

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ У СКЛАДНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**УДК 159.9: 316.48**

**І. В. Каськов**

Активне пристосування людини до різних умов життєдіяльності є соціально-психологічною адаптацією, ефективність якої залежить від низки суб'єктивних та об'єктивних чинників, насамперед від того, наскільки адекватно індивід сприймає себе і свої соціальні зв'язки. У складних умовах життя процес адаптації набуває особливого значення, оскільки він відображає здатність особистості стати суб'єктом активної діяльності.

Аналіз наукової літератури [1–5] надав можливість з'ясувати, що в останні роки проблемні питання, які пов'язані з адаптацією особистості у складних умовах життєдіяльності, розглядали у своїх працях такі дослідники як: Н. Агаєв (адаптація військовослужбовців миротворчого контингенту до діяльності в особливих умовах), В. Кислий (адаптація офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах), І. Ліпатов (адаптація військовослужбовців до бойової діяльності), О. Самохвалов (адаптація інспекторів прикордонної служби), О. Сафін (адаптація військовослужбовців до службової діяльності) та інші.

Загалом аналіз результатів наукових досліджень стосовно адаптації особистості до різних умов її діяльності надає можливість стверджувати, що зацікавленість цією проблемою є досить великою. Однак, не зважаючи на значний інтерес дослідників до неї, окремі аспекти цієї проблеми ще залишаються малодослідженими. Особливо це стосується особливостей соціально-психологічної адаптації різних категорій військовослужбовців і правоохоронців.

Значні зміни в сучасному українському суспільстві та, зокрема, в його мілітаризованій сфері максимально актуалізують роль і значення соціально-психологічної адаптації людини до складних чи екстремальних умов життя.

Звідси виникає потреба в дослідженні характеристик цього складного процесу в різних умовах життєдіяльності особистості. Отже, метою цієї статті є вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах її життєдіяльності.

Теоретичний аналіз досліджень сутності та змісту адаптації як соціально-психологічного явища надав можливість виявити, що сьогодні поняття “адаптація” належить до тих універсальних категорій, які тією чи іншою мірою вивчаються багатьма науками про людину і суспільство. У психологічній літературі соціально-психологічна адаптація визначається як процес пристосування до якісних змін зовнішнього середовища (А. Петровський та М. Ярошевський) [6, с. 18]; як процес взаємодії особистості і соціального середовища, процес активного пристосування особистості до середовища, що змінилося, засвоєння відносно стабільних умов середовища (О. Урбановіч) [7, с. 103]; як багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки особистості до умов соціального середовища, яке опосередковане провідною діяльністю особистості на даному етапі її розвитку (О. Ткачишина) [8].

Звертає на себе увагу те, що соціально-психологічній адаптації приділяється найбільше уваги через значущість тих функцій, які приписуються цьому процесу. Так, Т. Кабаченко зазначає, що соціально-психологічна адаптація людини реалізує кілька функцій. Суть основних з них полягає у формуванні засобів, знаходженні умов і форм для вільного прогресивного розвитку особистості. При цьому автор підкреслює, що адаптація в колективі є умовою продуктивної соціальної активності, самовизначення та розвитку особистості [9, с. 231].

За О. Урбановічем [7, с. 103] суттєвий вплив на процес соціалізації особистості здійснюють особливості їх адаптації (пристосування) до умов діяльності. На думку дослідника, адаптація – це складний процес, який порушує різноманітні сторони життєдіяльності. При цьому адаптацію можна розглядати і як складову соціалізації, і як її механізм.

Характерною особливістю соціально-психологічної адаптації особистості до особливих умов діяльності є те, що людина пристосовується до дій в умовах, які є екстремальними за своїм характером, пов'язані з впливом стресових чинників підвищеної інтенсивності та несуть у собі в основному безпосередню небезпеку для її життя і здоров'я. Йдеться про діяльність військовослужбовців, правоохоронців, рятувальників та ін.

Характер процесів адаптації при екстремальних діях залежить не лише від умов навколишнього середовища, але й від стану організму. Стресогенна ситуація висуває до людини вимоги, що сприймаються нею як можливості, які перевищують наявні в неї, що веде до дистресу або саморегуляції. Суб'єктна невизначеність вимоги та значущість стресора надають можливість відокремлювати вимоги людини до середовища від вимог середовища до людини, реальне або потенційне незадоволення цими вимогами веде до дистресу. Якщо фізіологічні, психологічні функції мобілізуються відповідно до умов середовища, то розвивається стан адекватної мобілізації. Коли психобіологічна відповідь організму людини не є адекватною інтенсивності навантаження, не збігається за часом дії подразника або перевищує його психофізіологічні резерви, то виникає стан динамічного розходження. Постійні впливи стрес-чинників і зміни соціального середовища здатні викликати в індивіда ті чи інші форми реакцій, які залежно від рівня його соціально-психологічної адаптації можуть бути адекватними або неадекватними вимогам діяльності.

Важливо зазначити, що умовою та результатом соціальної адаптації особистості до професійної діяльності є сформованість соціально- і професійно значущих засобів спілкування, поведінки та діяльності, які професійне оточення визнає і підтримує. У процесі адаптації особистість проходить три фази свого становлення:

*перша фаза* (власне адаптація) передбачає засвоєння ціннісних орієнтацій та норм, уподібнення індивіда до інших членів групи. Якщо індивіду не вдається подолати труднощі адаптаційного періоду, у нього можуть

розвиватися якості комфортності, залежності, невпевненості, що є причиною породження дезадаптації молодого спеціаліста;

*друга фаза* (індивідуалізація) породжується між необхідністю “бути таким як усі” і прагненням індивіда до максимальної персоналізації. У випадку, якщо індивід не зустрічає взаєморозуміння, у нього можуть складатися якості негативізму, агресивності, що викликає деіндивідуалізацію;

*третья фаза* (інтеграція) детермінується суперечностями між прагненнями індивіда бути ідеально представленим своїми особливостями в соціумі, з одного боку, та потребою соціуму прийняти, підтримувати і культивувати тільки ті індивідуальні особливості індивіда, які сприяють розвитку його як особистості у групі, з іншого. Якщо суперечності не усунено, то настає дезінтеграція, що призводить до ізоляції особистості, або неприйняття її групою. Професійна адаптація вимагає не стільки пристосування до умов життєдіяльності, скільки розвитку особистості, збагачення її творчої індивідуальності. Про успішну адаптацію можна судити не лише за пристосуванням особистості до конкретних умов життєдіяльності, але й за її включенням у широкий спектр суспільних відносин.

Дослідники адаптації [8–9] звертають увагу на те, що в перші місяці роботи молодий фахівець переживає багато труднощів як професійного, так і психологічного характеру. Перш за все, основним завданням для нього є входження в колектив та знаходження свого місця у структурі соціальної організації. Цей період можна порівняти з вивченням нової гри: існують правила, котрі необхідно зрозуміти, і варіанти, які слід вибрати. Крім того, потрібно акцентувати увагу на тому, що в період знайомства з новою роботою виникає кілька етапів, зокрема:

перший етап – *виклик*: нова посада висуває до молодого фахівця багато вимог. Потрібно завоювати довіру керівництва, колективу (за необхідності підлеглих), засвоїти нові факти та прийняти відповідні рішення. Цей етап несе в собі напруження і виклик для людини, яка намагається адаптуватися до нових умов діяльності й опанувати специфіку нової роботи;

другий етап – *компетентність (соціально-психологічна)*: молодий фахівець повинен виявити здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми в системі міжособистісних стосунків: уміти орієнтуватися в соціальних ситуаціях; уміти правильно визначати особистісні особливості та емоційні стани інших людей; уміти вибирати адекватні способи спілкування з ними і реалізовувати їх у процесі взаємодії. На цьому етапі зростає швидкість та чіткість реакції на нову інформацію;

третій етап – *майстерність*: провідну роль відіграє накопичений досвід, зберігається інтерес і простір для росту в межах цієї роботи;

четвертий етап – *погіршення*: мотивація до роботи слабшає, важче знайти завдання та стимули. Одні занурюються у звичайну рутину і стають рабами звички, їх здатність до адаптації втрачається. Інші починають шукати вихід своєї ініціативи та творчих здібностей поза межами організації.

