Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 5(51) 2025

УДК 159.913 : 159.91 : 159.922/923 : 159.97

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1870-1882

Гриньова Наталія Вячеславівна кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, тел.: 047(44) 3-53-08 https//orcid.org/0000-0001-7261-9871

СОЦІАЛЬНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ІСТОРИЧНОГО РОЗВИТКУ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Антоція. У статті представлено еволюцію розуміння соціальної та психологічної адаптації в історії глибинної психології. Розглянуто внесок класичного психоаналізу З. Фройда з його концепціями лібідо, сублімації, Его та Супер-Его у пояснення процесів пристосування індивіда до соціальних норм. Проаналізовано погляди А. Адлера, який наголошував на ролі соціального інтересу, почуття неповноцінності та стилю життя в адаптації особистості. Окрему увагу приділено аналітичній психології К. Юнга та її розумінню адаптації через призму колективного несвідомого, архетипів та процесу індивідуації.

Досліджено значення об'єктних теорій, его-психології та інтерперсональної психології у розширенні розуміння впливу ранніх міжособистісних стосунків, автономних функцій Его та соціального контексту на процеси адаптації. Розкрито внесок теорій об'єктних відносин (М. Кляйн, Д. Віннікотт), які акцентують увагу на ролі ранніх міжособистісних стосунків у формуванні внутрішніх моделей взаємодії та здатності до адаптації. Розглядаються концепції «достатньо хорошої матері», перехідних об'єктів та стилів прив'язаності Дж. Боулбі. Досліджується внесок его-психології (Г. Гартманн, Е. Еріксон) з її акцентом на автономних функціях Его та психосоціальних стадіях розвитку як важливих чинниках адаптації протягом усього життєвого циклу. Окремо аналізується інтерперсональна психологія Г. Саллівана, яка підкреслює визначальну роль міжособистісних відносин у формуванні особистості та адаптаційних стратегій.

Підкреслено важливість історичної перспективи глибинної психології для сучасного розуміння проблем соціальної та психологічної адаптації та її практичного застосування в психологічній допомозі. Обґрунтовується значення історичного аналізу для сучасного розуміння складної природи соціальної та психологічної адаптації та її практичного застосування в практиці роботи психолога.

Ключові слова: глибинна психологія, его-психологія, інтерперсональна психологія, психологічна адаптація, особистість, об'єктні теорії, психоаналіз, соціальна адаптація.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 5(51) 2025

Hrynova Nataliia Vyacheslavivna PhD of Psychological, associate professor of the Department of Psychology, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, 047 (44) 3-53-08, https//orcid.org/0000-0001-7261-9871

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN THE CONTEXT OF THE HISTORICAL DEVELOPMENT OF DEPTH PSYCHOLOGY

Abstract. The article presents the evolution of the understanding of social and psychological adaptation in the history of depth psychology. The contribution of classical psychoanalysis by S. Freud, with his concepts of libido, sublimation, Ego, and Super-Ego, in explaining the processes of an individual's adjustment to social norms is considered. The views of A. Adler, who emphasized the role of social interest, feelings of inferiority, and lifestyle in personality adaptation, are analyzed. Special attention is paid to C. Jung's analytical psychology and its understanding of adaptation through the prism of the collective unconscious, archetypes, and the process of individuation.

The significance of object relations theories, ego psychology, and interpersonal psychology in expanding the understanding of the influence of early interpersonal relationships, autonomous Ego functions, and the social context on adaptation processes is explored. The contribution of object relations theories (M. Klein, D. Winnicott), which focus on the role of early interpersonal relationships in the formation of internal models of interaction and the ability to adapt, is revealed. The concepts of the "good enough mother," transitional objects, and attachment styles of J. Bowlby are considered. The contribution of ego psychology (H. Hartmann, E. Erikson), with its emphasis on the autonomous functions of the Ego and psychosocial stages of development as important factors in adaptation throughout the life cycle, is investigated. Interpersonal psychology by H. Sullivan, which emphasizes the crucial role of interpersonal relationships in the formation of personality and adaptation strategies, is analyzed separately.

The importance of the historical perspective of depth psychology for the contemporary understanding of the problems of social and psychological adaptation and its practical application in psychological assistance is emphasized. The significance of historical analysis for the modern understanding of the complex nature of social and psychological adaptation and its practical application in the work of a psychologist is substantiated.

Keywords: depth psychology, psychoanalysis, social adaptation, psychological adaptation, S. Freud, A. Adler, C. Jung, object relations theories, ego psychology, interpersonal psychology.

Постановка проблеми. В сучасному швидкозмінному світі розуміння процесів адаптації є критично важливим для розв’язання проблем психічного здоров’я, соціальної інтеграції та особистісного розвитку, а історичні погляди

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 5(51) 2025

можуть надати цінні інсайти в розуміння цих процесів. Глибинна психологія охоплює різні психоаналітичні та психодинамічні підходи, які акцентують увагу на впливі несвідомих конфліктів, мотивацій та раннього досвіду на психічне життя людини. Окрім класичного психоаналізу З. Фройда, К. Юнга та А. Адлера, до цього напряму належать також представники теорій об'єктних відносин, его-психології та інтерперсональної психології, які розробляли проблеми соціальної та психологічної адаптації.

У сучасному глобалізованому світі мобільність здобувачів вищої освіти зростає, що робить розуміння процесів їхньої соціальної адаптації особливо актуальним. Щороку мільйони молодих людей залишають рідні країни для здобуття освіти за кордоном, стикаючись із необхідністю пристосування до нових культурних, соціальних та академічних середовищ. Успішна соціальна адаптація є критично важливим фактором не лише для їхнього особистісного розвитку та психічного благополуччя, але й для академічної успішності та інтеграції в міжнародне наукове співтовариство.

Розуміння процесів соціальної адаптації здобувачів вищої освіти, особливо в контексті історичного розвитку глибинної психології, є не лише теоретично важливим, але й має значне практичне значення для розробки ефективних стратегій підтримки та інтеграції міжнародних здобувачів у закладах вищої освіти. Історичні погляди глибинної психології, з їхнім акцентом на несвідомих процесах, ранньому досвіді та міжособистісних стосунках, можуть надати нові розуміння глибинних механізмів адаптації та допомогти розробити більш цілісні та ефективні підходи до підтримки здобувачів у їхньому складному, але важливому шляху соціальної інтеграції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень та публікацій у сфері глибинної психології щодо соціальної та психологічної адаптації виявляє кілька важливих тенденцій та напрямків. Хоча класичні концепції З. Фройда, А. Адлера та К. Юнга залишаються фундаментальними, сучасні дослідження часто інтегрують їх з іншими психологічними підходами та зосереджуються на конкретних соціальних контекстах і групах населення.

M. J. Phyllis [12] розробляє 12-етапну модель міграції, використовуючи принципи глибинної психології, зокрема юнгіанську перспективу та концепцію «шляху героя» Джозефа Кемпбелла. У книзі досліджуються причини міграції, труднощі подорожі та проблеми адаптації після прибуття в нову країну, включаючи побудову нового життя, ідентичності та почуття приналежності. Особлива увага приділяється внутрішнім переживанням мігрантів та міжкультурній адаптації.

J. W. Berry [6] відомий своїми працями з аккультурації та міжкультурної адаптації, створив модель аккультурації, яка є однією з найвпливовіших у цій галузі. Сучасні дослідники часто використовують його поняття «framework» для вивчення стратегій адаптації іноземних студентів (наприклад, інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація) та їхнього впливу на психологічне

благополуччя та соціальну інтеграцію. S. Bochner [7] зосередив свої дослідження на соціальних мережах, соціальній підтримці та міжкультурних контактах як факторах, що полегшують адаптацію іноземних студентів. Він підкреслює важливість встановлення якісних контактів як з представниками приймаючої культури, так і з іншими іноземними студентами.

C. Ward [11] вивчає різні аспекти психологічної та соціокультурної адаптації студентів-міжнародників, включаючи вплив культурного шоку, мовних бар'єрів, дискримінації та стратегій подолання стресу. Вона також досліджує роль особистісних факторів у процесі адаптації. A. Furnham [9] досліджує крос-культурних відмінностей та їхнього впливу на поведінку та адаптацію студентів-міжнародників. Його роботи часто стосуються проблем спілкування, соціальних норм та очікувань у новій культурі.

S. Ting-Toomey [13] проводить дослідження в галузі міжкультурної комунікації та теорії ідентичності є важливими для розуміння соціальної адаптації студентів у новому культурному контексті. Вчена вивчає, як культурні відмінності впливають на міжособистісні стосунки та як студенти формують свою нову соціальну ідентичність.

Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дозволяє виділити такі напрямки сучасних досліджень:

- фактори, що впливають на соціальну адаптацію: сучасні вчені досліджують широкий спектр факторів, включаючи володіння мовою, культурну дистанцію, соціальну підтримку (з боку університету, місцевих студентів, родини, друзів-іноземців), особистісні риси (наприклад, відкритість, толерантність), попередній досвід навчання за кордоном, а також політику та програми підтримки університетів;
- проблеми соціальної адаптації: досліджуються такі проблеми, як самотність, почуття ізоляції, труднощі у встановленні дружніх стосунків з місцевими студентами, культурні непорозуміння, дискримінація та стрес, пов'язаний з акультурацією;
- стратегії успішної адаптації: вчені вивчають ефективні стратегії, які використовують студенти для подолання труднощів та успішної інтеграції, включаючи активне залучення до соціального життя університету, участь у культурних заходах, пошук соціальної підтримки та розвиток міжкультурної компетентності;
- вплив соціальної адаптації на академічну успішність та психічне здоров'я: сучасні дослідження підкреслюють взаємозв'язок між соціальною адаптацією, академічними досягненнями та психічним благополуччям студентів-міжнародників. Низький рівень соціальної адаптації може призводити до погіршення успішності та проблем з психічним здоров'ям (наприклад, депресії, тривожності) [6,7,9, 11-13].

Мета статті – представити еволюцію розуміння соціальної та психологічної адаптації в історії глибинної психології, демонструючи, як різні

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 5(51) 2025

теоретичні школи цього напряму концептуалізували взаємодію між індивідуальним психічним життям та вимогами соціального середовища.

Виклад основного матеріалу. Соціальна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що включає засвоєння соціальних норм, цінностей, правил поведінки, а також формування адекватних форм соціальної взаємодії та інтеграції в соціальну систему. Успішна соціальна адаптація передбачає задоволення основних потреб індивіда та прийняття його соціальним оточенням [1].

Соціальна адаптація не є пасивним пристосуванням, а передбачає активну участь індивіда у засвоєнні соціальних норм та формуванні власної поведінки. Включає оволодіння знаннями про соціальні норми, цінності, мову, символи, ролі та очікування, прийняті в даному суспільстві або соціальній групі. Передбачає розвиток навичок спілкування, співпраці, розв'язання конфліктів та інших форм соціальної поведінки, необхідних для ефективної взаємодії з оточенням. Означає входження індивіда до складу соціальних груп, встановлення соціальних зв'язків та прийняття своєї соціальної ролі. Критеріями успішної соціальної адаптації є задоволення особистих потреб індивіда (матеріальних, соціальних, духовних) у межах соціально прийнятних способів та позитивне ставлення до нього з боку соціального оточення. Це визначення охоплює основні аспекти соціальної адаптації, як вона розуміється в сучасній психології [1].

Оскільки, окремі поняття «соціальна адаптація» та «психологічна адаптація» не є центральними в класичному психоаналізі, ми представимо ці визначення як синтез основних психоаналітичних ідей. Пізніші психоаналітичні школи (наприклад, его-психологія, об'єктні відносини) більше уваги приділяли ролі зовнішнього світу та міжособистісних стосунків у формуванні особистості та її адаптації.

Соціальну адаптацію з психоаналітичної точки зору (спираючись на концепції З. Фройда про лібідо, сублімацію, Его, Супер-Его, едипів комплекс) можна розглядати як процес, за допомогою якого індивід пристосовує свої інстинктивні потреби та внутрішні конфлікти до вимог зовнішнього соціального середовища, опосередкований функціями Его та Супер-Его. Успішна соціальна адаптація передбачає здатність знаходити соціально прийнятні способи задоволення лібідозних та агресивних імпульсів (наприклад, через сублімацію), а також дотримання соціальних норм та моральних установок, інтерналізованих у структурі Супер-Его. Невдачі в соціальній адаптації можуть бути пов'язані з нерозв'язаними едиповими конфліктами, слабкістю Его або надмірно суворим Супер-Его, що призводить до невротичних симптомів або асоціальної поведінки [3].

Психологічну адаптацію з психоаналітичної точки зору (виходячи з концепцій З. Фройда про Ід, Его, Супер-Его, захисні механізми, психосексуальні стадії розвитку) можна розуміти як динамічний процес, спрямований

на збереження психічної рівноваги шляхом використання захисних механізмів Его для управління внутрішніми конфліктами між інстинктивними бажаннями (Ід), вимогами реальності та інтерналізованими моральними нормами (Супер-Его). Ефективна психологічна адаптація дозволяє індивіду справлятися з тривогою, підтримувати цілісність Я та функціонувати в межах реальності. Невдала психологічна адаптація може проявлятися у надмірному або негнучкому використанні захисних механізмів, що призводить до невротичних симптомів, фіксацій на певних стадіях розвитку або інших форм психопатології [3].

У психоаналізі З. Фройда варто виділити поняття «лібідо» та «сублімація», які сприяють адаптації індивіда до соціальних норм. З. Фройд розглядав лібідо як фундаментальну психічну енергію, яка первинно пов'язана із сексуальними інстинктами та прагненням до задоволення. На ранніх етапах розвитку лібідо спрямоване на різні ерогенні зони (оральна, анальна, фалічна стадії). Суспільство накладає обмеження на безпосереднє задоволення цих інстинктивних бажань. Соціальні норми, правила та моральні установки часто вступають у конфлікт з первинними імпульсами людини. Сублімація як один із зрілих та конструктивних захисних механізмів, за допомогою якого неприйнятні або соціально заборонені лібідіозні імпульси перенаправляються на соціально цінні та прийнятні види діяльності. Сублімація дозволяє індивіду частково задовольняти свої інстинктивні потреби, не вступаючи в прямий конфлікт із суспільством, таким чином сприяючи соціальній адаптації та навіть культурному прогресу [3].

В регуляції поведінки та пристосуванні до соціальних норм значну роль відіграють Его та Супер-Его. Его розвивається з Ід протягом перших років життя під впливом реальності, та виступає посередником між імпульсивними вимогами Ід, обмеженнями зовнішнього світу та настановами Супер-Его. Его діє за принципом реальності, відкладаючи задоволення до більш прийнятного часу та способу. Его здійснює такі функції в адаптації:

- здатність об'єктивно оцінювати ситуацію та планувати дії;
- здатність затримувати або модифікувати інстинктивні спонукання;
- захисні механізми (наприклад, сублімація, інтелектуалізація) можуть сприяти адаптації, допомагаючи справлятися з тривогою та підтримувати соціально прийнятну поведінку [10].

В соціальній адаптації значну роль відіграє Супер-Его, яке формується в результаті інтерналізації батьківських та соціальних норм, цінностей та моральних правил, переважно в фалічній стадії розвитку через едипів комплекс. Супер-Его включає совість (почуття провини та сорому за порушення норм) та ідеальне Я (уявлення про те, якою людина повинна бути). Добре розвинене Супер-Его допомагає індивіду засвоювати та дотримуватися соціальних норм, що є необхідною умовою для успішної адаптації в суспільстві. Воно регулює поведінку зсередини, зменшуючи потребу в зовнішньому контролі [10].

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 5(51) 2025

Також, на формування адаптивних механізмів впливають психосексуальні стадії розвитку (оральна, анальна, фалічна, латентна, генітальна) та ерогенні зони, пов'язані з кожною з них. Недостатнє або надмірне задоволення потреб на певній стадії може призвести до фіксації – затримки психосексуального розвитку на цій стадії. Фіксації можуть проявлятися у дорослому віці у вигляді певних рис характеру та поведінкових патернів, які можуть впливати на здатність до адаптації. Оральна фіксація може проявлятися у залежності, пасивності, потребі в постійній підтримці, а також у таких звичках, як куріння або переїдання. Ці риси можуть ускладнювати самостійну адаптацію. Анальна фіксація може призводити до надмірної охайності та пунктуальності (анально-утримуючий тип) або до неорганізованості та імпульсивності (анально-виштовхуючий тип), що може впливати на соціальні стосунки та професійну діяльність [3].

Фалічна фіксація може проявлятися в нарцисизмі, самозакоханості, владності або, навпаки, у сором'язливості та невпевненості, що також може впливати на соціальну адаптацію. Генітальна стадія, як ознака зрілості та адаптації всіх попередніх стадій, характеризується зрілою сексуальністю, здатністю до глибоких емоційних зв'язків та ефективною адаптацією до вимог дорослого життя та соціальних ролей [3].

Отже, З. Фройд значною мірою спирався на біологічні інстинкти як основні рушійні сили поведінки, що призводило до недостатнього врахування впливу соціальних, культурних та історичних факторів на розвиток особистості та процеси адаптації. Вчений приділив відносно невелику увагу до безпосереднього впливу соціального середовища, міжособистісних стосунків та культурних норм на формування адаптивних механізмів.

А. Адлер [5], який спочатку був соратником З. Фройда, згодом розробив власну психологічну теорію, відому як індивідуальна психологія. Його погляд на соціальну та психологічну адаптацію значно відрізнявся від фрейдівського, оскільки він наголошував на соціальних чинниках, свідомому прагненні до цілей та унікальності кожної особистості.

А. Адлер формулює поняття «соціальний інтерес» та розглядає його як ключовий фактор здорової адаптації. Соціальний інтерес проявляється як почуття спільності, соціальна свідомість або прагнення до співпраці та внеску в суспільне благо. А. Адлер вважав соціальний інтерес вродженою потенцією, яка потребує розвитку в процесі соціалізації та розглядав соціальний інтерес як критерій психічного здоров'я та зрілості. Люди з розвиненим соціальним інтересом відчувають себе частиною суспільства, співпереживають іншим, готові допомагати та співпрацювати. Це сприяє їхній кращій адаптації, оскільки вони знаходять своє місце в соціумі через корисну діяльність. Люди з високим соціальним інтересом будують більш гармонійні та взаємопідтримуючі стосунки. Вони схильні обирати професії, які приносять користь суспільству, і відчувають задоволення від своєї праці, підходять до проблем з

точки зору загального блага, шукаючи рішення, які враховують інтереси інших. Розвиток соціального інтересу значною мірою залежить від раннього виховання. Підтримка, заохочення співпраці та емпатії з боку батьків та оточення сприяють його формуванню [5].

А. Адлер розглядав почуття неповноцінності та прагнення до переваги як рушійні сили розвитку, що являє собою універсальний людський досвід, який виникає в ранньому дитинстві через залежність від дорослих та усвідомлення своєї малості та некомпетентності. Почуття неповноцінності є потужною рушійною силою, яка спонукає людину до розвитку, зростання та подолання своїх слабкостей. А. Адлер називав це прагненням до переваги, яке слід розуміти не як домінування над іншими, а як прагнення до майстерності, компетентності та самовдосконалення. Здорове прагнення спрямоване на досягнення особистісного зростання та внеску в суспільство, мотивується соціальним інтересом. Невротичне прагнення є результатом некомпенсованого відчуття неповноцінності, проявляється у формі прагнення до влади, контролю над іншими, нарцисизму та інших дезадаптивних стратегій. Здорове прагнення до переваги, спрямоване соціальним інтересом, веде до конструктивної адаптації, тоді як невротичне прагнення призводить до соціальних конфліктів та психологічних проблем [5].

На способи адаптації особистості до соціального середовища значною мірою впливає «стиль життя» як унікальна система переконань, цілей, стратегій поведінки та звичок, яка формується в ранньому дитинстві (приблизно до 4-5 років) під впливом сімейного оточення, порядку народження, пережитого досвіду та суб'єктивної інтерпретації світу. Стиль життя є цілісною структурою, яка визначає спосіб мислення, відчування та дії людини у різних ситуаціях, включаючи соціальні взаємодії.

Стиль життя визначає типові способи адаптації особистості до соціального середовища, її манеру будувати стосунки, справлятися з труднощами та досягати своїх цілей. Ранній негативний досвід (наприклад, гіперопіка, зневага) може призвести до формування дезадаптивних стилів життя, заснованих на помилкових цілях (наприклад, прагнення до влади, уникнення невдачі, бажання догодити всім). Ці помилкові цілі можуть перешкоджати здоровій соціальній адаптації [5].

На відміну від фрейдівського акценту на незворотності раннього досвіду, А. Адлер вірив у можливість зміни стилю життя через усвідомлення його неефективності та формування більш соціально орієнтованих цілей. Таким чином, індивідуальна психологія А. Адлера пропонує більш оптимістичний та соціально орієнтований погляд на адаптацію порівняно з класичним психоаналізом. Він наголошує на свідомій ролі особистості, значенні соціального інтересу та можливості зміни дезадаптивних патернів поведінки.

К. Юнг [4], ще один видатний діяч глибинної психології, представив погляд на адаптацію, що включає не лише індивідуальний досвід, але й вплив

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 5(51) 2025

колективного несвідомого та універсальних архетипів на сприйняття соціальної реальності та процес індивідуації. Колективне несвідоме, яке, на відміну від індивідуального несвідомого, є резервуаром універсальних первісних образів, символів та інстинктивних патернів поведінки, успадкованих від наших предків та всього людства. Воно містить досвід усіх попередніх поколінь. Архетипи як структурні елементи колективного несвідомого – універсальні моделі або прототипи думок, почуттів та поведінки, які проявляються в різних культурах, міфах, казках, сновидіннях та символах. Архетипи впливають на наше сприйняття соціальних ролей, норм, авторитетів, конфліктів та інших аспектів соціальної взаємодії. Наприклад, архетип «Героя» може впливати на наше ставлення до лідерства та боротьби, а архетип «Мудрого Старця» – на наше сприйняття порад та знань [4].

Процес індивідуації як шлях до цілісності та гармонійної адаптації особистості, що включає інтеграцію соціальних ролей. Індивідуація є процесом психологічного розвитку, спрямованим на досягнення цілісності особистості через усвідомлення та інтеграцію свідомих та несвідомих аспектів психіки, включаючи архетипи. Процес індивідуації включає кілька важливих етапів, які безпосередньо впливають на здатність до адаптації:

- зустріч з Персоною – усвідомлення своєї соціальної ролі та вміння її використовувати, не ототожнюючись з нею повністю. Здорова адаптація вимагає гнучкості у виконанні різних соціальних ролей;
- зустріч з Тінню – визнання та інтеграція своїх «темних» сторін, що дозволяє краще розуміти власну поведінку та поведінку інших, зменшуючи проекції та конфлікти;
- зустріч з Анімою/Анімусом – усвідомлення та інтеграція протилежної статевої енергії, що сприяє більш повним та гармонійним стосункам з іншими;
- досягнення Самості – центрація особистості навколо архетипу Самість, що символізує цілісність та гармонію. Це призводить до більш зрілої та автентичної адаптації, заснованої на внутрішньому балансі [4].

Індивідуація не означає відмову від соціальних ролей, а радше їхнє усвідомлене прийняття та інтеграцію в цілісну особистість. Зріла адаптація передбачає здатність ефективно виконувати різні соціальні функції, залишаючись при цьому автентичним.

Також, у процесах адаптації, з точки зору юнгіанської психології, велике значення відіграють соціальних інститутів та культурних символів у процесах. К. Юнг розглядав соціальні інститути (наприклад, сім’я, релігія, держава) як колективні прояви певних архетипів, які організують соціальне життя та передають культурні норми та цінності. Наприклад, архетип «Матері» може проявлятися в інституті сім'ї та материнства. Культурні символи (міфи, ритуали, фольклор) здійснюють адаптивну функцію та слугують засобом передачі колективного досвіду та архетипових патернів. Ці символи

допомагають індивідам розуміти світ, своє місце в ньому та знаходити способи адаптації до соціальних та культурних вимог. Ритуали, наприклад, можуть допомагати справлятися з кризами та перехідними періодами.

Процес індивідуації відбувається в певному культурному контексті, який впливає на способи прояву архетипів та шляхи досягнення цілісності. Культурні норми можуть як сприяти, так і ускладнювати процес особистісного зростання та адаптації. К. Юнг також попереджав про небезпеку надмірної ідентифікації з колективними нормами та втрати індивідуальності. Здорова адаптація вимагає балансу між приналежністю до колективу та збереженням власної ідентичності [4].

Таким чином, аналітична психологія К. Юнга розширює розуміння адаптації, включаючи вплив колективного несвідомого та універсальних архетипів. Процес індивідуації розглядається як шлях до цілісної та гармонійної адаптації, що передбачає усвідомлене прийняття соціальних ролей у контексті власної автентичності. Культурні символи та соціальні інститути відіграють важливу роль у передачі колективного досвіду та формуванні способів адаптації.

Внесок об’єктних теорій (М. Кляйн, Д. Віннікотта) у розуміння ранніх соціальних взаємодій та їх впливу на формування здатності до адаптації є важливим для нашого дослідження. Об’єктні теорії перемістили акцент з внутрішніх інстинктивних конфліктів (як у З. Фройда) на важливість ранніх міжособистісних стосунків, особливо з первинними фігурами опіки (об’єктами). Вони досліджували, як ці ранні взаємодії інтерналізуються та формують внутрішні репрезентації себе та інших, які впливають на подальші соціальні стосунки та здатність до адаптації [2].

М. Кляйн розробила концепцію внутрішніх об’єктів як ментальних образів значущих інших, які дитина формує в ранньому дитинстві. Ці внутрішні об’єкти, що можуть бути як ідеалізованими, так і переслідуючими, впливають на сприйняття зовнішнього світу та способи взаємодії з ним. Здатність інтегрувати амбівалентні образи об’єктів вважається важливою для здорової адаптації [2].

Д. Віннікотт розробив концепцію «достатньо хороша матір», яка забезпечує дитині необхідну підтримку та поступово вводить її у світ реальності, не завдаючи травми. Він наголошував на важливості перехідних об’єктів (наприклад, улюблена іграшка) як посередників між внутрішнім та зовнішнім світом, що сприяють адаптації до реальності. Також важливим є поняття «істинного Я» та «хибного Я», де здоровий розвиток передбачає автентичне проживання власного «Істинного Я», а не пристосування через формування захисного «Хибного Я» [2].

Дж. Боулбі акцентував увагу на вродженій потребі людини у формуванні тісних емоційних зв’язків. Стилі прив’язаності (безпечний, тривожно-амбівалентний, уникаючий, дезорганізований), що формуються в ранньому

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 5(51) 2025

дитинстві залежно від якості стосунків з опікунами, суттєво впливають на здатність до встановлення здорових соціальних зв'язків та адаптації в дорослому віці. Безпечна прив'язаність сприяє кращій соціальній та емоційній адаптації [2].

Г. Гартманн, наголошували на тому, що Его має не лише захисні функції (як вважав З. Фройд), але й автономні функції, такі як сприйняття, пам'ять, мислення та моторика, які допомагають особистості ефективно взаємодіяти з реальністю та адаптуватися до соціальних вимог [2].

Е. Еріксон розробим епігенетичну теорію розвитку, яка охоплює весь життєвий цикл і включає вісім психосоціальних стадій, кожна з яких характеризується специфічним конфліктом між особистісними потребами та соціальними очікуваннями. Успішне розв'язання цих конфліктів сприяє формуванню здорової ідентичності та здатності до адаптації на кожному етапі життя (наприклад, формування довіри в ранньому дитинстві, ідентичності в підлітковому віці, інтимності в ранній дорослості). Соціальний контекст відіграє важливу роль у визначенні характеру цих конфліктів та шляхів їхнього розв'язання [8].

Інтерперсональна психологія (Г. Салліван) фокусує увагу на ролі міжособистісних відносин у формуванні особистості та адаптаційних стратегій. Г. Салліван наголошував на тому, що особистість формується та розвивається в контексті міжособистісних стосунків. Він вважав, що основною рушійною силою поведінки є прагнення до задоволення міжособистісних потреб (безпеки, інтимності) та уникнення тривожності, яка часто виникає в міжособистісних ситуаціях. Психоаналітик підкреслював, як ранні стосунки з батьками та іншими значущими фігурами впливають на формування уявлень про себе та інших, а також на розвиток адаптаційних стратегій у соціальних взаємодіях. Він розглядав тривожність як основну перешкоду для здорової адаптації. Дезадаптивні патерни поведінки часто є спробами зменшити тривожність у міжособистісних ситуаціях, навіть якщо ці спроби є неефективними або шкідливими в довгостроковій перспективі. Г. Салліван наголошував на важливості емпатії та валідації (підтвердження цінності та значущості іншої людини) у міжособистісних стосунках як факторів, що сприяють психічному здоров'ю та адаптації [2].

Таким чином, подальший розвиток глибинної психології збагатив розуміння соціальної та психологічної адаптації, підкреслюючи важливість ранніх міжособистісних стосунків, автономних функцій Его, соціального контексту розвитку та ролі міжособистісної динаміки у формуванні особистості та її здатності пристосовуватися до життя в соціумі. Ці теорії надали нове розуміння причин дезадаптивної поведінки та можливостей психологічної допомоги.

Висновки. Таким чином, розглядаючи історичну еволюцію поглядів на адаптацію в глибинній психології, ми бачимо поступове усвідомлення

складності взаємодії між внутрішніми психічними процесами та зовнішніми соціальними вимогами. Відносно біологічно детермінованих ранніх моделей відбувся рух до більш інтерактивних та контекстуальних підходів, які враховують вплив соціального оточення, культурних норм та міжособистісних стосунків на здатність людини пристосовуватися до життя.

Знання, накопичені в історії глибинної психології, мають важливе значення для сучасного розуміння проблем адаптації та практики психологічної допомоги. Розуміння несвідомих конфліктів, впливу раннього досвіду, ролі соціального інтересу, архетипових патернів та міжособистісної динаміки дозволяє глибше аналізувати причини дезадаптивної поведінки та розробляти більш ефективні стратегії втручання.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на інтеграцію різних глибинно-психологічних підходів у вивченні адаптації, а також на дослідження впливу сучасних соціальних та культурних змін на процеси пристосування особистості. Вивчення адаптації з історичної перспективи глибинної психології не лише розширює наше теоретичне розуміння, але й збагачує інструментарій практикуючих психологів у їхній роботі з проблемами особистісного зростання та соціальної інтеграції.

Література:

1. Загальна психологія: словник / за ред. О. В. Скрипченка. К.: Каравела, 2016. С. 456.

2. Основи глибинної психології: курс лекцій: навчальний посібник / уклад. Н. В. Гриньова. Вид. 2-ге, допов. Умань: Візаві, 2023.145 с.

3. Фройд З. Психологія сексуальності. К.: Фоліо, 2020.

4. Юнг К.Г. Архетипи та колективне несвідоме. К.: Центр навчальної літератури, 2018. 597 с.

5. Adler A. Praxis und Theorie der Individual psychologie. München, 1930.

6. Berry J. W., Poortinga Y. H., Segall M. H., Dasen P. R. Cross-Cultural Psychology: Research and Applications (2nd ed.), 2002. Cambridge University Press.

7. Bochner S. The social psychology of multiculturalism: Culture learning versus culture shock. In S. Bochner (Ed.), *Cultures in contact: Studies in cross-cultural interaction*, 1982. pp. 47–74.

8. Erikson E. Der vollständige Lebenszyklus; Frankfurt a. M. 1988; 2. Aufl. 1992.

9. Furnham A. Culture shock: Literature review, personal statement and relevance for the South Pacific. Journal of Pacific Rim Psychology, 2011. 4(2), P. 87–94.

10. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense / The writing of Anna Freud, Vol. 2. London, 1977.

11. Masgoret A.-M., Ward C. Culture learning approach to acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.). The Cambridge handbook of acculturation psychology 2006, pp. 58–77.

12. Phyllis M. J. A depth psychology model of immigration and adaptation the migrant's journey. 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/341891355_(дата звернення: 07.05.2025).

13. Ting-Toomey S. Intercultural conflict training: Theory-Practice approaches and research challenges. *Journal of Intercultural Communication Research*, 2007. 36 (3), pp. 255–271.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 5(51) 2025

References:

1. Skrypchenka, O. V. (Eds.). (2016). *Zahalna psykholohiia: slovnyk [General Psychology: dictionary]*. K.: Karavela [in Ukrainian].

2. Hrynova, N. V. (Eds.). (2023). *Osnovy hlybynnoi psykholohii: kurs lektsii: navchalnyi posibnyk [Fundamentals of depth psychology: lecture course: textbook*]. Vyd. 2-he, dopov. Uman: Vizavi [in Ukrainian].

3. Froid, Z. (2020). *Psykholohiia seksualnosti [Psychology of sexuality]*. K.: Folio [in Ukrainian].

4. Yunh, K. H. (2018). *Arkhetypy ta kolektyvne nesvidome [Archetypes and the collective unconscious]*. K.: Tsentr navchal noi literatury [in Ukrainian].

5. Adler, A. (1930). Praxis und Theorie der Individual psychologie. München.

6. Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). Cross-Cultural Psychology: Research and Applications (2nd ed.). Cambridge University Press.

7. Bochner, S. (1982). The social psychology of multiculturalism: Culture learning versus culture shock. In S. Bochner (Ed.), Cultures in contact: studies in cross-cultural interaction. Pergamon Press.

8. Erikson, E. (1992). Der vollständige Lebenszyklus; Frankfurt a. M.

9. Furnham, A. (2011). Culture shock: Literature review, personal statement and relevance for the South Pacific. *Journal of Pacific Rim Psychology, 4 (2),* 87–94.

10. Freud, A. (1977). The Ego and the mechanisms of defense / The writing of Anna Freud, Vol. 2. London.

11. Masgoret, A.-M., & Ward, C. (2006). Culture learning approach to acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.). *The Cambridge handbook of acculturation psychology*, 58–77.

12. Phyllis, M. J. (2020). A depth psychology model of immigration and adaptation the migrant's journey. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/341891355_

13. Ting-Toomey, S. (2007). Intercultural conflict training: theory-practice approaches and research challenges. *Journal of Intercultural Communication Research, 36 (3),* 255–271.