

Іваскевич О.В.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

КОМПЛЕКСНА МОДЕЛЬ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТИВНОСТІ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗІОЛОГІЧНИХ, КОГНІТИВНИХ І СОЦІАЛЬНО-ПОВЕДІНКОВИХ ФАКТОРІВ

У статті представлено багаторівневу модель особистісної адаптивності, яка інтегрує фізіологічні, когнітивні та соціально-поведінкові аспекти, створюючи єдину цілісну систему. Зазначено, що адаптивність є комплексною властивістю, яка забезпечує ефективне пристосування особистості до змінних умов середовища та викликів сучасного світу. Фізіологічні механізми, зокрема процеси підтримання гомеостазу, розглянуто як фундаментальну основу, яка забезпечує організм необхідними ресурсами для підтримки життєдіяльності та активної когнітивної діяльності. Когнітивний рівень охоплює такі процеси, як рефлексія, прогнозування, прийняття рішень і формування стратегій, що сприяють успішній адаптації до нових умов, підвищуючи стійкість особистості до зовнішніх стресових чинників. Соціально-поведінкові компоненти акцентують увагу на важливості гармонізації взаємодії особистості з соціальним середовищем, що сприяє налагодженню конструктивної комунікації, формуванню ефективних моделей поведінки та зміцненню міжособистісних стосунків. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між різними рівнями адаптивності, що формують стійкість особистості навіть у стресових умовах та за невизначеності. У статті підкреслено значення саморегуляції як ключового елемента, що об'єднує фізіологічні, когнітивні та поведінкові аспекти, дозволяючи забезпечити їхню узгодженість та ефективне функціонування. Запропонована модель є ефективним інструментом для системного аналізу механізмів адаптації, що відкриває можливості для розробки методів вдосконалення особистісної адаптивності. Зокрема, запропоновано практичні рекомендації, серед яких тренінгові програми, спрямовані на розвиток стратегічного мислення, підвищення стресостійкості та вдосконалення соціальної компетентності. Окрему увагу приділено ролі мотиваційних аспектів, що впливають на здатність до адаптації. У рамках перспектив подальших досліджень увага зосереджена на аналізі впливу цифрових технологій на адаптивні механізми, а також на розробці інноваційних підходів для їхнього вдосконалення в умовах глобальних соціально-економічних змін.

Ключові слова: адаптивність, саморегуляція, когнітивні стратегії, соціально-поведінкові механізми, багаторівнева модель.

Постановка проблеми. Адаптивність є предметом наукового дослідження через її багатогранну природу і важливість для ефективного функціонування особистості в умовах швидких змін сучасного суспільства. Аналіз цього феномена актуалізується завдяки соціальним і технологічним перетворенням, які створюють нові виклики в усіх сферах людського життя. Поняття адаптації охоплює різні рівні функціонування, включаючи фізіологічні процеси, когнітивні механізми й соціально-поведінкові реакції.

Комплексний підхід до розгляду адаптивності пропонує системне бачення цього явища. Він дозволяє аналізувати не лише окремі аспекти адаптації, а й їхню взаємодію в єдиній інтегральній системі. У межах такого підходу адаптивність

визначається як функціонально-структурна властивість, яка забезпечує пристосування особистості до зовнішніх умов. Особливе значення має здатність синхронізувати роботу різних систем організму і психіки, що забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Багаторівневості адаптивності вимагає системного підходу до вивчення. Наприклад, фізіологічні компоненти виконують базові функції, необхідні для виживання, тоді як когнітивні аспекти відповідають за прийняття рішень і моделювання поведінкових стратегій. Соціально-поведінковий рівень адаптивності забезпечує ефективну інтеграцію особистості в суспільство, що є критично важливим у контексті сучасних викликів. Вивчення адаптивності у такому форматі дає змогу не тільки краще зрозуміти механізми при-

стосування, але й розробляти практичні інструменти для розвитку цієї властивості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема адаптивності особистості активно вивчається у сучасній науковій літературі, що відображає значну зацікавленість у розумінні механізмів пристосування людини до мінливих умов середовища. Значний внесок у дослідження цієї теми зробили Ж. Піаже, який розглядав когнітивні аспекти адаптації через процеси акомодатції та асиміляції [12], а також А. Адлер, який наголошував на ролі соціальної взаємодії у формуванні гармонійної адаптації [8].

Фізіологічні аспекти адаптивності описуються у роботах Х. Єлникової, де акцентується увага на біоенергетичних ресурсах та їхньому значенні для забезпечення функціональної активності в умовах стресу [2]. Аналіз механізмів саморегуляції і впливу нейродинамічних властивостей на адаптивність спортсменів-велосипедистів детально розглянуто у дослідженнях С. Федорчука, Е. Лисенка та С. Тукаєва, які виділили залежність ефективності адаптації від фізіологічної стійкості [5].

Когнітивний компонент адаптивності є предметом досліджень К. Роджерса, який підкреслював важливість рефлексії та самосвідомості для формування довгострокових стратегій адаптації [6]. Здатність людини приймати раціональні рішення у складних умовах та ефективно прогнозувати наслідки розглядалася також у працях Дж. Келлі, який описав роль гіпотез у стабілізації поведінки [10].

Соціально-поведінкові аспекти адаптації висвітлено у роботах Н. Рідея, який акцентував увагу на кар'єрній адаптивності в сучасній організаційній психології [4], та І. Чухрія, який досліджував концепцію адаптації молоді з обмеженнями життєдіяльності [7]. Особливу увагу приділено формуванню навичок ефективної комунікації, вирішення конфліктів та підтримки міжособистісних контактів.

Попри значний науковий інтерес, окремі аспекти адаптації залишаються недостатньо вивченими. По-перше, бракує інтегративного підходу, який би враховував взаємодію між фізіологічними, когнітивними та соціально-поведінковими рівнями в умовах динамічних змін. По-друге, залишається невизначеною роль сучасних цифрових технологій у процесах адаптації, зокрема їхній вплив на когнітивну та соціальну складові. По-третє, мало досліджено особливості адаптації в контексті культурних та соціальних відмінностей, які впливають на формування адап-

таційних стратегій. Таким чином, необхідність подальших досліджень полягає у розробці комплексної моделі, яка б інтегрувала результати попередніх досліджень і запропонувала системний підхід до вирішення проблеми адаптації в умовах сучасних викликів.

Постановка завдання. Метою статті є створення комплексної моделі адаптивності, яка враховує взаємозв'язок фізіологічних, когнітивних і соціально-поведінкових факторів. Завдання включають аналіз компонентів адаптивності, дослідження механізмів адаптивної саморегуляції та визначення практичних підходів до розвитку адаптивності.

Виклад основного матеріалу. Адаптивність формується як властивість особистості, яка охоплює здатність до ефективного пристосування в різних аспектах життєдіяльності. Комплексний характер цього явища зумовлює необхідність аналізу його на декількох рівнях, які взаємодіють у межах єдиної системи. Такий підхід дозволяє інтегрувати різні аспекти адаптації, враховуючи їхню специфіку та взаємозалежність.

Фізіологічні компоненти адаптивності виконують базову функцію, забезпечуючи організм необхідними ресурсами для стабільного функціонування [11]. Процеси підтримання гомеостазу та мобілізації енергетичних резервів є основою, яка дозволяє іншим системам успішно виконувати свої завдання. У межах системного підходу фізіологічна адаптація розглядається як початковий рівень, що забезпечує стійкість до змінних умов середовища.

Когнітивний рівень адаптивності включає здатність аналізувати інформацію, приймати раціональні рішення та прогнозувати наслідки дій. Цей компонент базується на функціонуванні пам'яті, мислення та уваги, що дозволяє формувати адаптивні стратегії [12]. Розвиток рефлексії та самосвідомості забезпечує можливість коригування поведінки, що особливо важливо в умовах невизначеності.

Соціально-поведінкові аспекти визначають ефективність взаємодії особистості із соціальним середовищем. Стратегії, які використовуються для встановлення і підтримання соціальних зв'язків, є критично важливими для адаптації в умовах змін. Взаємозв'язок соціально-психологічної компетентності з іншими рівнями адаптивності сприяє інтеграції особистості в соціальні структури.

