

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32844/2618-1258.2025.4.15>

ПОЛУДЬОННА Н.С.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ КОЛИШНІХ ВІЙСЬКОВИХ: ЗМІСТ, ЧИННИКИ ТА КРИТЕРІЇ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF PEACEFUL LIFE OF FORMER MILITARY SERVANTS: CONTENT, FACTORS AND CRITERIA

У статті аналізуються наукові підходи до оцінки соціально-психологічної адаптації загалом та соціально-психологічної адаптації до умов мирного життя колишніх військових після участі у бойових діях. Аналізуються чинники, що впливають на процес реадaptaції, рівень стресостійкості, емоційний стан та соціальну інтеграцію, а також визначаються шляхи підвищення ефективності психологічної підтримки ветеранів.. Описано її види, зміст, фактори, функції та критерії. Проаналізовано, порівняно та узагальнено чинники, що впливають на процес адаптації, найважливіші особливості.

Соціально-психологічна адаптація до умов мирного життя колишніх військовослужбовців до цивільного життя – це складний, багатогранний процес адаптації до нових соціальних ролей, цінностей та взаємодії з навколишнім середовищем після повернення з бойових дій. Вона вимагає терпіння, підтримки та часу на відновлення з боку військовослужбовців та їхніх близьких, а також може супроводжуватися емоційними проблемами, такими як страх, агресивність або відчуття зради. Важливо спочатку відновити психологічний стан, зосередитися на безпеці та уникати різких рухів та рішень.

У статті наведено однозначне розуміння нормальної адаптації, девіантної адаптації та патологічної. Так, нормальна адаптація може бути захисною, незахисною та змішаною. Захисні механізми адаптації – це проєкція, раціоналізація, агресія, регресія до інших. Девіантна адаптація стосується особистості, яка не задоволена поточним станом справ і хоче змінити світ відповідно до власних переконань. Патологічна адаптація характеризується використанням засобів та механізмів, неприйнятних для норм та цінностей суспільства, для досягнення успіху в суспільстві. Взагалі, соціально-психологічна адаптація умов мирного життя колишніх військових характеризується низкою особливостей, оскільки це поняття багатовимірне.

Ключові слова: *адаптивність, соціально-психологічна адаптація, нормальна адаптація, девіантна адаптація, патологічна адаптація.*

The article analyzes scientific approaches to assessing socio-psychological adaptation in general and socio-psychological adaptation to peaceful life conditions of former military personnel after participation in hostilities. Factors influencing the readaptation process, the level of stress resistance, emotional state and social integration are analyzed, and ways to increase the effectiveness of psychological support for veterans are determined. Its types, content, factors, functions and criteria are described. Factors influencing the adaptation process, the most important features are analyzed, compared and summarized.

Socio-psychological adaptation to peaceful life conditions of former military personnel to civilian life is a complex, multifaceted process of adaptation to new social roles, values and interaction with the environment after returning from hostilities. It requires patience, support and time for recovery from military personnel and their loved ones, and may also be accompanied by emotional problems such as fear, aggressiveness

or a sense of betrayal. It is important to first restore the psychological state, focus on safety and avoid sudden movements and decisions.

The article provides an unambiguous understanding of normal adaptation, deviant adaptation and pathological. Thus, normal adaptation can be protective, non-protective and mixed. Protective adaptation mechanisms are projection, rationalization, aggression, regression to others. Deviant adaptation concerns an individual who is not satisfied with the current state of affairs and wants to change the world in accordance with their own beliefs. Pathological adaptation is characterized by the use of means and mechanisms unacceptable to the norms and values of society to achieve success in society. In general, the socio-psychological adaptation of former military personnel to the conditions of peaceful life is characterized by a number of features, since this concept is multidimensional.