Дослідники [2; 8; 9] зазначають, що соціально-психологічна адаптація є процесом опанування особистістю своєї ролі при входженні в нову соціальну ситуацію. При цьому соціально-психологічна адаптація має кілька стадій.

Перша стадія – *ознайомлення*, на якій відбувається засвоєння індивідом норм, цінностей, установок, уявлень, стереотипів тощо на когнітивному й емоційному рівнях. Когнітивний рівень надає можливість зовнішні норми і вимоги зробити внутрішніми (своїми). Ця назва отримала назву інтерналізації (інтеріоризації). Емоційний рівень ознайомлення надає змогу за допомогою почуттів підкріпити й активно засвоїти норми, цінності, стереотипи цієї групи, а отже, включитися в неї. Це підкріплення науковці назвали ідентифікацією.

Друга стадія – *ролевої орієнтації*, на якій відбувається прийняття форм соціальної взаємодії, що склалися в колективі (формальні і неформальні зв'язки, стиль керівництва тощо), прийняття форм предметної діяльності (способів професійного виконання роботи). Під час другої стадії соціально-психологічна адаптація призводить до формування соціально та професійно значущих засобів спілкування, поведінки і діяльності, які прийняті у групі, та за

допомогою яких особистість могла б реалізувати себе, свої потреби, схильності, уміння.

Третя стадія – *самоствердження*, під час якої спочатку відбувається індивідуалізація, а потім інтеграція особистості, яка адаптується до нових для неї умов. Процес індивідуалізації передбачає суміщення засвоєних особистістю соціальних вимог, норм, очікувань зі специфікою потреб, властивостей і стилю діяльності індивідів. Іншими словами, це є персоніфікація форм реалізації соціальних функцій. Цей механізм породжується загостреним протиріччям між досягнутим результатом на попередній стадії та незадоволеною потребою індивіда в максимумі персоналізації. Усе це неминує веде до конфлікту між соціальною роллю, що відведена групою цій особистості і вже засвоєна нею, та усвідомленням свого “Я”. На фоні цього конфлікту починає діяти процес інтеграції, який призначений забезпечити прийняття і схвалення групою образу особистості, що створений у процесі індивідуалізації; процес, який встановлює оптимальні зв'язки між групою й особистістю. Інтеграція породжується протиріччям між образом особистості, що створений у процесі індивідуалізації, і здатністю групи прийняти та схвалити ті її особливості, які відповідають її цінностям, сприяють успіху спільної діяльності. Іншими словами, група немов би понижуює уявлення людини про особисте “Я” до меж, що необхідні для спільної діяльності, і разом з тим дозволяє їй самоствердитися в межах потреб конкретної групи. На цьому етапі самооцінка особистості великою мірою сприяє тривалості й успішності вирішення різноманітних протиріч. Основним результатом стадії самоствердження є встановлення відповідності між самооцінкою особистості та оцінкою її групою за значущими здібностями й якостями особистості. Якщо протиріччя між індивідом та групою не буде усунено, то виникає дезінтеграція, чи витіснення особистості з групи, або ж її фактична ізоляція в ній. У межах інтеграції в індивіда складаються новоутворення особистості, яких у нього раніше не було (як позитивні, так і негативні). Отже, процес самоствердження залежить від самооцінки особистості та від вимог, що висуваються до неї групою.

При надмірно високій самооцінці людина переоцінює себе і стикається зі скептичним ставленням групи до її претензій, озлоблюється, виявляє підозрілість чи зневажливість і може взагалі втратити міжособистісні контакти та замкнутися в собі. При надмірно низькій самооцінці розвивається комплекс неповноцінності, стійка невіра в себе, відказ від ініціативи, байдужість і тривожність.

У контексті проведення теоретичного аналізу досліджень сутності та змісту адаптації виникає необхідність у визначенні показників, які свідчили б про успішність соціально-психологічної адаптації особистості.