Інтегральна індивідуальність, що поєднує фізіологічні, когнітивні та соціальні властивості,

забезпечує гармонійну взаємодію компонентів адаптивності. У своїх дослідженнях К. А. Неведюк акцентує на важливості розгляду цих рівнів у єдиній системі, що враховує індивідуальні особливості [3]. Наприклад, темперамент як індивідуальна властивість впливає на базові реакції, тоді як характер формує поведінкові стратегії.

Фізіологічні аспекти адаптивності базуються на процесах, що забезпечують стабільність організму у відповідь на зовнішні і внутрішні зміни. Підтримання гомеостазу відіграє ключову роль у регуляції біологічних систем, які реагують на вплив стресорів, таких як температурні зміни, фізичне навантаження або нестача ресурсів. Активація механізмів регуляції залежить від зладженої роботи різних органів і систем, створюючи умови для підтримання стабільності функціонування.

Компенсаторні механізми забезпечують можливість організму адаптуватися до критичних умов. Їх активація відбувається, коли певний орган чи система не може виконувати свої функції у повному обсязі. Дослідження О. В. Кузнецової доводять універсальність таких механізмів, які підтримують працездатність навіть за умов дефіциту [11]. Наприклад, порушення функції дихальної системи може компенсуватися посиленням роботи серцево-судинної системи, забезпечуючи необхідний рівень кисневого забезпечення.

Роль психоемоційного стану у фізіологічній адаптації є надзвичайно важливою. Реактивність організму на подразники залежить від нейродинамічних властивостей, які модулюються стресовими факторами. На думку О. В. Кузнецової, напруженість психоемоційного стану здатна як стимулювати адаптаційні механізми, так і блокувати їхню ефективність [11]. Така взаємодія підкреслює значення психофізіологічного підходу до вивчення адаптивності.

Біоенергетичні ресурси виконують ключову функцію в забезпеченні адаптивності. Х. А. Єлнікова зосереджує увагу на ефективному використанні енергетичних резервів, необхідних для мобілізації організму під час фізичних і психічних навантажень [2]. Наприклад, активація глікогену в умовах фізичних випробувань забезпечує організм енергією, що дозволяє підтримувати функціональну активність у стресових ситуаціях.

Фізіологічні механізми адаптації тісно пов'язані з когнітивними та поведінковими аспектами. Їхня взаємодія забезпечує координацію внутрішніх процесів з урахуванням зовнішніх впливів. Фізична витривалість організму створює базу

для стабільності когнітивних функцій, що є необхідним компонентом адаптації до складних обставин.

Інтеграція фізіологічних компонентів у систему адаптивності є фундаментом для розвитку інших рівнів. Нервова система, яка забезпечує регуляцію біологічних процесів, впливає на когнітивні здібності особистості, зокрема на здатність аналізувати ситуацію та формувати адаптаційні стратегії. Така інтеграція створює підґрунтя для розуміння адаптації як системного явища [11].

Аналіз когнітивних процесів в адаптивності дозволяє зрозуміти механізми, які забезпечують ефективно пристосування до мінливого середовища. Здатність обробляти інформацію, приймати раціональні рішення та прогнозувати наслідки базується на функціях пам'яті, мислення, уваги й рефлексії. Концепції Ж. Піаже пояснюють цей процес через акомодацию та асиміляцію, що забезпечують одночасну зміну поведінкових стратегій і вплив на зовнішнє середовище [12].

Розвиток когнітивної адаптивності тісно пов'язаний із навчанням і набуттям нових навичок. Г. Айзенк підкреслював ефективність когнітивних тренінгів, які сприяють удосконаленню мислення та прискоренню обробки інформації [11]. Ці тренінги допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями та розвивати стратегії для вирішення складних завдань. Покращення когнітивних функцій дозволяє зберігати продуктивність у будь-яких обставинах.

Самосвідомість виступає важливим елементом когнітивної адаптації. Розуміння власних ресурсів і стратегій їх застосування допомагає ефективно реагувати на виклики. У працях К. Роджерса наголошувалося на значущості усвідомлення цінностей, мотивів і поведінкових установок, що сприяє формуванню довгострокових адаптаційних стратегій [12]. Гармонійна взаємодія внутрішніх потреб із зовнішніми вимогами створює передумови для стабільного розвитку.

Моделювання сценаріїв і вирішення проблем є невід'ємною частиною когнітивної адаптації. Концепція Дж. Келлі зосереджується на передбаченні наслідків дій шляхом тестування гіпотез у реальних умовах [10]. Такий підхід мінімізує ризики та сприяє стабільності функціонування в нових ситуаціях. Адаптація через аналіз можливих сценаріїв дозволяє враховувати не лише поточні потреби, а й майбутні перспективи.

Ефективність когнітивного компонента адаптивності визначається його взаємодією з фізіологічними й соціально-поведінковими аспектами.

Біологічні процеси забезпечують необхідний енергетичний ресурс для когнітивної активності, тоді як соціальний контекст створює умови для реалізації стратегій адаптації. Поєднання цих складових сприяє гармонійному пристосуванню до змін і формуванню стійких моделей поведінки.

Когнітивні процеси є основою для формування психологічної стійкості, яка дозволяє особистості ефективно адаптуватися до викликів і стресів. Моделі когнітивно-поведінкової терапії, як показують дослідження, підтверджують важливість здатності до раціонального аналізу і регуляції емоційних станів [8]. Ці механізми створюють базу для розвитку адаптивних навичок, спрямованих на мінімізацію впливу негативних чинників і підвищення загальної ефективності функціонування.

Когнітивна адаптивність займає ключове місце у загальній системі особистісної адаптації. Її становлення визначається низкою факторів, серед яких базова підготовка, доступ до необхідної інформації та можливість постійного самовдосконалення. Взаємодія когнітивних, фізіологічних і соціально-поведінкових механізмів формує інтегральну адаптивність, яка забезпечує стабільність у сучасному динамічному середовищі.

Аналіз соціально-поведінкових аспектів адаптації виявляє їхню роль у гармонізації відносин особистості із соціумом. Ефективність цієї взаємодії залежить від здатності людини будувати конструктивні стосунки, адаптувати свою поведінку до нових умов і вирішувати конфлікти. В. Петровський акцентував увагу на значенні інтеграції особистості з макро- і мікросередовищем як визначального чинника успішності адаптації [6].

Формування соціально-психологічної компетентності дозволяє людині адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Уміння налагоджувати контакти, підтримувати гармонійні відносини та ефективно вирішувати проблеми створює основу для інтеграції в соціальне середовище. Концепція А. Маслоу підкреслює важливість гармонії між особистісними прагненнями і соціальними вимогами, яка дозволяє зберігати індивідуальність та забезпечувати соціальну адаптацію [8].

Поведінкові стратегії адаптації ґрунтуються на реактивних і проактивних підходах. Е. Толмен і К. Халл описали реактивну адаптацію як відповідь на конкретні стимули, тоді як проактивна передбачає підготовку до можливих змін і розробку стратегій їх подолання [9]. Проактивний підхід сприяє формуванню адаптивного потен-

ціалу та дозволяє особистості вирішувати як поточні, так і майбутні завдання.

Емоційні фактори мають значний вплив на соціально-поведінкову адаптацію. У роботах А. Адлера наголошувалося, що здатність долати почуття неповноцінності та будувати позитивні стосунки є ключовими умовами ефективного пристосування до середовища [8]. Відкритість до переживань, яку описував К. Роджерс, сприяє формуванню стійкості до стресів і екзистенційного підходу до життя [10]. Завдяки цьому особистість здатна гнучко реагувати на зміни, зберігаючи емоційну стабільність.

Соціально-поведінкові механізми відіграють важливу роль у забезпеченні гармонійної адаптації особистості до змінних умов середовища. Взаємозалежність раціональних і емоційно забарвлених елементів цих механізмів створює умови для збалансованої реакції на зовнішні виклики. Такий підхід дозволяє знизити рівень напруги, що виникає під час адаптації, і сприяє побудові стійких соціальних зв'язків, які забезпечують стабільність у взаємодії з оточенням.