Key words: *adaptability, socio-psychological adaptation, normal adaptation, deviant adaptation, pathological adaptation.*

Проблема адаптації у цілому була і є предметом дослідження багатьох наук, зокрема: медицини, економіки, соціології, психології, педагогіки. Це свідчить про те, що процес адаптації є складним феноменом, тому й досліджується вченими вже кілька століть. Термін «адаптація» походить з латинської мови *adapto* і означає – пристосовую і має кілька значень (технічне, соціальне, біологічне, мистецьке та ін.) [11; 13]. У науковій літературі термін застосовується у широкому значенні (як пристосування організму до певних умов існування, що постійно змінюються) та у вузькому (як зміна чутливості органів чуття під впливом більш чи менш тривалої дії тих чи інших подразників) [15]. Своїм корінням термін закладено у фізіології та біології, оскільки уперше це поняття сформулював у 1865 німецький фізіолог Г. Ауберт [3; 6].

Метою статті є аналіз соціально-психологічної адаптації до умов мирного життя колишніх військових, які брали участь у бойових діях.

Здійснивши аналіз наукових джерел, ми дійшли до розуміння того, що проблеми адаптації привертала увагу вчених різних напрямків, зокрема: класичний психоаналіз (З. Фрейд, А. Фрейд, О. Феніхель), Женевської психоаналітичної школи (Х. Хартманн, Ж. Піаже), необіхевіористичний підхід, гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Оллпорт, Е. Фромм і ін.), діяльнісний та кілька концепцій. Засновники класичних напрямків психології: Ерік Фромм, (як одну з складових природи людини), Карл Роджерс (виходив з того, що особистість сама по собі є джерелом свого особистісного розвитку, і здатна нести відповідальність за власну поведінку та розвиток перед собою та суспільством). Е. Фромм зазначав, що людина може адаптуватися і до небажаних, негативних для себе соціальних явищ, наприклад до рабства, фашизму, диктатури [5].

Різними аспектами проблеми адаптації займалися дослідники Г.О. Балл, Ж. Піаже, Г. Сел'є, Б.Г. Анан'єв, О.М. Леонтьєв, О.Ф. Лазурський, С.Л. Рубінштейн та багато інших займалися теоретичними розробками питання адаптації. Вчені В.А. Енгельгард, М.Г. Кджанян, Б.Д. Паригін, Л.Г. Почебут, В.А. Чикер та інші. У наукових джерелах висвітлюється низка прикладних досліджень, зокрема: до навчання учнів і студентів, вчителів і викладачів (І.І. Бойко, Ю.О. Бохонкова, М.Г. Горліченко, Т. А. Кухарчук, С.М. Кулик, В.А. Скрипник, В.М. Павлушенко, Л.П. Хахула Б.А. Рудов, С.М. Хатунцева); професійної адаптації (А.А. Согорін, В.В. Шкурк, Ву Тхієу Занг); адаптації після відбуття покарання у місцях позбавлення волі (В.В. Проскура, Б.М. Телефонко); адаптація до особливих умов (І.В. Каськов, О.Р. Охременко, В.М. Невмержицький, Н.А. Агаєв); соціально-психологічна адаптація в умовах життєвої кризи (О.П.Ткачишина, Н.М. Зликов, С.О. Лукомська, О.В. Федан) [4; 8; 12].

Процес соціально-психологічної адаптації індивіда починається з дитинства і триває практично усе життя. У рамках цього процесу відбувається не лише формування особистісних соціальних якостей, а й розвиток суспільства у цілому. Саме у процесі адаптації відбувається самоактуалізація людини, формується її рольова поведінка, здатність до самоконтролю та адекватних зв'язків й стосунків, а також самосвідомість. Успішність адаптації залежить від багатьох чинників – від індивідуальних до соціальних.

Так, соціально-психологічну адаптацію можна розуміти як активний процес взаємного пристосування людини і соціального середовища, балансування та узгодження суспільних вимог, норм і викликів та індивідуальних цінностей і переконань особистості. Розуміння функцій соціально-психологічної адаптації наближує до більш ємного її розуміння. Так, вирізняють дві групи функцій – внутрішні та зовнішні. Внутрішні функції спрямовані на розвиток особистості,

а зовнішні – на інтеграцію особистості в оточуюче середовище. Дослідником функцій адаптації був В.Г. Крисько [16]. Зокрема вчений виокремив наступні функції соціально-психологічної адаптації:

- досягнення оптимального балансу в динамічній системі «особистість-соціальне середовище»;
- регулювання спілкування і взаємовідносин;
- самопізнання і самокорекція;
- збереження психічного здоров'я;
- максимальний прояв і розвиток творчих можливостей і здібностей особистості, підвищення її соціальної активності;
- формування емоційно – комфортних ролей;
- підвищення ефективності діяльності як адаптованої особистості, так і соціального середовища, колективу;

– підвищення стабільності та згуртованості соціального середовища.