На думку О. Урбановіча [7, с. 106–107], показниками успішної соціально-психологічної адаптації особистості можуть бути:

адекватний (такий, що задовольняє як індивіда, так і групу) соціальний статус індивіда в певному соціальному середовищі, групі. Статус є інтегральним показником місця індивіда в даній системі соціальних стосунків;

психологічне задоволення індивіда цим середовищем, групою та її найбільш важливими елементами.

При незадовільній адаптації має місце переміщення індивіда в інше соціальне середовище (групу), збільшується кількість виявів відхиленої поведінки.

На думку науковців успішній адаптації сприяють такі особистісні якості молодого фахівця як: комунікабельність – здатність до спілкування, швидкого встановлення контактів і зв'язків, що надає можливість легко входити в нові колективи; швидке визначення свого місця в спільній діяльності та своєї ролі в колективі; уміння бути зрозумілим; самокритичне ставлення до себе, знання і врахування своїх сильних та слабких рис при виборі стилю діяльності; зібраність і цілісність особистості, уміння планувати свої дії та поведінку і неухильно дотримуватись цього плану; уміння в різноманітних умовах (особливо в нестандартних) знаходити можливості для вияву своєї організованості, активності та добросовісності.

Отже, основним завданням адаптації є забезпечення самовизначення особистості в суспільстві, у групі на основі найбільш суттєвих особливостей індивідуальності. Причому взаєностосунки в ланцюгу “група-особистість” знаходяться в органічному взаємозв’язку. З одного боку, група, знаючи сильні та слабкі сторони своїх членів, здатна підтримати людину в різних ситуаціях, а з іншого – у колективній діяльності і спілкуванні індивід стверджує свою індивідуальність та інтегрується з групою.

Сформовані у процесі життєдіяльності адаптивні механізми переходять у сферу автоматизованих навичок, звичок, підсвідомих регуляторів поведінки, причому перехід у сферу підсвідомого відбувається без зниження регулюючої функції.

Важливим аспектом соціальної адаптації є прийняття індивідом соціальної ролі. Це обумовлює віднесення соціальної адаптації до одного з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості. Ефективність адаптації суттєво залежить від того, наскільки адекватно індивід сприймає себе і свої соціальні зв’язки: викривлене чи недостатньо розвинуте уявлення про себе веде до порушення адаптації та виявлення аутизму.

Важливим аспектом адаптації є прийняття індивідом соціальної ролі. Цим обумовлено віднесення адаптації до одного з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості. Водночас, перебіг процесу адаптації залежить ще й від психологічних особливостей особистості (типу темпераменту, складу характеру, мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій тощо).

На нашу думку, пояснення з точки зору мотивації вимагають такі сторони адаптаційного процесу особистості, як її тривалість, стійкість, активність. Знання мотивації, тобто сукупності причин психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини при соціально-психологічній адаптації до нових умов діяльності, надає можливість визначити: чому особистість обирає ту чи іншу тактику поведінки; чому одна особистість діє, опираючись в основному на матеріальні стимули, а інша – на моральні спонуки. Адаптація особистості до



діяльності може бути детермінована як зовнішніми, так і внутрішніми причинами. У першому випадку ми маємо на увазі зовнішні умови й обставини діяльності, в основному, стимули. Стимулюють працю особистості винагорода, схвалення діяльності колегами або вищим керівним складом, надання самостійності у прийнятті рішень. У другому випадку йдеться про психічні властивості суб'єкта поведінки: мотиви, потреби, цілі, бажання, інтереси тощо, тобто про особистісні диспозиції. Отже, у процесі соціально-психологічної адаптації має місце диспозиційна і ситуативна мотивація особистості як аналог внутрішньої та зовнішньої детермінації поведінки людини.

