

## АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

## ADAPTATION OF AN INDIVIDUAL WHO IS IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES: SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES

Статтю присвячено одній з актуальних проблем соціально-психологічної адаптації особистості, яка перебуває в складних життєвих обставинах. У статті розкрито зміст поняття «соціально-психологічна адаптація». Соціально-психологічна адаптація особистості, дослідницею визначається як процес включення особистості у взаємодію із соціальним середовищем, що передбачає зорієнтованість до неї, усвідомлення проблем, які виникають в процесі цієї взаємодії та пошук шляхів їх вирішення, вибір найбільш адекватної для неї діяльності в цих умовах з метою досягнення взаємозв'язку між собою (своїми інтересами, потребами, можливостями) та соціальним середовищем. Висвітлено етапи процесу соціально-психологічної адаптації: первинна реакція на зміни, орієнтування, внутрішня перебудова та осмислення, продуктивна взаємодія. З'ясовано, що ефективність соціально-психологічної адаптації особистості, її включення до регулювання проявів адаптаційного потенціалу в таких екстремальних умовах, як наприклад, війна залежить від результативності стратегії адаптації. Зазначається, що в складних життєвих обставинах актуальною відповіддю особистості, способом управління стресом, який розпочинається із прагненням вирішити проблеми є копінг-стратегія. Встановлено, що копінг відноситься до важливих процесів психосоціального пристосування, яке зумовлене здатністю та вмінням організму справлятися з соціальними умовами та умовами навколишнього середовища, мотивацією пристосування Я, а також можливістю чи здатністю підтримувати психічну рівновагу. Наголошено, що в умовах соціального середовища, яке безперервно змінюється, важливого значення набуває здатність людини швидко й результативно реагувати на зовнішні зміни середовища та гнучко регулювати свою активність відповідно до суб'єктивної значущості цих змін, ефективно приймати рішення щодо того, як діяти у ситуації соціальних змін.

**Ключові слова:** психологічний супровід, соціальний супровід, соціально-психологічний супровід, стратегія соціально-психоло-

гічного супроводу, населення, яке потребує підтримки в умовах війни.

The article is devoted to one of the topical issues of socio-psychological adaptation of a person in difficult life circumstances. The article reveals the content of the concept of "socio-psychological adaptation". The researcher defines social and psychological adaptation of a personality as the process of including a personality into interaction with the social environment, which involves orientation towards it, awareness of the problems that arise in the process of this interaction and the search for ways to solve them, the choice of the most adequate activity for her in these conditions in order to achieve the relationship between herself (her interests, needs, opportunities) with the social environment. The stages of the process of socio-psychological adaptation have been highlighted: initial reaction to changes, orientation, internal restructuring and comprehension, productive interaction. It has been found out that the effectiveness of socio-psychological adaptation of an individual, its inclusion in the regulation of manifestations of adaptive potential in such extreme conditions as, for example, war, depends on the effectiveness of the adaptation strategy. It is noted that in difficult life circumstances, the coping strategy is an actual response of an individual, it is a way of managing stress, which begins with the desire to solve problems. It is established that coping refers to important processes of psychosocial adjustment, which is determined by the ability and skill of the body to cope with social and environmental conditions, the motivation of the Self's adjustment, as well as the ability or capacity to maintain mental balance. It is emphasised that in a continuously changing social environment, the ability of a person to respond quickly and effectively to external environmental changes and to flexibly regulate her activity in accordance with the subjective significance of these changes, and to make decisions effectively on how to act in a situation of social change.

**Key words:** psychological support, social support, socio-psychological support, strategy of socio-psychological support, population in need of support in war conditions.

УДК 37.013.42 – 364.048.6  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/59.41>

**Крупник З.І.**,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедри психології  
та соціальної роботи  
Західноукраїнського національного  
університету

**Постановка проблеми у загальному вигляді.**

За сучасних умов процес глобалізації являє собою найбільш потужний соціально-психологічний чинник, який докорінно змінює соціальну сферу життя українського суспільства, активізує міграційні потоки, збільшує кількість безробітних, знижує рівень і якість життя населення, підвищує ризик особистісних проблем і, як наслідок, стрес

та деформація особистості. Означені зміни посилюють зростання невідповідності між вимогами, які ставляться до суб'єкта з боку соціуму, а також його адаптаційними можливостями, що супроводжується порушенням взаємодії особистості з оточуючим середовищем. Саме активне формування (усвідомлене чи неусвідомлюване) суб'єктом стратегій та способів оволодіння ситуацією на різних

рівнях регуляції поведінки, діяльності є змістом процесу адаптації. У таких умовах виникає необхідність у формуванні нових поглядів на процес соціально-психологічної адаптації особистості, яка перебуває у складних життєвих обставинах та потребує відповідної допомоги та підтримки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Поняття та проблематику соціально-психологічної адаптації особистості вивчали Е. Берджесс, І. Галецька, К. Демида, Р. Лізард, М. Мід, Н. Міллер, Т. Парсонс, Г. Спенсер, Г. Тард, О. Тімченко, та ін. Результати дослідної діяльності вищезазначених фахівців були основоположними в розробленні концептуальних засад нашого дослідження.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Соціальна, політична та економічна ситуації, що на разі спостерігається в Україні, значний інтерес до проблеми соціально-психологічної адаптації населення, яке потребує допомоги та відсутність фундаментальних досліджень з вказаного напрямку зумовили необхідність організації дослідницької діяльності.

**Мета статті** – теоретико-аналітичне обґрунтування проблеми соціально-психологічної адаптації особистості, яка перебуває в складних життєвих обставинах та потребує допомоги й підтримки в умовах сьогодення.

**Виклад основного матеріалу.** Зміст дефініції адаптації як до об'єктивного навколишнього середовища, так і до суб'єктивного внутрішнього світу особистості охоплює наявні у науковій літературі знання в психології та фізіології, соціології та філософії людини в її цілісності. Однак основні інтереси фахівців у сфері соціології та психології різні. Розкриваючи психологічний та соціальний аспект дослідження адаптації, в першу чергу, необхідно здійснити аналіз його теоретичних засад [7]. З огляду на це, розглянемо основні підходи вчених до визначення цього інтегрального утворення. Зокрема, дослідження сучасних психологів вказують на складність та міждисциплінарний характер проблеми психічної адаптації, що обумовлено необхідністю застосування процедур системного аналізу функціональних, структурних та динамічних аспектів адаптації у їх взаємозв'язку та взаємозалежності в процесі оцінки динаміки адаптаційного циклу, закономірностей, механізмів адаптації, адаптаційних ефектів. Так, адаптація розглядається вченими як складний, діалектичний процес комунікації особистості та середовища, що призводить до оптимальної відповідності їх цілей та цінностей, реалізації внутрішньоособистісного потенціалу у певних умовах життєдіяльності за сприятливого емоційного самопочуття [1; 11].

Проведений порівняльний аналіз існуючих підходів до дефініції психологічної адаптації дозволяє стверджувати, що функцією адаптації є, перш за все, формування певного компромісного

взаємозв'язку між вимогами адаптогенного середовища та адаптаційними можливостями особистості. Відповідно, кваліфікація адаптаційного процесу як більш-менш ефективного передбачає аналіз додаткових критеріїв, таких як можливість збереження психологічного здоров'я, соціальної активності та самореалізації особистості в умовах балансу, який утвердився, в системі особистість-середовище. Окрім цього, важливим показником ефективності психологічної адаптації є, насамперед, досягнення можливості здійснення основних завдань діяльності. При цьому, ефективність психологічної адаптації оцінюється з урахуванням її психофізіологічної та соціально-психологічної вартості (енергетичні та інформаційні витрати особистості) [8].

Особливо імпонує в умовах сьогодення думка В. Харченко, який зазначає, що психологічна адаптація є «процесом встановлення оптимальної відповідності особистості та оточуючого середовища у процесі здійснення характерної для людини діяльності, що дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними найбільш важливі цілі (збереження психічного та фізичного здоров'я), забезпечуючи водночас належність психічної діяльності, її поведінки вимогам середовища» [12].

Ефективність адаптації на будь-якому рівні функціональної системи може бути досягнуто за рахунок її порушення на іншому рівні. За вченим, реалізація процесу психологічної адаптації забезпечується складною багаторівневою функціональною системою, регулювання якої на різних рівнях здійснюється переважно психологічними (соціально-психологічними та психічними) або фізіологічними механізмами [9].

У науковій літературі в системі психічної адаптації виокремлюють три основні рівні або підсистеми (психічний, соціально-психологічний та психофізіологічний), що характеризуються специфічною структурою, закономірностями функціонування, механізмами та основними завданнями. Залежно від рівня прояву реакцій організму розрізняють кілька типів адаптаційних станів: фізіологічна адаптація, за оптимального режиму всіх функціональних систем; напружена адаптація, за умов існування необхідності у перебудові, змінах наявних параметрів діяльності, що супроводжується певною напруженістю в роботі функціональних систем; патологічна адаптація, яка виникає у процесі перевищення резервних можливостей організму та може призвести до повного виснаження його адаптаційних механізмів [5]. Інші вчені, виділяють наступні рівні адаптаційних реакцій: сенсibiliзаційні, що характеризується підвищеною функціональною активністю до впливу факторів оточуючого середовища; оптимальні, що відповідають нормі адаптації; депресивні, що

характеризуються зниженою функціональною активністю на тому чи іншому рівні процесу адаптації [6].

Отже, основною складовою (рівнем) системної відповіді на виникнення важких життєвих умов є інтенсифікація механізмів психологічного захисту, відповідно, адаптаційною метою особистості виступає саморегуляція, оцінка цілей та наявних ресурсів. Адаптаційна діяльність «згортається», переходячи у внутрішній план, що забезпечує тимчасові ресурси для формування адаптаційної стратегії та підтримки оптимального напруження регуляторних систем за її реалізації. За таких умов, інтенсивність функціонування психологічного захисту знижується залежно від стабілізації у системі «суб'єкт – соціальний простір» у вигляді реалізації обраної стратегії (активного впливу, уникнення, неконструктивної активності тощо) [5]. Відповідно, реальний адаптаційний процес включає одночасний та різноспрямований вплив, що містить комплекс як суб'єктивних, так і об'єктивних факторів; визначається особливостями діяльності та соціального середовища, до яких адаптується особистість. Наголосимо також на тому, що напруженість механізмів психологічного захисту та її динаміка в період адаптаційного циклу пов'язані з психофізіологічними ресурсами та ефективністю соціально-психологічної адаптації, тому вони можуть виступати маркерами ефективності адаптаційного процесу, стану адаптаційного потенціалу особистості у кризових ситуаціях.

Водночас, соціологія зосереджує свою увагу на соціальній діяльності, на успіхах чи невдачах у вирішенні завдань, висунутих суспільством (у тому числі завдань адаптації), цікавиться конфліктами, наслідками, долею агресивних форм поведінки, що проявляються у суспільному житті. О. Безпальком розглядає соціальну адаптацію як «процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, інтеграції особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища» [2]. Натомість І. Галецька визначає соціальну адаптацію як «...історично обумовлений, обмежений у часі і такий, що має активно перетворювальний характер, процес пристосування особистості до умов соціального середовища, що постійно змінюються, впливу цього середовища, а також результат цього процесу» [3]. З огляду на це, соціальна адаптація являє собою безперервний процес, який залежить від багатьох суб'єктивних і об'єктивних факторів, оскільки в навколишньому середовищі відбуваються постійно зміни соціальної дійсності, що вимагають від особистості пошуку нових способів пристосування.