Узагальнюючи, ми можемо розуміти соціально-психологічну адаптацію як складний динамічний процес та відповідний результат, активними учасниками якого є як особистість, так і оточуюче середовище. До того ж, цей процес спрямовано на взаємне пристосування особистості та середовища. Так, учасники бойових дій після повернення додому зіштовхуються з не малою кількістю соціально-психологічних проблем. Іншими словами, у процесі їхньої адаптації можуть змінюватися стереотипи та паттерни поведінки. Дослідники М.І. Дьяченко та Л.А. Кандибович ще у 1979 році розглядали кілька фаз адаптації, а саме: пізнавальна фаза (навчання новим шляхам дій і способам поведінки), фаза психологічної переорієнтації, фаза вироблення звичок, фаза внутрішнього прийняття нових умов діяльності.

Вчений А.А. Налчаджян у 1988 році виокремив типи адаптації, а саме: нормальна, девіантна, патологічна. Нормальна адаптація може бути захисною, незахисною та змішаною. Захисними механізмами адаптації є проєкція, раціоналізація, агресія, регресія на ін. Девіантна адаптація стосується особистості, яка не задоволена поточним станом речей і хоче змінити світ відповідно до власних переконань. Це може сприяти до виникнення конфлікту з оточуючими. Патологічна адаптація характеризується використанням неприйнятних для соціуму норм та цінностей засобів та механізмів для досягнення успіху в суспільстві.

З початком військової агресії російської федерації проти України проблема адаптації отримала новий поштовх. Найбільше у фокусі уваги вчених є питання соціально-психологічної адаптації особистості в кризових умовах війни (В.Й. Бочелюк, Т.М. Титаренко), а також соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (М.С. Панов, О.Є. Білінова), соціально-психологічна адаптація військових як до перебування в зоні бойових дій (К.О. Кравченко, О.М. Кокун, О.С. Чабан), так і до умов мирного життя після демобілізації (О.В. Мельнік, Ю.Л. Бриндіков).

Нажаль, фізичне повернення додому не завжди збігається із психологічним [14]. Травматичні події, які переживають учасники бойових дій характеризуються низкою об'єктивних ознак: тривалістю подій, ступенем загрози життю та здоров'ю, важкістю того, що бачить учасник бойових дій, ступенем ізоляції та захисту і навіть наявністю близьких людей поряд. Тому, цілком на часі, вийшов наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги соціальної адаптації ветеранів війни та членів їхніх сімей та внесення зміни до Класифікатора соціальних послуг» від 11.04.2024 № 175-Н.

Психотравматичні події в умовах воєнного стану є ситуацією високої інтенсивності і характеризуються високою енерговитратністю (домінує потреба власної безпеки, і безпеки рідних та оточення, а також потреба адаптуватися до нових умов життєдіяльності та відповідальність за виконання професійних обов'язків), що може відчувати практично кожна здорова та емоційно стійка людина [9]. На думку О. Колісниченко (2018), брак адаптаційного потенціалу особистості веде до дезінтеграції психічної діяльності, а також сприяє формуванню неефективних форм адаптаційних реакцій.

Сьогодні доступними є велика кількість досліджень соціально-психологічної адаптації і за останні роки вона набула нового значення, відкриваються нові показники і чинники цього процесу. В науковій літературі поряд з поняттям чинники зустрічаються поняття факторів, критеріїв та закономірностей. Оскільки соціально-психологічна адаптація є взаємодією особистості та соціального середовища, то розглядаються психологічні чинники (інтелект, характер, темперамент, мотивація, адаптація), а також вік, стать, освіта, власний досвід.

В наукових джерелах висвітлюються різні підходи. Популярним є підхід Л. Б. Волинської, яка виокремлює такі комплексні групи факторів соціально-психологічної адаптації як, як:

- внутрішні (соціально-демографічні характеристики особистості, такі як стать, вік, сімейний стан, наявність дітей і т. д.; ціннісні орієнтації; психологічні властивості особистості);
- зовнішні (комплекс параметрів, пов'язаних з видом діяльності групи, специфічні характеристики діяльності та особливості соціальної організації колективу) [17].

Існують й інші підходи, де усі чинники можуть розглядатися як із знаком плюс (які прискорюють адаптацію), так і зі знаком мінус (як такі, що гальмують адаптацію). Це дуже відносна градація. Оскільки фактори, які для однієї людини, є прискорюючими, для іншої людини можуть бути гальмуючими. Це свідчить про індивідуальний характер адаптації. Водночас існує певний перелік чинників, які дослідники визначають загальними факторами, що негативно впливають і гальмують адаптацію для кожного. Так, дослідниця В.А. Семиченко, розглядаючи процес адаптації студентів – першокурсників до навчального процесу виділяла наступні чинники [10]:

- відсутність умінь і навичок самореалізації, не сформованість умінь здійснювати психічну самореалізацію поведінки і діяльності;
- нездатність усвідомлювати вимоги до рівня інтеграції діяльності, адже нова система міжособистісних стосунків з навколишніми не може бути засвоєна одразу;
- схильність застрягати на негативних сторонах повсякденного життя;
- розлука із сім'єю, з людьми звичного оточення;
- відсутність позапрофесійного спілкування, знижені можливості у встановленні неформальних зв'язків;
- відсутність власної спрямованості на конструктивне подолання труднощів.

Крім того, слід розуміти, що чинники не є відокремленими та знаходяться у тісному зв'язку один з одним. Поряд з цим, вплив співвідношення чинників, їх питома вага у процесі адаптації для кожного випадку є індивідуальною. З огляду на це можна згрупувати фактори як провідні й другорядні. Важливим для ефективності процесу адаптації також є тривалість впливу та інтенсивність впливу кожного чинника. А відтак існує розподіл на постійні фактори, які діють протягом всього процесу адаптації та тимчасові, які діють обмежений період. Варто зауважити, що це умовний розподіл, адже актуальність чинника стає істотною тільки в момент, коли проявляється певна потреба. Отже, час дії чинника має значення не сам по собі, а у відношенні до часу виникнення потреби.

Підходи до аналізу чинників соціально-психологічної адаптації різні. Існують більш об'ємні підходи аналізу чинників адаптації до яких можливо віднести груповий підхід, в якому аналізуються об'єднані групи чинників. Цікавим, на нашу точку зору, є підхід П. С. Кузнецова [7], оскільки він найбільш наближений до соціально-психологічної адаптації до умов мирного життя колишніх військових. Вчений виокремлює наступні комплексні фактори, від яких залежить ефективність адаптації, зокрема:

- економічний (матеріальні ресурси);
- самозбереження (потреба фізичної та економічної безпеки);
- відтворювальний (реалізації сексуальних потреб, потреби у створенні сім'ї та потреби продовження роду);
- комунікативний (задоволення потреб у спілкуванні);
- когнітивний (потреба отримати освіту, підвищити професійний рівень та можливість саморозвитку);
- регулятивний (фактори, що забезпечують регуляцію потреб із зовнішнім світом);
- самореалізація (найбільш складний комплексний фактор, який включає реалізацію потреб, що має чи набуває для людини справжню цінність через певні досягнення, владу, авторитет, статус, престиж).

Як бачимо, одним важливих і складних питань є показники саме соціально-психологічної адаптації. Тут важливим показником ефективної адаптації є взаємоузгодження цілей і результату. Узгодженість цілей і результату адаптації, тобто адаптивність (як здатність швидко пристосовуватися до змін навколишнього середовища), визначається з однієї сторони як ситуація балансу та відчуття соціального задоволення, а з іншої – позитивним досвідом та особистісним розвитком та зростанням.

Успішність соціально-психологічної адаптації Галицька І. визначає як сукупність наступних критеріїв: суб'єктивне сприйняття особистістю ефективності своєї адаптації, позитивний емоційний стан, наявність можливостей для особистісного зростання надалі, усвідомлення позитивного досвіду та сталість сприйняття адаптації як позитивної [1].