У процесі адаптації людина зберігає свої природні видові характеристики незалежно від природних умов і змін. Створене нею штучне середовище існування є межею, що забезпечує збереження морфологічної структури й основних функцій у різноманітних умовах. Людина здатна з особливою пластичністю та рухливістю змінювати способи пристосування до середовища. Рівень адаптаційних можливостей окремої людини відображає рівень розвитку суспільства в цілому, рівень розвитку соціальних взаємовідносин, економіки, науки, культури. Отже, соціально-психологічна адаптація людини є найбільш досконалим і складним пристосувальним процесом.

Критерієм підвищення нервово-психічної стійкості можна вважати внутрішню психічну конформність людини, що визначається збалансованістю позитивних та негативних емоцій. Дослідники [1–5], які вивчали соціально-психологічну адаптацію людей, котрі працюють в екстремальних умовах, указують на те, що розвиток процесу адаптації не є однозначним за своїм кінцевим результатом і значенням з точки зору успішності його завершення, оскільки успішність переадаптації кожної людини до незвичних, змінених умов життєдіяльності багато в чому є детермінованою її адаптаційними можливостями. У свою чергу адаптаційні здібності (адаптивність) особистості можна визначити як її індивідуальні психічні особливості, що є умовою успішної переадаптації до середовища, яке змінилося. Вони визначають

адекватну, ефективну з цим середовищем поведінку без надмірного нервово-психічного напруження.

Отже, за результатами аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що адаптація – це універсальна здатність людини, яка має зовнішні (моторні) і внутрішні (особистісно-психологічні) вияви, що структурно та функціонально взаємодіють, утворюючи єдину здатність пристосування. Особливостями соціально-психологічної адаптації людини до складних умов життєдіяльності є: багатоплановість процесу пристосування психіки та поведінки особистості до складних умов соціального середовища; посилення залежності процесу пристосування як від суб'єктивних, так і об'єктивних чинників; активізація боротьби індивіда за місце в системі соціальних стосунків та прийняття соціальної ролі.

Пристосовуючись до складних умов життєдіяльності людина стверджується як особистість та завойовує певний статус. Важливим результатом її соціально-психологічної адаптації є встановлення рівноваги між особистістю (цілями, ціннісними орієнтаціями і можливостями їх досягнення у складних умовах життєдіяльності) та вимогами екстремального середовища. Таким чином забезпечується цілісність і збалансованість у цій соціальній системі, успішне включення людини, наприклад, в екстремальну діяльність, психологічний стан, який визначає адекватну поведінку, внутрішній психологічний комфорт.

Серед перспективних напрямків подальших досліджень розглянутої проблеми є вивчення феномена індивідуалізації, що породжується між необхідністю “бути таким як усі” і прагненням індивіда до максимальної персоналізації, та експериментальне дослідження ролевої орієнтації особистості у процесі її соціально-психологічної адаптації у складних умовах життєдіяльності.

## Список використаної літератури

1. Агаєв, Н. А. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців миротворчого контингенту до діяльності в особливих умовах : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.09 / Н. А. Агаєв. – К., 2006. – 194 с.
2. Кислий, В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.09 / В. Д. Кислий. – К., 2003. – 194 с.
3. Липатов, И. И. Особенности психологической адаптации военнослужащих к боевой деятельности : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / И. И. Липатов. – Х., 1996. – 219 с.
4. Самохвалов, О. Б. Психологічні чинники професійної адаптації інспекторів прикордонної служби : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 “Психологія діяльності в особливих умовах” / О. Б. Самохвалов. – Хмельницький, 2007. – 20 с.
5. Сафін, О. Д. Психологія управлінської діяльності командира : навчальний посібник / О. Д. Сафін. – Хмельницький : Видавництво Академії ПВУ, 1997. – 149 с.
6. Психология : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
7. Урбанович, А. А. Психология управления : учебное пособие / А. А. Урбанович. – Мн. : Харвест, 2001. – 640 с.
8. Ткачишина, О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації / О. Р. Ткачишина // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Т. VIII. – Вип. 1. – С. 341–348.
9. Психология в управлении человеческими ресурсами : учебное пособие / Т. С. Кабаченко. – СПб. : Питер, 2003. – 400 с.

*Рецензент: доктор психологічних наук, професор Потапчук Є. М.*