

УДК 159.9

Городнича А.Ю.

студ. гр. СН-111 НУ «Запорізька політехніка»

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ: СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ

Соціально-психологічна адаптація є складним багаторівневим процесом пристосування особистості до нових умов соціального середовища. Це пристосування відбувається через засвоєння норм, цінностей, моделей поведінки та передбачає активну взаємодію з оточенням, що супроводжується трансформацією власних установок і стратегій поведінки. Адаптація охоплює як індивідуально-психологічні, так і соціальні аспекти взаємодії людини із середовищем.

Серед головних рівнів адаптації виділяють: індивідуальний (пристосування до особистих умов життя), міжособистісний (налагодження взаємодії з іншими людьми), груповий (інтеграція в малі соціальні групи) та суспільний рівень (адаптація до соціальних норм, культурних традицій та ідеологій).

Диференціація психічної, психологічної, соціальної та соціально-психологічної адаптації є необхідною умовою глибокого розуміння складності адаптаційних процесів. Психічна адаптація пов'язана із збереженням внутрішньої рівноваги через реакцію на зовнішні зміни, психологічна – акцентує

увагу на стійкості особистості до стресу, соціальна – розглядається як включення у нове соціальне середовище, тоді як соціально-психологічна – об'єднує усі ці аспекти в єдину систему взаємодії [1].

Теоретичне осмислення адаптації здійснюється в межах різних наукових підходів. Діяльнісний підхід акцентує увагу на активному включенні особистості у діяльність. Когнітивний підхід розглядає адаптацію через призму когнітивної оцінки ситуації і зміни уявлень про світ. Біхевіористський підхід трактує адаптацію як закріплення поведінкових моделей у відповідь на стимули. Психоаналітичний підхід підкреслює роль захисних механізмів і внутрішніх конфліктів у процесах адаптації. Гуманістичний напрям фокусується на самореалізації особистості та розвитку внутрішнього потенціалу.

У сучасних умовах глобальних трансформаційних змін соціально-психологічна адаптація набуває особливої актуальності. Вона сприяє стабілізації емоційного стану, розвитку ефективної комунікації, збереженню психологічного благополуччя та самореалізації особистості. Ефективна адаптація дозволяє індивіду гармонійно взаємодіяти з оточенням, розвивати нові соціальні ролі та конструктивно вирішувати життєві завдання.

Формування нових внутрішніх структур, таких як гнучкість, емоційна регуляція, автономність, ініціативність, є прямим наслідком успішної адаптації. Такі новоутворення не виникають ізольовано, а постають у межах раніше описаних процесуальних та результативних вимірів адаптації. Згідно з науковою позицією Н.Ю. Максимова, А.М. Грись, ефективне пристосування завжди супроводжується активними змінами особистості — не як пасивне прийняття зовнішніх умов, а як процес саморозвитку, самокорекції та усвідомленого перетворення власних установок, смислів, моделей поведінки [2].

Невдача у процесі адаптації призводить до дезадаптації, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності, ізоляцією, агресивними проявами, зниженням соціального функціонування. Тому вивчення механізмів соціально-психологічної адаптації є надзвичайно важливим для розробки стратегій профілактики і подолання негативних наслідків соціальних змін.

К. Роджерс у своїй концепції окреслив ідею «повноцінної функціонуючої особистості» як такого типу індивіда, який перебуває в динамічному процесі самореалізації, виявляє готовність до самопізнання та самоприйняття, відкритий до нових досвідів і здатний до гнучкої адаптації. На його думку, така людина не лише ефективно пристосовується до зовнішніх умов, а й активно формує своє середовище у відповідності до власних цінностей та внутрішніх переконань. Серед характеристик повноцінного функціонування, які можна трактувати як важливі внутрішні передумови адаптаційної спроможності, Роджерс виділяє відкритість до переживань, екзистенційне ставлення до життя, довіру до організмичного досвіду, внутрішній локус оцінювання та прагнення до особистісного зростання [3].

Соціально-психологічна адаптація має динамічний і контекстуальний характер: її перебіг залежить від особливостей середовища, індивідуальних рис особистості, рівня підтримки з боку значущих інших, наявності стресогенних чинників. У різні періоди життя адаптація набуває особливого значення: при зміні соціального статусу, місця проживання, професійних ролей, у кризових та травматичних ситуаціях.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація є інтегративним процесом, що включає зовнішнє пристосування і внутрішню трансформацію особистості, спрямовану на досягнення цілісності, стабільності та конструктивної взаємодії з соціальним світом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Блажківський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі / М.І. Блажківський // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2014. – № 1. – С. 233–242.
2. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н.М. Токарева, А.В. Шамне. – Київ : НУБіП, 2017. – 548 с.
3. Солодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації : монографія / О. Г. Солодухова. – Донецьк : ТОВ «Лебідь», 1996. – 176 с.