



**Ксенія Анатоліївна Андросович,**  
кандидат психологічних наук,  
завідувач відділу інтелектуального розвитку  
обдарованої особистості Інституту обдарованої  
дитини НАПН України,  
м. Київ, Україна

УДК 159.9.072

## ФЕНОМЕН СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОГО АНАЛІЗУ

*В статті розглядається коротке описання основних досліджень соціальної адаптації особистості в психологічній науці. Розглянуті види адаптації, її структурні елементи та фактори, що впливають на цей процес. Автор виділяє ознаки адаптованості індивіда до соціального середовища. Представлені види адаптації (нормальна, девіантна та патологічна), які дозволяють віднести адаптацію до психоаналітичного підходу в психотерапевтичній допомозі особистості, яка перебуває в стані невроту.*

*Проведений в статті теоретичний аналіз досліджень, присвячених феномену адаптації як предмету наукового аналізу, свідчить про те, що більшість учених вважає, що процес адаптації до нового середовища впливає на розвиток особистості. Хід даного процесу в основному залежить від особистісних якостей людини, які змінюються в процесі адаптації. Проведений аналіз виявив важливість вивчення динаміки адаптаційних компонентів та соціального статусу в умовах змін соціального середовища для визначення ефективності соціальної адаптації старшокласників.*

**Ключові слова:** соціальна адаптація, нормальна адаптація, девіантна адаптація, патологічна адаптація, адаптивність–деадаптивність, критерії.

*The author of this article provides a brief description of the fundamental social adaptation of personality research in psychological science. This article examines the types of adaptation, its structural elements and factors that contribute to this process. The author highlights the features of the individual adaptation to the social environment. The types of adaptation are presented (normal, deviant and pathological), that allow to attribute adaptation to psychoanalytic approach in the psychotherapy help of personality appearing in a state of neurosis.*

*The theoretical analysis of the researches conducted in the article focused on the phenomenon of adaptation as article of scientific analysis testifies that most scientists consider that the process of adaptation to the new environment influences the development of personality. The course of this process depends mainly on the personal qualities of the man, which, in turn, changes in the process of adaptation. The analysis discovered the importance of studying the dynamics of the components of adaptation and social status in the changing social environment to determine the effectiveness of social adaptation of senior pupils.*

**Key words:** social adaptation, normal adaptation, adaptation deviant, pathological adaptation, adaptability–disadaptability, criteria.

Проблема адаптації є міждисциплінарною та займає важливе місце серед досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів. Не зважаючи на численні дослідження адаптації, залишається ще багато прогалин у розумінні сутності, видів та структури цього феномену, а також чинників, що її зумовлюють.

У психологічній літературі розглядають соціальну адаптацію в багатьох сучасних працях, де автори піддають науковому аналізу відносини особистості зі соціальним середовищем (А. Амбрумова, Г. Андреева, Л. Бергельсон, Н. Богомолва, Н. Лебедева, Л. Петровська, А. Тихоненко, А. Шевельова).

Соціальна або соціально-психологічна адаптація передбачає пристосування особистості до нових груп, а також видів діяльності, які є важливими у певному

соціумі [1; 3; 5; 7 та ін.]. Цей вид адаптації розуміють як результат процесу різних змін: соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних тощо.

Провідні вчені зараховують соціальну адаптацію до одного з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості, що визначає її зрілість (Г. Андреева, В. Новіков, Б. Паригін та ін.). Вони підкреслюють активність суб'єкта під час засвоєння соціального досвіду, оскільки у процесі соціалізації особистість не просто засвоює соціальний досвід групи, але й суб'єктивно перетворює його у власні соціальні установки, соціальні очікування, ціннісні орієнтації тощо. Ціннісні орієнтації передбачають певне перетворення «чужого» досвіду.

Соціальна адаптація є необхідною умовою функціонування суспільства як єдиного соціального



організму, оскільки припускає залученість особистості до певного середовища через набуття статусу, місця в соціальній структурі суспільства [5].