Розвиток стратегій соціально-поведінкової адаптації нерозривно пов'язаний з інтеграцією інших рівнів адаптивності. Фізіологічний рівень постачає організм енергетичними ресурсами, необхідними для підтримки активності, тоді як когнітивні процеси відповідають за аналіз ситуацій і прийняття обґрунтованих рішень. Усвідомлення впливу емоційних станів на поведінку дозволяє людині адаптувати свої дії, що значно підвищує ефективність адаптації навіть у складних обставинах.

Соціально-поведінкова адаптивність стає особливо важливою в умовах швидких соціальних змін, коли людина стикається з новими викликами. Формування стратегій, орієнтованих на співпрацю та підтримку конструктивних стосунків, сприяє гармонійній інтеграції в соціум [7]. Взаємодія соціальних, когнітивних і фізіологічних механізмів створює єдину систему, яка забезпечує успішну адаптацію до динамічного середовища.

Адаптивна саморегуляція, як ключовий механізм, інтегрує фізіологічні, когнітивні та соціально-поведінкові складові, забезпечуючи стійкість особистості в мінливих умовах. Саморегуляція постає як багаторівнева система, яка включає біологічні, психічні та соціальні механізми [5]. Такий підхід дозволяє аналізувати процеси адаптації як складну і динамічну взаємодію між різними рівнями організації особистості.

Функціональні аспекти саморегуляції поділяються на мимовільні та довільні. Мимовільні механізми працюють на рівні фізіологічних процесів, забезпечуючи підтримку гомеостазу через автоматичні реакції організму. Наприклад, функціональні системи забезпечують негайну реакцію на зміни середовища, що гарантує стабільність внутрішніх процесів [11]. Такий механізм є базою для подальшого розвитку більш складних рівнів адаптації.

Довільна саморегуляція передбачає свідомий контроль за емоціями, поведінкою та когнітивною активністю. Здатність аналізувати свій стан і приймати зважені рішення стає ключовим фактором у формуванні адаптивності. У роботах К. Роджерса підкреслюється значення розвитку самосвідомості, яка допомагає визначати зв'язок між поточними потребами та довгостроковими цілями [8]. Використання довільних механізмів сприяє підвищенню ефективності адаптаційних процесів, дозволяючи особистості зберігати стабільність навіть у стресових умовах [10].

Процес адаптивної саморегуляції охоплює кілька послідовних етапів, кожен із яких забезпечує поступове формування цієї здатності. Усвідомлення необхідності адаптації та формування позитивного ставлення до неї визначає мотиваційний етап. У роботах В. Ганзена наголошується на ключовій ролі мотиваційного компоненту, який активізує внутрішній потенціал особистості та стимулює участь у процесах адаптації [5].

Пізнавальний етап спрямований на накопичення знань про принципи та механізми саморегуляції. Формування власного уявлення про ефективні стратегії та інструменти адаптації базується на аналізі доступної інформації [7]. Освоєння конкретних технік саморегуляції, таких як психофізіологічна релаксація, реалізується на операційному етапі. Ці техніки дозволяють знижувати рівень стресу та підтримувати енергетичний баланс організму навіть за умов високих навантажень [9].

Контрольно-оцінковий етап забезпечує аналіз ефективності застосованих підходів і корекцію стратегій регуляції. Зворотний зв'язок, отриманий на цьому етапі, допомагає вдосконалювати адаптивні навички. Така послідовність дозволяє поступово розвивати здатність до саморегуляції, інтегруючи всі її компоненти в єдину систему [6].

Механізми адаптивної саморегуляції описуються як інтегративна система, що включає функціональні, операційні та мотиваційні складові. Фізіологічну основу забезпечують функціональні

механізми, які гарантують стійкість базових процесів організму. Використання культурно-історичного досвіду в операційних механізмах сприяє розширенню спектра адаптивних інструментів. Мотиваційні механізми, що охоплюють різні рівні потреб – від базових фізіологічних до високих ціннісних орієнтацій, створюють підґрунтя для довготривалого розвитку адаптивності.

