

Надія Алendarь

## Соціальна адаптація: теоретичний аспект

Проблема формування соціальної адаптації особистості є надзвичайно важлива, оскільки від соціальної адаптації залежить життєдіяльність людини, її ставлення до навколишнього світу, її життєва позиція. З огляду на це актуальним є з'ясування теоретичних засад процесу соціальної адаптації. А тому, метою нашої статті є розкриття змісту, функцій процесу соціальної адаптації.

Поняття «адаптація» – одне з основних у дослідженні умов життя індивіда, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища.

Термін «адаптація» набув визнання у другій половині XVIII ст., у зв'язку з іменем німецького фізіолога Г. Ауберта, який використав цей термін для характеристики явищ пристосування чутливості органів зору (або слуху), що проявляються у підвищенні чи зниженні чутливості у відповідь на дію адекватного подразника [8, 85].

Отже, адаптація (від лат. *Adapto* – пристосовую) – одне з центральних понять біології. Саме механізми адаптації підвищують стійкість організму до різких перепадів температури, до нестачі кисню, змін тиску й інших несприятливих впливів середовища. Термін «адаптація» сьогодні набув визнання і широко застосовується як теоретична категорія також в психології й соціальній педагогіці.

Аналізуючи сутність цього поняття, Ж. Піаже розглядав його як особливий спосіб функціонування організму, який пронизує всі форми і площини життя і складається з чергування процесів акомодатії і асиміляції, перша з яких забезпечує модифікацію зразків поведінки відповідно до властивостей середовища, а друга – змінює ті або інші компоненти цього середовища [11].

Розглядаючи поняття соціальної адаптації, тобто аналізуючи її зміст у вузькому розумінні, ми зазначаємо, що в вітчизняній психолого-педагогічній і соціально спрямованій літературі існували різні погляди на це поняття. Так, М.П. Лукашевич, І.І. Мигович під соціальною адаптацією розуміли процес освоєння та засвоєння індивідом суспільних відносин, норм поведінки та системи цінностей, що існують у певному суспільстві завдяки матеріальним й духовним компонентам середовища [9, 89].

У свою чергу, Є.Н. Борискін та М.А. Єрмолаєнко вбачали в ній процес засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства загалом і

мікросередовища, до якого вона належить [9, 92]. Зокрема, І.В. Калайков вважав адаптацію процесом поступового переведення суспільних норм та ідеалів в особисті установки й цінності. Окремі автори (П.Н. Федосєєв, І.М. Милославова) вбачали у сутності поняття адаптації практичну діяльність, основним змістом якої є пристосування і звикання особистості (і спільнот) до мінливих умов, форм та способів суспільного життя і перетворення конкретного соціального середовища та самих себе відповідно особистим і суспільним потребам [9]. А, наприклад, М.А. Шабанова під соціальною адаптацією розуміє «взаємодію індивіда із кардинально видозміненим соціальним середовищем, у ході якого увідповіднюються вимоги і очікування обох сторін» [13, 82-83].

Як свідчить аналіз наукових джерел, життя людини від самого початку і до кінця є адаптацією до середовища, в межах якого вона вибудовує всю свою життєдіяльність. У свою чергу соціальна адаптація – це інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків. За таких умов психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Відтак, соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем саме тепер та з перспективою майбутнього. Звідси є всі підстави для висновку, що ефективність адаптації особистості залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками [1].

Отже, соціальна адаптація триває протягом усього людського життя, тобто є безперервним процесом, оскільки зміни, що відбуваються в суспільстві, розвиток соціальної дійсності завжди потребують адаптації до них людини. Проте це не означає, що адаптація весь час має відбуватися з однаковою інтенсивністю. Адже зміни соціальної дійсності, що зумовлюють її, так само мають мінливий характер: моменти стрибкоподібного наростання новизни змінюються періодами поступового, іноді малопомітного кількісного нагромадження нових елементів. Таким чином, ми виділяємо ще одну характерну ознаку соціальної адаптації. Йдеться про те, що соціальна адаптація, яка триває протягом усього життя людини, має переривчастий характер. Періоди підвищеної інтенсивності адаптації співвідносні з поживавленням соціальної діяльності суспільства, їх змінні періоди невисокої інтенсивності відбивають уповільнення соціального прогресу; за цих умов її мінімум відповідає застою в суспільному житті. Отже, взаємодія суспільних змін і соціальної адаптації неоднозначна. Як відзначають І.І. Мигович, М.П. Лукашевич та ін., соціальна адаптація так само може вплинути на ці зміни. З огляду на це, адекватні уявлення про сутність і механізми соціальної адаптації й засноване на них наукове управління цим процесом

уможливлюють прискорення здійснення інновацій в соціальній дійсності, тоді як за стихійного перебігу соціальної адаптації нові явища торують собі шлях із великими труднощами [9, 88-108].

Аналізуючи різні концептуальні підходи щодо сутності змісту поняття і процесу соціальної адаптації, ми відзначаємо також, що поряд з безперервністю, наступною важливою ознакою соціальної адаптації є її нерозривний зв'язок із діяльністю особистості (трудовою, навчальною, спілкуванням, самотворчою). Названі ознаки тісно взаємодіють, взаємозумовлюються та взаємовизначають одна одну. Для того щоб підтвердити це, нами проаналізовано характер такого взаємозв'язку. Отже, розуміючи процес адаптації як специфічну адаптивну діяльність людини, з'ясовано рушійні сили цієї діяльності, тобто потреби, що зумовили її. З одного боку, це потреба в конкретному виді діяльності, а також у коригуванні цієї діяльності з метою досягнення оптимальної взаємодії, з другого - орієнтувальні потреби, що споконвічно властиві людині. Цей вид потреб актуалізується з появою елемента новизни ситуації. Звідси, і ті, й інші потреби актуалізувалися внаслідок реальних змін у сфері предметної соціальної діяльності, причому їх вплив на індивіда має загальний, спільний характер. І тому їх взаємовплив, взаємодія визначають, по-перше, структуру адаптивної потреби, а по-друге, зміст адаптивної діяльності, що зумовлюється цією результативною потребою [9].

Отже, ми дійшли розуміння соціальної адаптації як зумовленої змінами соціальної реальності специфічної адаптивної діяльності людини, пов'язаної з оптимізацією у відповідь на ці зміни взаємодії індивіда з навколишнім соціальним середовищем. Структура адаптивної діяльності за такого підходу передбачає оцінювання характеру та значущості змін, а також виконувани на цій основі потрібні корекції поведінки особистості та перетворення навколишнього середовища.

Як свідчить аналіз соціально-педагогічної та психологічної літератури, соціальна адаптація (адаптивна діяльність) охоплює сукупність усіх видів діяльності, що відбуваються одночасно. З одного боку, це зумовлене орієнтувальними потребами пізнання змін у предметній діяльності, встановлення з цією метою необхідних емоційних контактів і відносин, а також оцінювання на підставі цього особистої та суспільної значущості змін, що відбулися. З другого боку, це здійснювана в діалектичній єдності з оцінювальною діяльністю (і на її основі) корекція поведінки особистості та її предметної діяльності, пов'язаної з перетворенням навколишнього світу [3; 9; 10; 12; 9].

За цих умов, розглядаючи соціальну зумовленість адаптивної діяльності, ми розуміємо її лише як жорстко детерміновану зовнішніми причинами діяльність особистості, що не залишає для неї можливості впливати на перебіг зазначеного процесу та його результати. Насправді особистість має широкі можливості для такого впливу. В тому, як людина здійснює адаптивну діяльність, визначальну роль відіграють її природні сили. Являючи собою хоча

й олюднені, проте й біологічно детерміновані властивості у вигляді особливостей зору, слуху, нюху, смаку, біологічних, аналітичних та інших властивостей індивіда, вони створюють передумови як для психологічної, так і для соціальної адаптації. Водночас загальний стан організму людини може впливати на соціальну адаптацію в широкому діапазоні - від доброго самопочуття в процесі подолання труднощів адаптації до загальної втоми, млявості й навіть відмови від адаптації тоді, коли характер адаптивної діяльності виходить за межі природних можливостей людини.

Проте, як свідчить аналіз психолого-педагогічної літератури і досвіду практичної діяльності, не слід також перебільшувати, абсолютизувати вплив біологічного в людині на її соціальну адаптацію [7]. Адже, як прояв вищих психічних функцій людини, вона не є ні функцією генів, ні фізіологією нейронів. Впливати на розвиток соціальної адаптації біологічне в людині може лише завдяки її психіці [9].

Щодо широкого підходу до розуміння сутності соціальної адаптації, то в процесі аналізу соціально-педагогічної літератури ми дійшли висновку, що в його основі лежить розуміння детермінованості всіх рівнів адаптації людини - біологічного, психологічного та власне соціального. У такому контексті соціальна адаптація розглядається як вид взаємодії особистості (або соціальної групи) із соціальним середовищем, під час якої узгоджуються вимоги й очікування її учасників та яка містить решту рівнів взаємодії: біологічний, психологічний та ін. [9]. Таке визначення хоча й передбачає як основний аспект відбиття діалектичної єдності та суперечності біологічного, психічного й соціального в адаптивній діяльності людини, водночас воно недостатньо чітко, на наш погляд, визначає характер і масштаби соціальної адаптації як виду взаємодії людини та середовища. Це створює основу для не виправдано «звуженого» і так само надто широкого трактування цього поняття.

У контексті останнього, І.Д. Калайков, розглядаючи соціальну адаптацію як «форму соціального руху», до його компонентів зараховує виробничі сили, свідомість, пізнання, формування потреб, відтворення життя та продовження роду [6]. Із цим важко погодитись, оскільки обсяг адаптивної діяльності не дорівнює обсягу соціальної діяльності людини. Так само й усе формування людини не обмежується тільки соціальною адаптацією – лише одним із елементів формування. На наш погляд, соціальна адаптація і в широкому розумінні має певний обсяг і конкретну специфіку змісту притаманної їй адаптивної діяльності.

Справді, біологічна організація людини є тією основою, на якій будується як психічна, так і соціальна діяльність людини, зокрема адаптивна. Водночас сама біологічна адаптація або виникає під впливом спадкового механізму людини, що підкріплюється психологічною адаптацією, або мотивується психікою людини в процесі відповідної адаптації. І в тому, і в іншому разі причини, що детермінують як біологічну, так і психологічну адаптацію, мають соціально зумовлений характер – зміни соціальної дійсності. Крім того, й сама людина є продуктом соціальних відносин. Інакше кажучи, і

біологічна, і психологічна адаптація – явища соціально зумовлені, і в цьому розумінні їх можна називати відповідно «соціально-біологічною» та «соціально-психологічною». За цих умов детерміновані соціальними причинами явища обох видів адаптації мають соціальний характер. Із таких позицій соціальна адаптація (в широкому розумінні), що містить зумовлені біологічну і психологічну адаптації, а також власне соціальну, є не що інше, як адаптація людини загалом.

Проте взаємодія біологічного, психологічного та соціального рівнів в адаптації людини, як свідчать аналіз соціально-педагогічної та психологічної літератури, не є однобічно спрямованою. Вона має неоднозначний, складний, діалектично суперечливий і водночас цілісний характер. Зазвичай через соціальну зумовленість потреб (зокрема й біологічних, що мотивують адаптивну діяльність людини), будь-яка адаптація людини не може не мати соціального характеру. Водночас у ній присутнє також специфічно людське, біологічне. Як біологічні, так і соціальні потреби відбиваються на психіці людини у вигляді суто людської мотивації її адаптивної поведінки. Отже, адаптація людини постає перед нами як цілісний біопсихосоціальний процес.

На нашу думку, таке трактування адаптації найповніше відповідає розумінню людини не лише як сукупності всіх суспільних відносин, а й як безпосередньо природної істоти. Через трудову діяльність людина здійснює, регулює і контролює особливу форму обміну речовиною, енергією, інформацією, що відбувається в процесі адаптації людини до навколишнього світу. На основі соціальної адаптації суспільство робить людину людиною, а людина, у свою чергу, творить суспільство. Отже, соціальна адаптація є базою, на якій відбувається збагачення людини новим соціальним досвідом, а також баченням соціальної та правової дійсності загалом [9].