У дослідженнях підкреслюється безперервний характер соціальної адаптації. Так, Н. Свірідов вважає, що «соціальна адаптація – це активне засвоєння особистістю нового для неї соціального середовища. Адаптаційні процеси є систематичними, тому що зміни у соціальних умовах нашого існування і в нас самих відбуваються постійно» [11].

Так, В. Гриценко, вивчає адаптацію переселенців у новому соціокультурному середовищі та підкреслює, що сутністю соціально-психологічної адаптації є поєднанням стійкості (збереження ідентичності, тотожності організму самому собі) з мінливістю (досягненням нових станів), що здійснюється на рівнях способів його взаємодії з середовищем та адаптивних механізмів [3; 4]. Автор пропонує проводити диференційований аналіз феноменів соціально-психологічної адаптації на груповому та особистісному рівнях.

У певних підходах соціальна адаптація розглядається у співвідношенні з провідною діяльністю особистості та здатністю особистості розв'язувати проблемну ситуацію. Так, А. Налчаджян, визначає соціальну адаптацію як стан взаємовідношення особистості та групи, де особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивно виконує власну провідну діяльність, задовольняє соціогенні потреби, у повному обсязі йде на зустріч тим рольовим очікуванням, що висуває до неї зразкова група, переживає стан самоствердження та вільно виражає власні творчі здібності. У зв'язку з цим автор виділяє нормальну, девіантну та патологічну види адаптації. В його праці простежується вплив психоаналітичного підходу та спрямованості на психотерапевтичну допомогу особистості, що опинилася у стані неврозу.

Нормальна адаптація призводить до стійкої адаптивності особистості у типових проблемних ситуаціях без патологічних змін її структури та, разом з тим, без порушення норм тієї соціальної групи, в якій відбувається активність особистості. Автор вважає, що ця адаптація може бути захисною, незахисною та змішаною. У захисній адаптації проявляється дія основних захисних механізмів особистості (агресії, раціоналізації, регресії, проекції тощо). Актуалізація того чи іншого захисного механізму залежить від того, наскільки складною є ситуація для певної особистості, а також від внутрішніх умов, особливостей та загального психологічного стану людини. Незахисна адаптація відбувається, коли особистість опиняється у нефрустрованій проблемній ситуації, що вимагає від неї прийняття раціональних рішень. Ці процеси відбуваються без використання захисних механізмів, за допомогою пізнавальних операцій, механізмів цілепокладання, групових соціально-психологічних процесів й вирішення задач, різних форм соціальної поступливості (наприклад, конформної поведінки, але без захисних механізмів). Змішана адаптація відбувається тоді, коли особистість частково фрустрована,

але стоїть перед конструктивними задачами, що пов'язано з її соціальними ролями. Тоді можуть одночасно або у будь-якій послідовності актуалізуватися захисні чи когнітивні механізми. Те, наскільки ефективно та швидко людина досягне результату з поставлених завдань, залежить від вдалого поєднання та застосування обох видів адаптації.

Девіантна адаптація – це процеси соціальної адаптації особистості, які забезпечують задоволення потреб особистості у певній групі за умови, що очікування інших учасників соціального процесу не виправдовуються такою поведінкою. Виділяють два типи девіантної адаптації: неконформістська та новаторська. Неконформістська адаптація – це процес, завдяки якому особистість долає внутрішню групову проблемну ситуацію незвичними для її членів способами. Унаслідок цього особистість опиняється у конфліктних відносинах з нормами групи та їх носіями, оскільки останні відчують постійну фрустрацію, що пов'язана з реалізацією людиною неконформістської адаптації. У нашому випадку особистість може бути виключена зі соціального оточення або створювати навколо себе зону постійного напруження та конфліктів. Новаторська адаптація – це дії творчої особистості, якій не комфортно в існуючих межах і тому перетворює суспільство, згідно з власними переконаннями. При цьому вона повинна мати високий рівень активності, стійкості до впливу оточуючих, особистісної сили та потенціалу.

Патологічна адаптація – це такий соціально-психологічний процес, що цілком або частково здійснюється за допомогою патологічних механізмів та форм поведінки, що призводить до утворення патологічних комплексів характеру, що містяться у невротичних та психотичних синдромах. Однак патологічна поведінка може бути адаптивною тоді, коли у групі очікується саме така поведінка (група має патологічні норми).

Серед специфічних особливостей соціальної адаптації можна назвати активну участь свідомості, вплив професійної діяльності особистості на середовище, активні зміни людиною результатів власної соціальної адаптації відповідно до соціальних умов буття. «Успішний» характер адаптації матиме за збереження стійкості об'єкта, придбання нової якості за результатами мінливості і розвитку адаптивних механізмів (В. Гриценко, П. Кузнецов, А. Маклаков, Ф. Меерсон, М. Пшенникова та ін.).

Складним є питання щодо показників соціально-психологічної адаптації. У широкому розумінні такими показниками постають стан психічного здоров'я людини та ступінь біологічного відтворення певної соціальної групи. Це означає, що показники адаптації визначають життєздатність особистості і групи в цілому (А. Амбрумова, Г. Балл, Л. Бергельсон, С. Луговський, А. Сухарев, І. Степанов, А. Струкова, А. Тихоненко та ін.). Також можна визначити показники, що пов'язані з переусвідомленням ситуації, ефективності рішення важких ситуацій, у т. ч. у навчальній та професійній діяльності (Л. Анциферова,



Ф. Березін, М. Кашапов, Є. Крупник, В. Слуцький, Р. Тагірова та ін.).

У літературі використовують два основних терміни для визначення показників адаптації, які містяться у діаді: «адаптивність – неадаптивність та адаптованість – неадаптованість», що означають одне й те ж: результат адаптаційного процесу з точки зору успішності його завершення. Перша діада частіше розглядається у контексті аналізу функціонування цілеспрямованої системи. Наприклад, В. Петровський, в якості показників адаптації розглядає співвідношення «адаптивність – неадаптивність», що визначає відповідність (невідповідність) між цілями особистості або системи та результатами, що досягаються у процесі діяльності [10]. Показником соціальної адаптації постає узгодження цілей та результатів, що закладено в основу аналізу самодосягнення діяльності. При цьому вводиться новий оцінювальний компонент результатів адаптації через уявлення щодо позитивного характеру неадаптованості. Неадаптивність означає існування суперечливих відношень між ціллю та результатом, що, з одного боку, неминуче, а з іншого – слугує джерелом динаміки діяльності, реалізації та розвитку.

Друга діада частіше використовується авторами, які досліджують особистісний та груповий рівні адаптації. Наприклад, у підході Л. Петровської соціальна адаптованість передбачає наявність у суб'єкта певних навичок та способів взаємодії. Такими, на думку автора, є:

- вільне володіння вербальними та невербальними засобами соціальної взаємодії;
- усвідомлення діяльного середовища (соціального та фізичного, оточення);
- усвідомлення власних потреб та ціннісних орієнтацій, здатність впливати на середовище для досягнення власної мети та задоволення основних потреб;
- здатність усвідомлювати власні стереотипи у сприйнятті інших, реакції переносу, проекції та інтроєкції;
- здатність особистості долати стресові ситуації;
- установки на активну взаємодію зі соціальним середовищем;
- прийняття соціальної ролі.

Окрім того, до навичок та засобів активної поведінки належать вміння конструктивно розв'язувати конфліктні та напружені ситуації, а також брати відповідальність за власні вчинки, прояви. Результат цього процесу отримав назву адаптованості. У соціальній сфері у певного індивіда рівень розвитку цієї властивості (адаптаційної здібності) визначає інтервал зміни умов та характеру діяльності, у межах якого можлива адаптація [8].