В інших джерелах наукової інформації зазначають адаптованість як певний набір соціальних навичок та способів соціальної взаємодії, зокрема: усвідомлення людиною своїх потреб, інтересів, цінностей; усвідомлення своїх стереотипів сприйняття середовища, стресостійкість, розвинені вербальні та невербальні навички комунікації, емоційний інтелект, здатність вирішувати конфліктні ситуації, здатність впливати на середовище, нести відповідальність за свої слова і вчинки тощо. Як бачимо, наведений перелік індивідуальних соціально-психологічних навичок дає можливість оцінити потенційну адаптивність людини, яка характеризується спроможністю незалежно від складності зовнішньої ситуації мобілізувати власні ресурси та моделювати гнучкі поведінкові стратегії (вони допоможуть адекватно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі).

Щодо потенційної адаптивності колишніх військових, то за вище вказаними навичками вже зрозуміло – це складна для них задача, з якою без сторонньої допомоги справитися важко. У контексті індивідуальних чинників, А.О. Реан [2] запропонував модель соціальної адаптації, яка базується на критеріях зовнішнього (відповідність поведінки особистості установкам, вимогам і правилам середовища) та внутрішнього (стан людини, її задоволеність, комфортність, психоемоційний стан стабільності, відсутність напруги і стресу) плану. Згадувані критерії взаємозалежні. Вчений запевняє, що при мінусових значеннях зовнішнього і внутрішнього критеріїв констатується стан повної дезадаптації. А за мінусовим значенням внутрішнього і плюсових зовнішнього критеріїв, відбувається одностороння адаптація. З точки зору дослідника вона є можливою. При мінусових значеннях зовнішнього, і плюсових внутрішнього критерія, адаптація не відбувається, може констатуватися асоціальна, конфліктна поведінка.

Тобто, соціально-психологічна адаптація відбувається лише за плюсових значеннях двох критеріїв – внутрішнього і зовнішнього. Тоді проявляється збалансованість системи, що у свою чергу призводить до самоактуалізації та самореалізації особистості в соціумі. Таким чином, основним критерієм адаптованості є гармонія і життєвий баланс. Вивчення чинників, показників та механізмів соціально-психологічної адаптації колишніх військових має як теоретичне, так практичне значення. Оскільки розуміння взаємозв'язків та закономірностей даного процесу надасть можливість розробити більш ефективні способи підтримки, допомоги та реабілітації у цілому.

Висновки. Соціально-психологічна адаптація умов мирного життя колишніх військових є складним і багатовимірним явищем. На даному етапі в науці відсутнє єдине розуміння даного поняття. Той чи інший підхід виокремлює певний компонент, що впливає на адаптацію, і аналізує як явище з огляду взаємозв'язків «центрального» компоненту з іншими.

Ми дійшли висновку, що зміст соціально-психологічної адаптації умов мирного життя колишніх військових характеризується низкою процесів, які його супроводжують, оскільки це поняття багатовимірне. Кожний з вимірів повинен вивчатися як окремо, так і у єдності з іншими.

Список використаних джерел:

1. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. соціогуманітарні проблеми людини. 2005. №1 С. 91–100.
2. Емішянц О.Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип 4. Т. 1. С. 47–52.
3. Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Випуск 73. Том 2. С. 211–218. URL: https://www.apfn-journal.in.ua/archive/27_2020/part_2/34.pdf
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Х., 2003. 118 с.
6. Лупак В.С. Соціально-психологічна адаптація як системне явище: теоретичні підходи та концептуалізація поняття. *Журнал «Психологія особистості»*. Випуск 73. 2025. С. 183. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/33.pdf>
7. Лучко Ю. І. Соціальна адаптація студентів з обмеженими фізичними можливостями в умовах інклюзивного освітнього простору : монографія. К. : ТАЛКОМ, 2019. С. 244.
8. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: серія психологічна*. 2014. . Вип. 1. С. 234–242.
9. Полудьонна Н, Горбенко С. Соціально-психологічна адаптація працівників національної поліції до роботи в умовах воєнного стану. *Актуальні питання психологічного забезпечення*