Отже, соціальна адаптація є не лише сполучною ланкою між соціальною сутністю людини та суспільною дійсністю, а й сприяє розвитку і збагаченню соціального середовища та соціальної природи людини. За цих умов безпосередньо соціальна адаптація розвивається й удосконалюється під їх впливом. У цьому один із основних проявів діалектики взаємовідносин людини і соціального середовища через соціальну адаптацію. Відтак, соціальна адаптація розкриває передусім закономірності відносин людини і суспільства, позицію особистості щодо соціуму. Йдеться про відображення взаємодії двох організованих, відносно самодостатніх систем – особистості та соціального середовища. Соціальна адаптація є динамічним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, впливають як на її ефективність, так і на психологічні

механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування.

Процес соціальної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виявляються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання [2, 34].

Надзвичайно складним завданням, як засвідчили результати нашого дослідження, є визначення критеріїв ефективності соціальної адаптації. Загальними критеріями ефективності соціальної адаптації, на нашу думку, є суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптації, позитивний емоційний стан, наявність можливостей для подальшого розвитку, позитивне ретроспективне оцінювання через певний час. Вивчення закономірностей соціальної адаптації спрямоване на пізнання взаємних реакцій людини й ситуації та можливих способів поліпшення індивідуальних можливостей ефективної адаптації.

Важливими особистісними чинниками соціальної адаптації, за нашим висновком, є інтелект (особливо соціальний), егоїдентичність, самоефективність, самоактуалізація. Саме ці індивідуально-психологічні властивості визначають потенційну адаптивність людини як здатність незалежно від об'єктивної важкості ситуації та суб'єктивного оцінювання її значущості мобілізувати власні ресурси, адекватно моделювати оптимальні поведінкові стратегії і гнучко реагувати на можливі зміни ситуації. Відтак, адаптивність як індивідуальна властивість і характеристика є тією зоною обміну, що сприятиме ефективності соціальної адаптації, самореалізації та саморозвитку.

Таким чином, ми робимо висновок, що соціальну адаптацію забезпечує регуляція взаємин із зовнішнім світом; механізмом адаптації, регуляції та саморегуляції є індивідуальний досвід, який полягає в накопичених індивідом знаннях, уміннях і навичках, можливостях інтерпретувати події минулого та сучасного і самого себе в контексті цих подій, взаємодії з навколишнім світом [4, 433].

Оцінка ефективності та адекватності адаптації, за нашими висновками, може ґрунтуватися на критеріях самооцінювання або експертного оцінювання; відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає ефективність адаптації. В контексті останнього нами з'ясовано, що критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер: 1) афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту; 2) поведінкової – адекватність докладених зусиль, соціальна

прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування; 3) когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому; 4) особистісної – самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання; 5) соціально-психологічного контексту – відповідність ustalеним соціальним нормам, соціальним цілям.

З аналізу, зазначеного вище, нами зроблено висновок, що будь-яка адаптація є інтегративним виявом взаємодії значної кількості чинників, що одночасно існують в умовах системи, яка перебуває в ситуації нестійкої рівноваги. Крім того, розуміння адаптації як напруженої системи, на думку К. Левіна, потребує докладнішої уваги до окремих психологічних властивостей особистості, які впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні властивості є різною мірою стабільні, гнучкі чи ригідні, і саме ці властивості визначають конструктивність стратегій адаптації [5].

Важливою передумовою ефективної соціальної адаптації особистості, на нашу думку, є також психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я ми розглядаємо як психологічний стан, який відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу. До сфери психологічного здоров'я належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, відчуття когерентності, самоактуалізація, Я-концепція. Крім того психологічне здоров'я особистості визначає потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Відтак, стрижневим елементом психологічного здоров'я є ідентичність, яка виявляється системою переконань щодо власної особи, світу та сенсу життя.

Як нами вже зазначалось, соціальна адаптація це процес спрямований насамперед на оптимізацію взаємовідносин людини і соціального середовища, яка виникає у відповідь на зміни в цій взаємодії і яка полягає в оцінці ситуації і корекції як поведінки людини, так і стану навколишнього соціального середовища. Тобто соціальна адаптація постає вже як двоєдиний процес, в якому людина не тільки піддається впливу середовища, а й сама впливає на нього.

Отже, загалом адаптація як природна властивість людини має багатофункціональний характер. По-перше, вона є необхідною умовою і водночас засобом оптимізації взаємодії людини з природою і соціальним середовищем. По-друге, адаптація сприяє розвитку людини і вдосконаленню довкілля. По-третє, через адаптацію формується соціальна сутність людини. По-четверте, адаптація є необхідною в разі оволодіння людиною будь-яким із існуючих видів діяльності. У сукупності це дає підставу вбачати в адаптації

одну з основоположних, сутнісних ознак людини, розглядати адаптацію як основну умову та механізм людської життєдіяльності.

Аналіз змісту соціальної адаптації буде неповним без розгляду факторів, що визначають розвиток, терміни, темпи, результати адаптації, які впливають на значення її показників. Сукупність цих факторів доцільно, на нашу думку, поділяти на дві групи – зовнішні і внутрішні.

В першу групу входять елементи навколишнього середовища та соціуму, а в другу – індивідуальні характеристики особистості. Звідси визначають особистісні (внутрішні) фактори: соціально-демографічні характеристики (стать, вік, статусний набір), ціннісні орієнтації і психологічні властивості особистості. Зовнішні фактори представлені комплексом ознак, пов'язаних із видом професійної діяльності індивіда, його світобаченням.

Соціальна адаптація торкається рівня свідомості і моделі поведінки. Тому у контексті соціальної адаптації відбувається не стільки розмежування бажаності чи небажаності, визнання чи невизнання, терпимості чи нетерпимості нових соціальних умов, скільки оцінка особистих здібностей, динаміки очікувань і можливостей їх задоволення. На поведінковому рівні соціальна адаптація індивідуума проявляє себе як регуляція поведінки пріоритету накресленої мети і самостійним прийняттям рішення. Вибрана стратегія поведінки відображає конфлікт опору і вибір індивідом оптимального варіанту.

З цієї точки зору, класифікація соціальної адаптації, на нашу думку, може бути доповнена такими її видами: добровільна – вимушена; активна – пасивна; загальна – специфічна. Розмежування адаптації, зокрема, на добровільну – вимушену дає М. Шабанова. Добровільна адаптація, на її думку, має місце тоді, «коли нові цінності і способи соціальної дії, які пропонуються соціальним середовищем, не вступають у суперечність із системою ціннісних орієнтацій індивіда. Вимушена адаптація, навпаки, виникає тоді, коли напрями перетворень, нові цінності і способи соціальної дії вступають у конфлікт із цінностями і можливостями індивіда, хоча він і вимушений використовувати їх для реалізації своїх життєво важливих цілей» [14].

Вимушена адаптація не означає примирення, згоди чи схвалення. Суспільну ситуацію не можна ігнорувати, але її можна засуджувати, можна обирати пасивний, відчужений тип поведінки.

Розуміння розбіжностей між активною і пасивною адаптацією дає можливість вибудувати типологію адаптаційних процесів. У науковій соціально-педагогічній та психологічній літературі виділяють деякі критерії



для їх диференціації: способи усвідомлення соціально-економічної реальності, типи соціально-економічних ресурсів і способи їх використання. Це має принципове значення для оцінки ефективності нових взаємовідносин, які виникають у процесі соціальної адаптації [14].

Таким чином, соціальна адаптація є складним процесом адаптації людини загалом, що ґрунтується на попередніх етапах біологічної та психічної адаптації, який потребує систематичного науково-педагогічного дослідження.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York, 1997. – 605 p.
2. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
3. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. Посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
4. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С. 433–442.
5. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. – М., 1981.
6. Калайков И. Цивилизация и адаптация. – М.: «Прогресс», 1984.
7. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
8. Лукашевич М.П. Соціалізація, виховні механізми и технології / Лукашевич М.П. – К.: 1998. – С. 85.
9. Лукашевич М.П. Теорія і методи соціальної роботи / М. Лукашевич, І. Мигович. – К.: 2003.
10. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. – М., 1992.
11. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Избранные психологические труды: Пер. с англ. и фр. – М.: Просвещение, 1969. – 659 с.
12. Стан та соціальний захист сільських дітей. Тематична державна доповідь про становище дітей в Україні за підсумками 2004 р. – К.: Державний ін-т проблем сімей та молоді, 2005. – 250 с.
13. Шабанова М.А. Социальная адаптация в контексте свободы // Социс. – 1995. – № 9. – С. 82–83.
14. Шабанова М.А. Добровольная и вынужденная адаптация // Свободная мысль. – 1998. – № 1. – С. 36, 38.