У дослідженні соціально-психологічної адаптації переселенців Л. Ключникової цей вид адаптації висвітлюється як залучення особистості до процесу взаємодії зі соціальним середовищем, яке передбачає орієнтування у ньому, усвідомлення труднощів, що виникають у ході цієї взаємодії та знаходження способів їх розв'язання, вибір адекватної діяльності

з метою досягнення власної відповідності інтересам, потребам, можливостям та соціальному середовищу [6]. Автор підкреслює наявність двох аспектів адаптації як процесу, так і результату. У першому випадку досліджується процесуальний бік взаємодії особистості зі середовищем, а у другому – результат цієї взаємодії, тобто, адаптованість [6].

Адаптаційні здібності особистості залежать від її психологічних особливостей, що визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму у різних умовах життя та діяльності [7]. Окрім цього, значущість адаптаційних здібностей підвищує ймовірність нормального функціонування організму та його ефективної діяльності під час збільшення інтенсивності впливу психогенних факторів зовнішнього середовища [2].

Серед ознак та якостей адаптованості особистості до соціального оточення необхідно назвати:

- набуття статусу, місця у соціальній структурі суспільства;
- формування засобів, знаходження умов і форм для вільного прогресивного розвитку;
- збереження стійкості об'єкта;
- здобуття нової якості за результатами мінімальності адекватних захисних механізмів;
- вільне володіння вербальними та невербальними засобами соціальної взаємодії;
- усвідомлення діяльного середовища, здатність самостійно виходити зі стресових ситуацій;
- установка на активну взаємодію зі соціальним середовищем;
- прийняття соціальної ролі;
- продуктивність, прояв спроможності насолоджуватись життям та психічна рівновага;
- конструктивне розв'язання конфліктних ситуацій;
- здатність брати відповідальність за власні вчинки, прояви;
- успішне прийняття рішень;
- прояв ініціативи;
- спроможність тонко і точно відображати зміни у відношеннях;
- ефективність у сфері позаособистісної соціально-економічної активності;
- емоційно-насичені зв'язки з людьми, наявність емпатії;
- прийняття та ефективна відповідь на соціальні очікування [7].

Виділяють об'єктивні та суб'єктивні *критерії* соціальної адаптованості (за А. Налчаджян):

- *об'єктивні критерії* відображають ступінь реалізації особистістю у власній поведінці норм та правил життєдіяльності, прийнятих у певній соціальній групі;
- *суб'єктивні* відображають позитивне відношення до членства у певній соціальній групі, існуючих умов щодо задоволення та розвитку основних соціальних потреб.

Важливим наслідком успішності адаптації для особистості є можливість набуття певної автономності. Чим вищий рівень адаптованості особистості до





певного соціального середовища, тим вищий рівень її незалежності від цього оточення. При цьому процеси успішного задоволення особистістю власних потреб та очікувань соціальної групи стають безконфліктними, спонтанними та природними, що дозволяє їй досягти більшої самореалізації. Так, А. Налчаджян характеризує адаптованість та дезадаптованість залежно від часових параметрів. У зв'язку з цим він виділяє загальну стійку, стійку ситуативну, тимчасову ситуативну адаптованість та відповідні їм прояви дезадаптованості [9].

*Загальна стійка* адаптованість проявляється як спроможність особистості адаптуватися у широкому спектрі ситуацій, що виникають у певному суспільному середовищі. Дезадаптованість призводить до формування патологічних комплексів, неврозів, а також до будь-якої форми «втєчі у хворобу», постійної фрустрованості, що призводить до використання патологічних захисних механізмів, наслідком чого є неврози.

