

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти  
Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА**  
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»  
на тему «**Розвиток адаптаційних можливостей у юнацькому віці засобами  
гештальт-терапії**»

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи пс20

Спеціальність 053 Психологія  
ОП Психологія. Психологічне  
консультування

Литвинов Роман Дмитрович

Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Прокоф'єва О.О.

Рецензент: канд. психол. наук, доцент  
Ніжинського державного університету  
імені Миколи Гоголя  
Кошова І.В.

Запоріжжя – 2024 року

## **АНОТАЦІЯ**

до кваліфікаційної роботи здобувача вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

**Литвинова Романа Дмитровича**

на тему **«Розвиток адаптаційних можливостей у юнацькому віці  
засобами гештальт-терапії»**

Кваліфікаційна робота досліджує розвиток адаптаційних можливостей у юнацькому віці. Аналіз досліджених наукових джерел зарубіжних і українських авторів допоміг нам сформуванати поняття адаптації, адаптаційного потенціалу, виділити детермінанти успішної адаптації, а також негативні аспекти, що перешкоджають адаптації в юнацькому віці. Вивчено психологічні особливості у юнацькому віці, що впливають на процес адаптації, які якості необхідні юнаку для успішної адаптації. Проведено експериментальне дослідження детермінантів адаптаційного процесу на основі результатів дослідження сформовано розвиваючу програму.

Успішний процес адаптації залежить від високого рівня навичок соціальної взаємодії, типу акцентуації характеру, темпераменту, сформованої ідентичності юнака, екстравертного типу особистості. Передумовами до низького рівня адаптаційних можливостей виступає низький рівень соціальних навичок, виражений один з типів акцентуації характеру, не пережита криза ідентичності з несформованою Я – особистістю, інтровертивний тип особистості юнака. Для якісної адаптації згідно з гештальт-терапією важливим є якісний цикл контакту, вміння асимілювати досвід та виділяти фігуру все це можливо тільки за допомогою творчого пристосування. Для вміння творчого пристосування та реконструкції шаблонів поведінки, супротиву юнака необхідно сформована та творча, креативна особистість. Розвиток адаптаційного потенціалу полягає у розвитку соціальних навичок, сгладження типу акцентуації характеру юнака, формування творчих навичок, формування у юнака бажання до лідерства, розвиток навичок рефлексії а також само

розуміння.

*Ключові слова:* адаптація, адаптаційний потенціал, юнацький вік, креативність, гештальт, тип, темперамент, акцентуації, характер, соціальна взаємодія, контакт.

## **ABSTRACT**

**Litvinov Roman Dmytrovych**

### **Development of Adaptive Capabilities in Adolescence by Means of Gestalt Therapy**

This master's work explores the development of adaptive capabilities in adolescence. The analysis of the investigated scientific sources of foreign and Ukrainian authors has helped us to form the concept of adaptation, adaptation potential, to allocate determinants of successful adaptation, and also negative aspects interfering adaptation at a young age. We studied psychological peculiarities in adolescence which influence the process of adaptation and what qualities are necessary for successful adaptation. Experimental research of the determinants of the adaptation process on the basis of the results of the research the developmental program has been formed.

The successful adaptation process depends on a high level of social interaction skills, type of character accentuation, temperament, established identity of the young man, extrovert personality type. Preconditions for a low level of adaptive capabilities are a low level of social skills, a pronounced one of the types of character accentuation, an identity crisis with an unformed self-identity, an introverted personality type of the young man. For qualitative adaptation according to Gestalt therapy, a qualitative cycle of contact, the ability to assimilate experience and to isolate a figure are all possible only by means of creative adaptation. For the skill of creative adaptation and reconstruction of behavioral patterns, the young man's resistance needs a formed and creative personality. The development of the adaptive potential consists in the development of social skills, smoothing the type of accentuation of the young man's character, the formation of creative skills, the formation of the young man's desire for leadership, the development of reflection skills as well as self-understanding.

**Key words:** adaptation, adaptive potential, adolescence, creativity, gestalt, type, temperament, accentuation, character, social interaction, contact.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи здобувача вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

**Литвинова Романа Дмитровича**

на тему «**Розвиток адаптаційних можливостей у юнацькому віці  
засобами гештальт-терапії**»

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Прокоф'єва  
Олеся Олексіївна

**Метою роботи** є дослідження особливостей адаптаційного процесу у юнацькому віці та розвитку потенціалу адаптації.

**Об'єктом дослідження** є адаптаційні можливості людини.

**Предмет дослідження:** детермінанти розвитку адаптаційних можливостей у юнацькому віці.

Відповідно до мети та визначених об'єкта і предмета дослідження були поставлені такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень адаптаційних можливостей у юнацькому віці у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Емпірично дослідити адаптаційні можливості юнацького віку.
3. Обґрунтувати та запропонувати тренінгову програму з розвитку адаптаційних можливостей у юнацькому віці.