Ефективність саморегуляції залежить від взаємодії її компонентів у контексті динамічного середовища. Напружені умови вимагають синхронного використання мимовільних і довільних механізмів для збереження стабільності. Наприклад, фізіологічні реакції підтримують базовий рівень адаптації, тоді як когнітивні стратегії коригують поведінку відповідно до поточних потреб [12].

Адаптивна саморегуляція забезпечує інтеграцію фізіологічних, когнітивних і соціально-поведінкових механізмів, формуючи стійкість до впливу внутрішніх і зовнішніх факторів. Гармонійна взаємодія цих компонентів сприяє успішній адаптації, дозволяючи людині досягати високої ефективності в умовах мінливого середовища. Розвиток системи адаптивної саморегуляції стає основою для створення комплексної моделі особистісної адаптації, яка враховує як індивідуальні потреби, так і соціальні вимоги.

Комплексна модель особистісної адаптивності демонструє взаємозв'язок між фізіологічними, когнітивними та соціально-поведінковими компонентами, які утворюють єдину функціональну систему. Такий підхід дозволяє оцінити адаптивність як багатовимірне явище, що включає кілька рівнів прояву і забезпечує ефективне пристосування до зовнішніх змін. У дослідженнях С. В. Федорчука та Е. Н. Лисенка наголошується на необхідності врахування багаторівневої структури, яка охоплює біологічні, психічні та соціальні аспекти, що функціонують у взаємодії [5].

Фізіологічна складова адаптивності формує основу для ефективного функціонування інших рівнів. Організм реагує на зовнішні виклики через механізми гомеостазу, які забезпечують стабільність внутрішнього середовища. Компенсаційні реакції, наприклад, підвищення активності серцево-судинної або ендокринної систем, підтримують адаптацію навіть за умов стресу. Ці процеси створюють фундамент для активізації когнітивних та поведінкових стратегій, необхідних для успішного пристосування до змін [6].

Когнітивний компонент моделі спрямований на аналіз ситуацій, прогнозування наслідків

і вибір ефективних рішень. Завдяки розвитку рефлексії, самосвідомості та когнітивного навчання особистість здатна адаптуватися до нових умов. У роботах Ж. Піаже й К. Роджерса зазначається, що когнітивні механізми, зокрема акомодация та асиміляція, забезпечують зміну поведінкових стратегій і формування нових знань [12]. Крім того, розвиток пам'яті, уваги та мислення підвищує здатність до інтеграції в соціальне середовище, сприяючи гармонійній адаптації.

Соціально-поведінковий аспект адаптивності відіграє вирішальну роль у забезпеченні гармонійної взаємодії з соціумом. Навички конструктивної комунікації, вирішення конфліктів та підтримки міжособистісних контактів дозволяють людині ефективно функціонувати в соціальному середовищі. У дослідженнях А. Адлера підкреслюється важливість соціальної адаптації, яка дозволяє зберігати автономію особистості, не порушуючи її здатності до гармонійного співіснування з іншими [8]. Розвиток таких якостей, як емпатія та комунікативна компетентність, стає ключовим для забезпечення успішної адаптації в умовах змін.

Інтеграція фізіологічних, когнітивних і соціально-поведінкових компонентів забезпечує цілісність адаптивної системи. Взаємодія між цими рівнями сприяє ефективному пристосуванню до динамічних умов зовнішнього середовища, дозволяючи особистості зберігати високу продуктивність і стабільність. Такий підхід відкриває перспективи для розробки інструментів розвитку адаптивності, орієнтованих на підвищення стійкості до зовнішніх викликів та покращення якості життя.

Критерії оцінки адаптивності у рамках комплексної моделі охоплюють продуктивний і гомеостатичний аспекти. Продуктивний критерій відображає здатність особистості реалізовувати цілі, вирішувати завдання та підтримувати ефективність у різних сферах діяльності. Високий рівень цього показника свідчить про здатність досягати результатів навіть у складних обставинах, що є важливим фактором успішної адаптації. Гомеостатичний критерій зосереджується на підтриманні балансу між фізичним і психічним станом, що забезпечує довгострокову стабільність функціонування організму та психіки [6].