*Стійка ситуативна* адаптованість характеризується надійністю та тривалістю, але лише у певних типових ситуаціях, в яких людина прагне опинитися якомога частіше. Стійка ситуативна дезадаптованість – це постійна дезадаптованість у конкретній соціальній ситуації (наприклад, у складі будь-якої малої групи). Вона не долається, оскільки особистість уникає таких ситуацій, хоча здійснює вчинки щодо покращення власної адаптації. При цьому особистість використовує специфічний захисний комплекс, ознаками якого є викривлення сприйняття та усвідомлення власного соціометричного статусу.

*Тимчасова ситуативна* адаптованість може перейти у дезадаптованість за результатами внутрішніх змін, наприклад, актуалізації нових потреб та установок чи зміною важливих параметрів самої ситуації. Тимчасова ситуативна дезадаптованість усувається за допомогою адекватних захисних механізмів.

На думку А. Налчаджяна, ознакою дезадаптації, що виникає через протистояння змінам власного середовища, постає наявність тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів за відсутності в особистості психічних механізмів та форм поведінки для їх розв'язання.

До основних елементів структури адаптації автор зараховує: пізнавальний компонент та психічну переорієнтацію. Пізнавальний компонент передбачає сприйняття, тлумачення ситуації, що виникає, а тому адаптації містять також засвоєння нових форм поведінки, норм, цінностей, правил нового оточення. Цей компонент залежить від установок, особливостей когнітивної сфери особистості, від того, наскільки він є когнітивно простим чи складним, загального інтелектуального рівня розвитку, а також від таких психічних функцій, як: увага, мислення, загальна рухливість та сила нервової системи.

Психічна переорієнтація особистості передбачає вироблення оцінок та уявлень щодо ситуації (на основі емоційної, інтелектуальної обробки), що відповідають ціннісним орієнтаціям та зразкам поведінки

нової групи. При цьому значно змінюються соціальні установки особистості, що підганяються під наявні у новому оточенні за різним ступенем, але такі, що видозмінюють погляди, відносини, мотиви, цілі особистості. Психічна переорієнтація особистості може бути революційною та торкатися найглибших шарів душевного світу особистості, але часто вона відбувається на рівні свідомого конформізму. У подібних випадках особистість лише зовні поводить відповідно до прийнятих норм, але її інтеріоризація у структуру власної особистості не відбувається. Таким чином, досягається стан нормальної адаптації, але не відбувається процес глибокої психологічної переорієнтації особистості [9].

Наявність цих двох компонентів дозволяє досягти нормальної адаптації, що може здійснюватися різними способами залежно від того, які механізми використовуються у цьому процесі:

- перетворення та/або усунення проблемної ситуації, у процесі якої відбуваються незначні особистісні зміни у бік її розвитку та вдосконалення;
- адаптація зі збереженням проблемної ситуації (приспосовування), коли відбуваються більш глибокі зміни особистості, але вони майже не сприяють самоактуалізації та зростанню.

На думку автора, для розуміння нормальної адаптації важливо враховувати також зовнішню та внутрішню спрямованість. Зовнішня адаптація полягає у процесі пристосування до зовнішніх ситуацій та здійснюється за допомогою їх збереження чи усунення. Внутрішня адаптація може спрямовуватись на різні цілі. Це може бути розв'язання внутрішніх конфліктів та проблем особистості, засвоєння та приєднання нового адаптивного механізму до існуючого в арсеналі, пристосування адаптивного механізму до існуючої структури.

Так, А. Налчаджян наводить декілька рівнів соціальної адаптації особистості у новому соціальному середовищі. Залежно від глибини психічної переорієнтації існує:

- 1) початкова стадія – коли людина знає, як потрібно поводитися у новому середовищі, але у своїй свідомості не визнає цінностей нового середовища та за можливості відкидає їх, дотримуючись колишньої системи цінностей;
- 2) стадія терпимості – особистість та нове середовище проявляють взаємну терпимість до системи цінностей і зразків поведінки один одного;
- 3) акомодация – визнання та прийняття особистістю основних систем цінностей соціального середовища з одночасним визнанням певних цінностей новим середовищем;
- 4) асиміляція – повний збіг систем цінностей особистості та середовища, (наприклад, коли успішно адаптований у групі студент цілком засвоює норми спілкування з науково-педагогічним працівником та однолітками, спосіб навчального життя, умови гуртожитку, форму одягу та інші елементи нового соціального середовища).