**Методи дослідження.** Досягненню мети дослідження й розв'язанню поставлених завдань сприяло використання комплексу методів дослідження, а саме: теоретичних (вивчення, аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури, синтез, порівняння, систематизація), які дали можливість виявити й узагальнити дослідницькі матеріали з проблеми, розробити теоретичні підходи до її розв'язання; емпіричних (експеримент).

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні уявлень щодо сутності, змісту, детермінантів та чинників адаптаційних можливостей та їх особливостей у юнацькому віці. Здійснити

глибокий аналіз, узагальнення вітчизняного та закордонного досвіду з означеної проблеми

**Практичне значення дослідження.** Отримані результати та висновки можуть бути використані при адаптації юнаків до профільних та вищих навчальних закладів у перші роки навчання. Розроблена програма може застосовуватись у практиці навчально-виховного процесу студентів, як важлива складова технології адаптації студентів до ВНЗ.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота проводилась дистанційно за допомогою Google Form, у дослідженні приймали участь здобувачі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Кількість респондентів склала 74 особи у віці 17-22 роки.

Дослідження здійснювалось впродовж 2023-2024 років.

**За результатами дослідження сформульовані висновки:**

У роботі представлено теоретичне та експериментальне дослідження проблеми адаптаційних можливостей у юнацькому віці. Вивчені юнацькі особливості, що впливають на процес адаптації в позитивному або негативному ключі. Виділено детермінанти успішної адаптації і розвитку потенціалу адаптації у юнацькому віці. Розроблена розвиваюча програма “Програма адаптаційного потенціалу в юнацькому віці”.

1. Аналіз досліджених наукових джерел зарубіжних і українських авторів допоміг нам сформулювати поняття адаптації, адаптаційного потенціалу, виділити детермінанти успішної адаптації, а також негативні аспекти, що перешкоджають адаптації в юнацькому віці. Також за допомогою наукових джерел було сформовано розвиваючу програму.

2. Успішний процес адаптації залежить від високого рівня навичок соціальної взаємодії, типу акцентуації характеру, темпераменту, сформованої ідентичності юнака, екстравертного типу особистості.

3. Передумовами до низького рівня адаптаційних можливостей виступає низький рівень соціальних навичок, виражений один з типів акцентуації

характеру, не пережита криза ідентичності з несформованою Я – особистістю, інтровертивний тип особистості юнака.

4. Для якісної адаптації згідно з гештальт-терапією важливим є якісний цикл контакту, вміння асимілювати досвід та виділяти фігуру все це можливо тільки за допомогою творчого пристосування. Для вміння творчого пристосування та реконструкції шаблонів поведінки, супротиву юнака необхідно сформована та творча, креативна особистість.

5. Результати аналізу теоретичних джерел та дослідження з проблеми адаптаційних можливостей в юнацькому віці, надали можливість сформулювати розвиваючу програму адаптаційних можливостей. Основою дослідження були виокремлені нами детермінанти з теоретичного аналізу джерел. Акцентуації характеру, визначення рівня екстраверсії та інтроверсії студентів, визначення рівня адаптації до навчання та навчальної групи.

6. Розвиток адаптаційного потенціалу полягає у розвитку соціальних навичок, сгладження типу акцентуації характеру юнака, формування творчих навичок, формування у юнака бажання до лідерства, розвиток навичок рефлексії а також саморозуміння.

**Рік виконання дипломної роботи:** 2024 р.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	6
1.1. Психологічні особливості юнацького віку.....	6
1.2. Поняття адаптаційних можливостей і особистісного потенціалу адаптації.....	16
1.3. Детермінанти розвитку адаптаційних можливостей у юнацькому віці.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	30
2.1. Опис процедури та методик дослідження.....	30
2.2. Обробка й аналіз отриманих результатів.....	32
<b>РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> ....	41
3.1. Концепції характеру у гештальт-терапії, спонтанність і гнучкість як способи якісної адаптації у юнацькому віці.....	41
3.2. Програма розвитку адаптаційних можливостей для юнаків “Розвиток адаптаційного потенціалу юнаків” .....	50
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	75
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	77
<b>ДОДАТКИ</b> .....	83



Ім'я користувача:  
Анастасія Сухомлінова

ID перевірки:  
1016187347

Дата перевірки:  
12.04.2024 13:39:08 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet

Дата звіту:  
12.04.2024 13:45:09 EEST

ID користувача:  
100012861

Назва документа: Литвинов\_бакалаврська\_2024\_на\_перевірку

Кількість сторінок: 75 Кількість слів: 17506 Кількість символів: 131355 Розмір файлу: 205.17 KB ID файлу: 1015948834

## 28.7% Схожість

Найбільша схожість: 6.16% з Інтернет-джерелом (<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10220/1/Sytnik%...>)

18.7% Джерела з Інтернету

993

Сторінка 77

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел