. Маклейн); особлива увага у вивченні стресу приділяється аналізу складних життєвих ситуацій та критичних життєвих подій (Н. Бернарді, А. Кінг, Р. Тедеші, К. Хауер).

У будь-якому випадку ці явища істотно впливають на автобіографічну пам'ять людини, яка трансформує усвідомлений досвід у теперішнє життя, роблячи його більш адаптивним або, навпаки, призводячи до дезадаптації. У нашому дослідженні адаптаційний потенціал розглядається як нейтральний ресурс, здатний проявлятися у різних варіантах залежно від індивідуальних життєвих сценаріїв. Розкриття адаптаційного потенціалу визначає життєвий шлях особистості, що виступає унікальною траєкторією реалізації та використання її автобіографічних ресурсів, перетворених на можливості.

3. Складено програму емпіричного дослідження автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу студентів під час війни, розроблено процедуру дослідження, обґрунтовано вибірку та психодіагностичні засоби. Використання методів математичної статистики дало змогу отримати результативні дані, які є вірогідними і надійними.

Діагностичний зріз продемонстрував відмінності у прояві показників життєстійкості та соціальної адаптованості студентів, диференційованих за критерієм міграційної трансформації (1 — студенти, які не зазнали вимушеного переселення; 2 — студенти — які є вимушеними переселенцями). Після проведення методики «Психологічна автобіографія», було проведено кореляційний аналіз та систематизовано отримані результати:

- Для студентів групи 1 є властивою життєстійкість у формі залучення і контролю, які в об'єднанні з показниками соціальної адаптованості характеризують цих студентів як осіб, сповнених почуттям віри у досягненні позитивних результатів, вмінні підтримувати та зберігати культурні, сімейні та релігійні традиції; вони виявляють готовність до конструктивних дій у подоланні невдач та характеризуються точністю орієнтації у соціальних очікуваннях; вони вміють дотримуватися правил, законів та формальних обов'язків; в їх автобіографії домінуючу позицію відіграють майбутні сумні та радісні події.

- Для студентів групи 2 життєстійкість віднайшла прояв у формі залучення, контролю та прийняття ризику, які у поєднанні із показниками соціальної адаптованості демонструють виражену точність орієнтації у соціальних очікуваннях, готовність до конструктивних дій з подолання невдач та стійкість емоційного переживання; в їх автобіографії домінуючу позицію, як й у попередній групі, відіграють майбутні сумні та радісні події.

4. На основі отриманих емпіричних результатів доведено, що автобіографічна пам'ять людина виконує екзистенційну функцію збереження

позитивних емоційних переживань, а характеристики соціальної адаптивності студентів є життєстверджуючими ознаками соціальної адаптованості студентів-вимушених переселенців. Обґрунтовано, що події вимушеного переселення (стрес-події) осіб юнацького віку є соціально-психологічним маркером їх адаптивного потенціалу (життєстійкості), а саме, адаптаційний потенціал починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості таким чином: (1) — формується та усвідомлюється як специфічна система мотиваційно-ціннісних орієнтацій; (2) — розвивається як соціально-конструктивна життєва позиція; (3) — викристалізовує компетентність особистості в часі.

Проведене дослідження містить цікаві **перспективи** подальшого вивчення – розробка психографії не тільки осіб юнацького віку, але й інших вікових категорій, де був би чітко визначений автобіографічний блок; актуалізація дослідження гендерних і стратифікаційних особливостей автобіографічної детермінації адаптаційного потенціалу людини під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Балабанова Л.М. (2001). Категорія норми в дослідженні та регуляції функціональних станів людини : дис. ... д-ра психол. наук. Харків : Університет внутрішніх справ.
2. Белорус О.Г., Гончаренко М.О., Зленко В.А. (2002). Глобализация и безопасность развития: монография. Київ : КНЕУ.
3. Біологія : навчальний підручник. (2002). Київ: Вища школа.
4. Вірна Ж.П. (2003). Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки.
5. Вірна Ж.П. (2008). Життєва ситуація: динаміка «Я» та самоідентичність особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України* / за ред. С.Д.Максименка, В.Д.Потапової. Київ-Донецьк. Т.15. Ч.1. 153-158.
6. Вірна Ж.П. (2023). Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я і психологічної безпеки в умовах воєнного часу. *Science and society: trends of interaction : collective monograph*. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 171-181.
https://www.eo.kiev.ua/resources/arhivMonographs/mono_2023_12.pdf
7. Вірна Ж.П. (2023). Конструкція тіла та моральної психіки в психоаналізі. *Габітус*. Вип. 51. 46-52. <http://habitus.od.ua/51-2023>
8. Вірна Ж.П. (2024). Ментальні ресурси: теоретична експлікація структурно-функціональної організації. *Contemporary Ukrainian science: theoretical and practical achievements : collective monograph*. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 162-168. [DOI: 10.51587/9798-9866-95990-2024-018-162-168](https://doi.org/10.51587/9798-9866-95990-2024-018-162-168)
9. Вірна Ж.П. (2024). Психоекологічні фактори ризику та захисту в розвитку дитини. *Чотирнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: мат. міжнар. наук. конференції* / за наук. ред. О. Ю. Дроздова. Т.1.