Гармонійна взаємодія цих критеріїв стає основою ефективною адаптації. Порушення рівноваги між продуктивністю та збереженням здоров'я може призвести до зниження адаптивності. Наприклад, надмірна орієнтація на досягнення цілей без урахування фізичних можливостей або емоцій-

ного стану збільшує ризики виникнення стресу і виснаження. Водночас підтримання гомеостазу без врахування продуктивності може обмежувати розвиток і реалізацію потенціалу особистості.

Практичне застосування комплексної моделі адаптивності спрямоване на створення інноваційних підходів до розвитку адаптивних можливостей. Програми тренінгів, орієнтовані на розвиток саморегуляції та формування когнітивних стратегій, допомагають особистості ефективно адаптуватися до змінних умов. Вони включають техніки управління стресом, розвиток навичок рефлексії та стратегічного мислення. Такі програми не тільки підвищують стійкість до стресу, а й сприяють розвитку соціальних навичок, необхідних для інтеграції у нове середовище.

Методи психологічної підтримки, інтегровані у тренінгові програми, забезпечують комплексний вплив на всі аспекти адаптивності. Наприклад, психологічне консультування сприяє осмисленню життєвих цілей, визначенню пріоритетів і формуванню емоційної стійкості. Використання групових практик дозволяє розвивати навички ефективною комунікації, що є важливим елементом соціальної адаптації [8].

Інтегративний підхід у межах цієї моделі дає змогу оцінити адаптивність як багаторівневу властивість. Фізіологічні механізми формують біологічну основу для адаптації, когнітивні компоненти забезпечують аналіз ситуацій і розробку стратегій, а соціально-поведінкові аспекти сприяють гармонійній взаємодії з соціальним середовищем. Поєднання цих рівнів створює систему, яка дозволяє досягати гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами.

Така модель відкриває перспективи для подальшого дослідження та практичного впровадження у різних сферах, включаючи освіту, управління та охорону здоров'я. Удосконалення підходів до розвитку адаптивності сприяє не тільки покращенню якості життя, а й підвищенню ефективності діяльності у динамічних умовах сучасного світу.

Висновки. Аналіз адаптивності особистості, проведений у рамках комплексної моделі, створює цілісне уявлення про механізми пристосування до змінних умов. Взаємодія фізіологічних, когнітивних і соціально-поведінкових компонентів забезпечує ефективність адаптаційного процесу. У дослідженнях наголошується на багаторівневій структурі адаптивності, що дозволяє враховувати взаємозалежність біологічних, психологічних і соціальних механізмів. Практичне застосування отриманих результатів відкриває нові перспективи

для розвитку програм підвищення адаптивності. Навчальні тренінги, спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, соціальної взаємодії та фізичної витривалості, створюють умови для формування стійкості до стресу. Інтеграція психологічних методів, таких як рефлексивні практики, сприяє поліпшенню якості адаптації. Подальші дослі-

дження можуть зосередитися на впливі цифрових технологій на формування адаптивності, особливо в контексті змін сучасного інформаційного середовища. Дослідження соціокультурних аспектів адаптації також можуть забезпечити нові підходи до її розвитку, враховуючи культурні особливості й специфіку взаємодії в глобалізованому світі.

Список літератури:

1. Вірна Ж. П. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. *Психологія особистості* : науковий журнал. 2015. №1(6). 161–172. <http://dx.doi.org/10.15330/ps.6.1>.
2. Єлнікова Х. Адаптивність у теорії здоров'язбереження та валеологічній освіті. *Adaptive management theory and practice pedagogics*. 2022. Т. 14, № 27. URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-14\(27\)-01](https://doi.org/10.33296/2707-0255-14(27)-01)
3. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. С. 32–36. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7209>
4. Рідей Н. Кар'єрна адаптивність в сучасній організаційній психології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. С. 101–110. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.23\(68\).10](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.23(68).10)
5. Федорчук С. В., Лисенко Е. Н., Тукаєв С. В. Ефективність психічної саморегуляції і адаптивність у зв'язку з нейродинамічними властивостями спортсменів-велосипедистів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2017. № 2. С. 62–68. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2017.2.62-68>
6. Швалб Ю.М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Екологічна психологія. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2019. Випуск 47, Т. VII. С. 314-331.
7. Шевцов А. Г., Чухрій І. В. Психологічний механізм соціальної адаптації молоді з обмеженнями життєдіяльності. Особлива дитина: навчання і виховання : науковий, навчальний, інформаційний журн. Київ : Педагогічна преса, 2019. Вип. 93, Т. 4. С. 15–29.
8. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. New York : Capricorn Books, 1964. 200 p.
9. Chukhrii I. Researching of youth self-concept with the musculoskeletal system disorders. The scientific heritage. Budapest, Hungary, 2019. №32. V.3. P. 48–51.
10. Kelly G. A. The psychology of personal constructs: Vol. 1. A theory of personality. London: Routledge., 1991. 422 p
11. Kuznietsova O. V. Adaptability, its functions and the nature of the relationship with innovativeness. *Science and education a new dimension*. 2018. Vol. VI(174), no. 72. P. 18–23. URL: <https://doi.org/10.31174/send-pp2018-174vi72-04>
12. Piaget J. L'équilibration des structures cognitives: problème central du développement, Paris, PUF, 1975.
13. Zasiakina L. V., Malimon L. Y. Adaptability as a factor of mental health of an organization's staff. *Ukrainian psychological journal*. 2021. No. 2(16). P. 36–53. URL: [https://doi.org/10.17721/upj.2021.2\(16\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2021.2(16).3)

Ivaskevych O.V. THE COMPREHENSIVE MODEL OF PERSONAL ADAPTABILITY IN THE INTERRELATION OF PHYSIOLOGICAL, COGNITIVE, AND SOCIO-BEHAVIORAL FACTORS

The article presents a comprehensive multi-level model of personal adaptability that integrates physiological, cognitive, and socio-behavioral aspects into a unified and cohesive system. Adaptability is defined as a multifaceted characteristic that ensures effective adjustment to dynamic, ever-changing environmental conditions. The study emphasizes that adaptability is essential for maintaining stability and functionality in the face of external stressors and uncertainty. Physiological mechanisms, particularly the processes involved in maintaining homeostasis, are highlighted as the foundation of adaptive capabilities. These mechanisms provide the body with essential resources to support cognitive and physical functioning, creating a stable internal environment necessary for higher-order mental processes. Cognitive aspects of adaptability encompass reflection, decision-making, forecasting, and strategy formation, all of which play a critical role in enabling individuals to respond effectively to new and unpredictable circumstances. These cognitive functions facilitate not only the resolution of immediate challenges but also the anticipation of future demands, contributing to proactive and flexible adaptation strategies. Socio-behavioral components are explored through their

role in harmonizing individual interactions within the social environment. This involves fostering effective communication, promoting constructive collaboration, and enhancing the ability to establish meaningful relationships, which are crucial for successful adaptation in both personal and professional contexts. The study highlights the intricate interconnection between these components of adaptability, demonstrating how their integration supports stability and efficiency, even under conditions of high stress or significant uncertainty. Particular emphasis is placed on the role of self-regulation as a unifying element that synchronizes physiological, cognitive, and behavioral processes. This integration enables individuals to maintain coherence and resilience, ensuring a balanced and adaptive response to external challenges. The proposed model serves as a practical tool for analyzing the mechanisms of adaptation and offers actionable strategies for their enhancement. Among these are training programs designed to foster strategic thinking, improve stress management skills, and enhance social competence. These interventions are aimed at empowering individuals to navigate complex and rapidly evolving environments more effectively. Future research directions include examining the influence of digital technologies on adaptive mechanisms and exploring innovative approaches to strengthening adaptability in the context of global changes and technological transformations.

Key words: *adaptability; self-regulation; cognitive strategies; socio-behavioral mechanisms; multi-level model.*