Л. Ключникова виділяє рівні адаптації відповідно до інтегральних показників адаптованості: *соціальне*



*самопочуття* (інтернальність, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт); *інтеграція з місцевим населенням*; *активність* (власна активність у досягненні мети, домінантність); *узгодженість особистості та середовища*; *оптимізм*. Тому основними показниками соціальної адаптації автор вважає оцінювання самопочуття, зануреність у взаємодію з однокурсниками, активність у досягненні цілей, узгодженість особистості зі середовищем, оптимізм [6].

Таким чином, соціальна адаптація виступає процесом активного пристосування особистості до умов соціального середовища, за результатами якого відбувається прийняття цілей, норм групи, соціальних ролей та інших характеристик соціального середовища. Характер і результати адаптаційного процесу будуть залежати від багатьох факторів (цілі та ціннісні орієнтації, можливості їх досягнення у соціальному середовищі). Ефективність соціальної адаптації залежить від того, наскільки адекватно особистість сприймає власну соціальну позицію, якості та соціальні зв'язки. Тут важлива роль відводиться ідентифікаційним характеристикам. Викривлене або невірне уявлення щодо власного місця у соціальній групі призводить до порушення адаптації, крайнім проявом яких може бути патологічна адаптація, відмова від взаємодії з соціальним оточенням, а також різні невротичні та психосоматичні розлади.

Проведений нами теоретичний аналіз досліджень, присвячених феномену адаптації, як предмету наукового аналізу, засвідчує, що більшість науковців вважає: процес адаптації до нового середовища впливає на розвиток особистості, а перебіг цього процесу залежить від особистісних якостей, що змінюються під час адаптації. Наведений аналіз виявив значущість вивчення динаміки адаптаційних компонентів та соціального статусу в умовах зміни оточуючого середовища для визначення ефективності соціальної адаптації.

### Використані літературні джерела

1. Андреева Г. М. Зарубежная социальная психология XX столетия [Текст] / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 288 с.
2. Балл Г. А. Понятие адаптации и ее значение для психологии личности [Текст] / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 2009. – 224 с.
3. Гапонова С. А. Особенности адаптации студентов ВУЗов в процессе обучения [Текст] / С. А. Гапонова // Социологические исследования. – 1994. – № 3. – С. 131–135.
4. Гриценко В. В. Стремление к самоактуализации как важнейший фактор успешности адаптации вынужденных переселенцев [Текст] / В. В. Гриценко. – М., 2002. – 344 с.
5. Зотова О. И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности [Текст] / О. И. Зотова, И. К. Кряжева; сост. и общ. ред. Л. В. Винокурова, И. И. Скрипюка // Организационная психология. – СПб.: Питер, 2001. – С. 248–256.
6. Ключникова Л. В. Взаимосвязь социально-психологической адаптации переселенцев и межгруппового восприятия в новых социальных условиях [Текст] / Л. В. Ключникова // Современная психология: состояние и перспективы исследования. – М., 2002. – С. 233–249.
7. Лобас М. А. Адаптация мигрантов к русскоязычной школе [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / М. А. Лобас. – Ярославль, 2001. – 138 с.
8. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2002. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
9. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) [Текст] / А. А. Налчаджян. – Ереван, 1988. – 246 с.
10. Петровский В. А. Феномен субъективности в психологии личности [Текст]: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.11 / В. А. Петровский. – М., 1993. – 197 с.
11. Свиридов Н. А. Социальная адаптация личности в коллективе [Текст] / Н. А. Свиридов // Социологические исследования. – 1980. – № 3. – С. 51–59.