Психологія. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка. 11-15.
<https://drive.google.com/file/d/1nLNWiy5tKC7CTviyOdqYhuYqO-Z-cCkO/view>

10. Вірна Ж.П. (2016). Психологія особистісної події : навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк.

11. Вірна Ж.П. (2023). Соціальний самоконтроль як ментальний ресурс подолання стресу студентами в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми освіти і науки в умовах війни: мат. І-ої наук.-прак. онлайн-конференції з міжнар. участю*. Київ : ДП «Експрес-об'ява». 83-89 ;
<https://lib.udau.edu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/051e4cc2-a540-41c5-8c56-28cae4eb7f8e/content>

12. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. (2021). Адаптаційна активність особистості в умовах стресу. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень. Матеріали II Міжнар. наук. конференції*. Одеса. 195-197 ;
<https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/issue/view/10.09.2021/581>

13. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. (2021). Внутрішній психологічний фон і життєвий потенціал особистості. *Science and Practice: Implementation to Modern Society. Scientific Collection «InterConf» with the Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference*. Manchester, Great Britain: Peal Press Ltd.. № 59. 273-274. <https://www.interconf.top/documents/2021.06.04-05.pdf>

14. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є., Гайдук Г.А. (2021). Автобіографічний метод в практиці психологічного консультування. *Modern trends in science and practice. Volume 1 : collective monograph* / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 92-102. [DOI: 10.51587/9781-7364-13302-2021-005-92-102](https://doi.org/10.51587/9781-7364-13302-2021-005-92-102)

15. Гаврилюк І.О. (2019). Особистісно-адаптаційні предиктори суверенності психологічного простору студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки.

16. Завацька Н.Є. (2008). Я–концепція як складова адаптаційного потенціалу особистості зрілого віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 1. 68–75.
17. Карпенко Є.В. (2019). Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Вип. 66. 23–27. <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3099>
18. Киричук О.О. (2020). Фасилітаційні чинники психологічного благополуччя особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки.
19. Кокун О.М. (2004). Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України.
20. Корольчук М.С. (2002). Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Вісник Київського міжнар. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Психологічні науки*. Київ : Правові джерела. Вип. 2. 191–211. <https://studentam.net.ua/content/view/10941/86/>
21. Крижановська З., Бабак К. (2021). Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. *Психологічні перспективи*, (38). 138 -150. [DOI: 10.29038/2227-1376-2021-38-138-149](https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-138-149)
22. Лазорко О.В. (2016). Психологія професійної безпеки особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк.
23. Лазорко О.В. (2017). Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації : дис. ... канд. психол. наук. Харків: Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна.
24. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. (2022). Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 52. Т. 2. 185-192.

25. Литвиненко О.Д. (2018). Адаптаційний потенціал, як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 2. Том 1. С. 75-81.
26. Литвиненко О.Д. (2019). Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ... д-ра психол. наук. Київ : Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля.
27. Максименко С. Д. (2006). Генеза буття особистості : монографія. Київ : Вид-во ТОВ «КММ».
28. Маноха І.П. (2003). Психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно орієнтований підхід: автореф. дис... канд. психол. наук. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка.
29. Мурашко І.В. (2010). Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*. Т. 8. Вип. 7. 196–205.
30. Найдьонова Г., Афuzова Г., Кротенко В. (2024). Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*. №3. 100-106. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-16>
31. Олефір В.О. (2015). Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності. Харків : УІПА.
32. Подшивалкіна В. (2009). Соціальні умови та психологічні виміри тенденцій використання потенціалу особистості. *Психологія і суспільство*. № 4. 127-137. <http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/30578>
33. Прокопович Т.А. (2015). Емоційна стабільність як умова соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук ; 19.00.01. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки.
34. Пустовойт М.В. (2019). Особистісна безпека в структурі соціальної зрілості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки.

35. Садова М.А. (2022). Потенціал самореалізації особистості як предмет психологічного дослідження: методологічні аспекти. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2 (18), 291-294. <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1977>
36. Сергєєнкова О.П. (2012). Вікова психологія : навчальний посібник. Київ: ТОВ «Центр учбової літератури».
37. Сердюк Л., Отенко С. (2021). Салютогенетична основа психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 4 (24). 68-74. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.9>
38. Ситнік С.В. (2012). Особистісний потенціал як умова професійної взаємодії. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. Т 17. Вип. 8. 168-175. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_21_
39. Татенко В.О. (2010) Інтимно-особистісна сфера людських стосунків як предмет соціально-психологічного дослідження. *Наукові студії із соціальної психології: збірник статей*. 24 (27). 3-19. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2010_24_3
40. Татенко В.О. (2008). Соціальна психологія впливу: монографія. Київ : Міленіум. <https://sociology.knu.ua/en/library/socialna-psihologiya-vplivu-monografiya>
41. Тест-опитувальник соціальної адаптивності О. Саннікової і О. Кузнецової ; [електронний ресурс] ; режим доступу: <https://studfile.net/preview/10091389/page:19/>
42. Тест життєстійкості С. Мадді ; [електронний ресурс] ; режим доступу: <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiostiikosti-s-maddi-4236618.html>
43. Ткач Б. М. (2018). Нейропсихологія девіантної поведінки. Львів : ННБК «АТБ».
44. Ткачишина О.Р. (2022). Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені*

В.І.Вернадського. Серія Психологія. Т. 33(72). № 4. 50-54.
<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09>

45. Толстоухов А.В. (2001). Екобезпечний розвиток. Київ: Знання України.

46. Хомуленко Т.Б., Найчук В.В. (2016). Естетичне сприйняття та модально-специфічна пам'ять: віковий аспект. Харків: Вид-во «Діса плюс».

47. Швалб Ю.М. (2020). Психологічні механізми соціалізації особистості в онтогенезі. Київ : Вид-во «ЛИТЕРА НОВА».

48. Яценко Т. С., Глузман О. В., Усатенко О.М. (2014). Методологія професійної підготовки практичного психолога. Ялта : Республік. вищ. навч. заклад «КГУ».

49. AIDD (2010). Schalock, Robert L.; Borthwick-Duffy, Sharon A. Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports. Eleventh Edition. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. Washington, DC.

50. Arshava I.F., Ryepina O.H. (2010). Sanogenetic paradigm in personality research. *Medical psychology*. V. 2. 16-21.

51. Bereczkei T. (2000). Evolutionary psychology: a new perspective in the behavioral sciences. *European Psychologist*, 5 (3), 175-190. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.5.3.175>

52. Blagov P.S., Singer J.A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*. Vol. 72(3). 481-511. [DOI: 10.1111/j.0022-3506.2004.00270.x](https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00270.x)

53. Bluck S., Alea N. (2011). Crafting the TALE: Construction of a measure to assess the functions of autobiographical remembering. *Memory*. Vol. 19:5. 470 – 486. [DOI: 10.1080/09658211.2011.590500](https://doi.org/10.1080/09658211.2011.590500)

54. Chan S. (2001). Complex adaptive systems. Trabalho apresentado no MIT Research Seminar in Engineering Systems. Cambridge. <https://web.mit.edu/esd.83/www/notebook/Complex%20Adaptive%20Systems.pdf>
55. Charlesworth W.R. (1992). Darwin and development psychology: past and present. *Developmental Psychology*, 28 (1), 5-16. DOI: [10.1037/0012-1649.28.1.5](https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.1.5)
56. Conway M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory & Language*. Vol. 53. 594 – 628. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2005.08.005>
57. Diener E., Fujita F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 68 (5). 926–935. DOI: [10.1037//0022-3514.68.5.926](https://doi.org/10.1037//0022-3514.68.5.926)
58. De Bellis M.D. (2001). Developmental traumatology: the psychobiological development of maltreated children and its implications for research, treatment and policy. *Psychopathology*. #13(3). 539-564. DOI: [10.1017/s0954579401003078](https://doi.org/10.1017/s0954579401003078)
59. Dodge K.A., Pettit G.S. (2003). A biopsychosocial model of the development of chronic conduct problems in adolescence. *Developmental Psychology*. Vol. 39(2). 349-731. doi: [10.1037//0012-1649.39.2.349](https://doi.org/10.1037//0012-1649.39.2.349)
60. Doerksen S., Shimamura, A. P. (2001). Source memory enhancement for emotional words. *Emotion*, 1(1), 5- 11. DOI: [10.1037/1528-3542.1.1.5](https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.5)
61. Dolcos F., laBar K. S., & Cabeza R. (2004). Dissociable effects of arousal and valence on prefrontal activity indexing emotional avaluation and subsequent memory: An event- related potential study. *NeuroImage*, 23(1). 64-74. DOI: [10.1016/j.neuroimage.2004.05.015](https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.05.015)
62. Eisen M.I., Quas J.A., Goodman G.S. (2002). Memory and suggestibility in the forensic interview. Mahwah, NJ: lawrence Erlbaum. <https://psycnet.apa.org/record/2001-05106-000>

63. Fredrickson B. L. (2008). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*. №3. <http://www.unc.edu/peplab/publications/cultivating.pdf>
64. Garmezy N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
65. Gottlieb G. (1998). Normally occurring environmental and behavioral influences on gene activity: From central dogma to probabilistic epigenesis. *Psychological Review*. 105(4). 792–802. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.105.4.792-802>
66. Heim E. (1988). Coping and psychosocial adaptation. *Journal of Mental Health Counselling*. V. 10. 131-144.
67. Helgeson V.S., Reynolds K.A., Tomich P.L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 74. № 5. 797–816. DOI:10.1037/0022-006X.74.5.797
68. Kensinger E.A., Corkin, S. (2004). the effects of emotional content and aging on false memories. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 4(1). 1-9. <https://link.springer.com/article/10.3758/CABN.4.1.1>
69. King A.C., Bernardy, N.C., Hauner, K. (2003). Stressful events, personality, and mood disturbance: gender differences in alcoholics and problem drinkers. *Addictive Behaviors*. V. 28. 171–187. [doi: 10.1016/s0306-4603\(01\)00264-7](https://doi.org/10.1016/s0306-4603(01)00264-7).
70. Levin S. (2002). Complex adaptive systems: exploring the known, the unknown and the unknowable. *Bulletin of the American Mathematical Society*. V.40, N.1. 3-19. [DOI: 10.1090/S0273-0979-02-00965-5](https://doi.org/10.1090/S0273-0979-02-00965-5)
71. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. V. 71(3). 543-562. [doi: 10.1111/1467-8624.00164](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164).

72. Maddy S., Harvey R. (2005). Hardiness Considered Across Cultures. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. New York: Springer. 403-420.
73. McKay R.T., Dennett D.C. (2009). The evolution of misbelief. *Behavioral and Brain Sciences*. Vol. 32(06). 493 – 561. [DOI:10.1017/S0140525X09990975](https://doi.org/10.1017/S0140525X09990975)
74. McLean K.C., Fournier M.A. (2008). The content and processes of autobio-graphical reasoning in narrative identity. *Journal of Research in Personality*. V.42. 527-545.
http://www.selfdefiningmemories.com/McLean_Fournier_2007.pdf
75. Parker G. (1979). Sexual selection and sexual conflict. *Sexual selection and reproductive competition in insects* London: Academic Press. 123-166.
76. Pearlin L.I. (1982). The social contexts of stress. *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects*. – New York: The Free Press. 367-379.
77. Peterson C., Seligman M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A Handbook and classification. New York : Oxford University Press.
78. Peterson C., Park N., Pole N., D’Andrea W., Seligman M.E.P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 21. 214–217.
79. Schalock R.L., Borthwick-Duffy S.A., Bradley V.J., Buntinx W.H., Coulter D.L., Craig E.M. & Shogren K.A. (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports*. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities, Washington, DC.
80. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
81. Singer W. (2009). The brain, a complex self-organizing system. *European Review*, v.17, n.2. 321-329. [DOI: 10.1017/S1062798709000751](https://doi.org/10.1017/S1062798709000751)

82. Smith P.K. (2000). What is the core of the evolutionary psychology research program? *European Psychologist*, 5 (3), 193-196.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040.5.3.193>
83. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. Vol 15. № 1. 1-18.
http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
84. Tennen H., Affleck G. Benefit-finding and benefit-reminding (2002). The handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 584–594.
85. Vygotsky L.S. (1978). Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes (M. Cole, V. Jolm-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, Eds.). Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjf9vz4>
86. Wilson A.E., Ross M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*. V. 11(2). 137-149.
DOI: [10.1080/741938210](https://doi.org/10.1080/741938210)

ДОДАТКИ

Статистична матриця (група 1)

	3	К	Р	1	2	3	4	5	6	7	8	ЗП
1		4	6	6	34	26	31	27	21	19	28	29 26,5714
2		3	2	4	30	22	34	17	22	19	31	39 25
3		4	3	6	35	19	27	21	14	20	28	21 23,4285
4		6	4	5	33	22	33	16	16	20	36	26 25,1428
5		3	5	9	33	23	27	21	30	32	30	27 28
6		6	4	3	26	23	36	29	34	31	32	22 30,1428
7		7	2	2	29	26	32	24	24	26	28	25 27
8		5	4	2	35	21	32	21	36	35	37	40 31
9		6	7	2	37	18	31	16	25	29	31	33 26,7142
10		6	4	6	37	26	33	17	25	25	32	35 27,8571
11		9	5	8	39	23	27	21	27	25	37	34 28,4285
12		3	4	4	29	23	21	15	27	25	32	24 24,5714
13		4	3	3	32	24	24	14	28	25	33	31 25,7142
14		6	6	4	34	17	25	18	35	37	24	26 27,1428
15		7	8	4	32	27	23	19	34	27	31	40 27,5714
16		1	6	5	31	25	12	17	34	34	26	26 25,5714
17		6	3	5	30	25	14	17	35	32	40	32 27,5714
18		4	5	6	30	24	18	13	32	30	26	33 24,7142
19		3	5	6	32	25	19	15	31	32	32	43 26,5714
20		1	5	5	29	20	16	12	27	28	33	27 23,5714
21		1	4	4	31	18	12	10	35	27	30	31 23,2857
22		6	7	5	29	24	13	14	27	31	27	35 23,5714
23		7	5	4	39	20	12	16	25	32	31	34 25
24		4	4	4	28	21	14	12	34	37	35	35 25,8571
25		4	5	5	35	20	10	20	35	32	34	30 26,5714
26		5	5	5	26	25	20	21	25	33	35	36 26,4285
27		7	5	4	36	17	21	21	27	35	30	23 26,7142
28		5	8	2	37	19	24	22	27	31	36	31 28
29		7	3	3	32	15	25	20	34	27	23	37 25,1428
30		3	8	4	34	19	23	21	32	36	31	29 28
31		6	4	6	34	16	21	23	30	25	37	32 26,5714
32		6	5	3	28	26	14	24	32	34	29	34 26,7142
33		6	4	2	30	16	18	25	28	24	32	26 24,7142
34		8	4	6	35	21	17	20	37	36	34	33 28,5714
35		8	4	7	34	22	19	21	31	27	26	25 25,7142
36		6	8	3	35	18	19	22	32	37	33	13 28

Статистична матриця (група 1)

	3	К	Р	1	2	3	4	5	6	7	8	ЗП
1		4	5	6	28	26	14	24	32	34	29	34 26,7142
2		3	5	6	30	16	18	25	28	24	32	26 24,7142
3		1	5	5	35	21	17	20	37	36	34	33 28,5714
4		1	6	4	34	22	19	21	31	27	26	25 25,7142
5		6	7	5	35	18	19	22	32	37	33	13 28
6		7	5	4	34	20	20	17	37	29	25	25 26
7		4	4	4	35	22	21	18	32	36	13	26 25,2857
8		4	5	5	32	23	22	18	33	38	25	31 27,2857
9		5	5	5	33	20	15	18	35	35	26	39 26
10		7	5	4	24	18	15	17	31	34	31	30 24,2857
11		5	8	2	29	21	16	19	29	34	39	33 26,7142
12		7	3	3	37	20	14	19	36	35	30	32 27,2857
13		3	8	4	25	21	18	16	30	32	40	24 26
14		6	6	6	24	26	25	24	28	35	25	25 26,7142
15		6	5	3	23	32	26	25	24	34	26	26 27,1428
16		6	4	2	21	35	24	36	25	36	24	24 28,7142
17		8	4	6	20	36	23	35	26	38	26	23 29,1428
18		8	4	7	25	36	21	34	32	39	28	23 30,7142
19		6	8	3	24	37	20	38	34	34	29	25 30,8571
20		8	4	6	26	38	24	31	35	35	36	26 32,1428
21		5	6	7	28	26	24	20	24	36	34	28 27,4285
22		6	5	2	25	25	28	21	28	34	38	27 28,4285