діяльності національної поліції та закладів вищої освіти МВС України: збірник тез міжвідомчого науково-практичного круглого столу. (м. Київ, 17 квітня 2025 року) URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d4171504-9092-4f90-a329-0c5cb695557b/content>

10. Семиченко В. А. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу: навч.-метод. посіб.; заг. ред. В. А. Семиченко. Хмельницький: ХГПІ, 2001. 255 с.
11. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Адаптація. Психологічний словник. За ред. Н.А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. С. 12.
12. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць*. Запоріжжя, 2020 № 1. Т. 3 С. 116–120.
13. Юридична енциклопедія : [у 6 т.] / ред. кол.: Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.]. К. : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 1998–2004.
14. <https://gurt.org.ua/articles/32262/>
15. <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/8896/adaptaciya>
16. https://radio-sarafan.ru/lib/wp-content/uploads/2021/04/Socialnaya-psihologiya.-Kurs-lekcij_Krisko.pdf
17. <https://readli.net/sotsiokulturnaya-i-lichnostnaya-adaptatsiya-cheloveka-na-razlichnyih-stadiyah-zhiznennogo-tsikla/>

References:

1. Haletska, I. (2005). Psychological factors of social adaptation. Socio-humanitarian problems of man, (1), 91–100.
2. Emishyants, O. B. (2017). Features of social and psychological adaptation of the individual. Scientific Bulletin of Kherson State University, 4(1), 47–52.
3. Yeromenko, O. (2020). The essence of the concept “adaptation” in an interdisciplinary aspect. Actual Issues of the Humanities, 73(2), 211–218.
Retrieved from https://www.aphn-journal.in.ua/archive/27_2020/part_2/34.pdf
4. Zlyvko, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). Psychodiagnostics of personality in crisis life situations. Kyiv: Pedagogichna Dumka.
5. Kyslyi, V. D. (2003). Features of social and psychological adaptation of graduate officers to activities under special conditions (Candidate dissertation, Kharkiv Military University). Kharkiv.
6. Lupak, V. S. (2025). Social and psychological adaptation as a systemic phenomenon: Theoretical approaches and conceptualization of the concept. Personality Psychology Journal, 73, 183. Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/33.pdf>
7. Luchko, Yu. I. (2019). Social adaptation of students with disabilities in an inclusive educational environment: Monograph. Kyiv: TALKOM.
8. Blazhivskyi, M. I. (2014). The concept of adaptation in modern scientific literature. Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs. Psychological Series, (1), 234–242.
9. Poludionna, N., & Horbenko, S. (2025, April 17). Socio-psychological adaptation of National Police officers to work under martial law. In Topical issues of psychological support for the activities of the National Police and higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: Proceedings of the 7th Interdepartmental Scientific and Practical Round Table (Kyiv). Retrieved from <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d4171504-9092-4f90-a329-0c5cb695557b/content>
10. Semychenko, V. A. (2001). Theoretical and methodological foundations of professional self-education of university students: Educational-methodical manual. Khmelnytskyi: HGPI.
11. Syniavskiy, V. V., & Serhieienkova, O. P. (2007). Adaptation. In N. A. Pobirchenko (Ed.), Psychological dictionary (p. 12). Kyiv: Naukovyi Svit.
12. Tkachyshyna, O. (2020). Crisis situations: Adaptive resources of personality and social stereotypes. Theory and Practice of Modern Psychology: Collection of Scientific Works, 3(1), 116–120.
13. Shemshuchenko, Yu. S. (Ed.). (1998–2004). Legal encyclopedia (Vols. 1–6). Kyiv: Ukrainian Encyclopedia named after M. P. Bazhan.
14. <https://gurt.org.ua/articles/32262/>
15. <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/8896/adaptaciya>
16. https://radio-sarafan.ru/lib/wp-content/uploads/2021/04/Socialnaya-psihologiya.-Kurs-lekcij_Krisko.pdf
17. <https://readli.net/sotsiokulturnaya-i-lichnostnaya-adaptatsiya-cheloveka-na-razlichnyih-stadiyah-zhiznennogo-tsikla/>