Поняття «соціально-психологічна адаптація» є основоположним в сучасних кризових умовах, оскільки базується на єдності базових аспектів соціальної та психологічної підтримки особистості та застосування відповідних способів пристосування до мінливого навколишнього середовища [7]. Так, під соціально-психологічною адаптацією ми розуміємо процес включення особистості у взаємодію із соціальним середовищем, що передбачає зорієнтованість до неї, усвідомлення проблем, які виникають в процесі цієї взаємодії та пошук шляхів їх вирішення, вибір найбільш адекватної для неї діяльності в цих умовах з метою досягнення взаємозв'язку між собою (своїми інтересами, потребами, можливостями) та соціальним середовищем. Окрім того, найбільш успішна адаптація має місце у тому випадку, коли потреби та потенціал особистості гармонують із потребами соціальних спільнот, до яких вона включена (малих та великих соціальних груп), з певними умовами навколишнього середовища.

З огляду на вищезазначене, проблеми соціально-психологічної адаптації визначаються тим, що особистість, яка опинилася в складній життєвій ситуації, або в нових соціальних умовах, може спостерігати невідповідність звичних для неї форм взаємодії з навколишнім середовищем тим, які необхідні у новому соціальному середовищі. При цьому, як правило, навколишнє сприймається як нове, незнайоме, недиференційоване, незрозуміле. Відповідно, потрібен час для того, щоб особистість адаптувалася до нових змінних умов.

В умовах соціального середовища, яке безперервно змінюється, важливого значення набуває здатність людини швидко й результативно реагувати на зовнішні зміни середовища та гнучко регулювати свою активність відповідно до суб'єктивної значущості цих змін, ефективно приймати рішення щодо того, як діяти у ситуації соціальних змін. Адже у процесі своєї життєдіяльності особистість є безпосередньо включеною у значну кількість соціальних ситуацій та взаємин, які потребують швидкого прийняття відповідних рішень.

Наголосимо, що ефективність соціально-психологічної адаптації особистості, її включення до регулювання проявів адаптаційного потенціалу в таких екстремальних умовах, як наприклад, війна залежить від результативності стратегії адаптації. Саме тому, на нашу думку, особистість приймає активну участь у виборі стратегій адаптації за різних умов життєдіяльності. Так, якщо мотиваційно-цільові детермінанти саморегуляції функціональних станів та діяльності особистості в екстремальних умовах визначають загальну спрямованість адаптації, то формування стратегії адаптації визначається взаємовпливом таких особистісних особливостей, як мотив досягнення успіху чи уникнення невдачі та особистісна

диспозиція, тобто орієнтація на діяльність чи певний стан [12]. Вчені також зазначають, що поєднання стратегій в індивідуальній поведінці визначає стиль адаптації особистості. Адаптивна поведінка передбачає комунікацію взаємодіючих сторін; двосторонні зміни у взаємодіючих об'єктах; активні дії з боку особистості [4; 12].

У науковій літературі виокремлюють п'ять взаємозалежних етапів процесу соціально-психологічної адаптації: 1) первинна реакція на зміни, характеризується слабкою орієнтацією у ситуації; 2) орієнтування, характеризується адекватністю орієнтації у ситуації, надбанням необхідної кількості знань для вирішення проблемної ситуації; 3) внутрішня перебудова та осмислення, полягає у свідомому виборі правильної стратегії поведінки, яка дозволяє створити нову систему взаємодії; 4) діяльність, спрямовані на зміни; 5) продуктивна взаємодія, характеризується станом адаптації особистості, якій властивий стан комфорту, емоційної стабільності та врівноваженості [10].

У зв'язку з пошуками внутрішніх резервів адаптації до агресивних впливів навколишнього середовища, на сьогодні все інтенсивніше вивчаються особливості подолання поведінки, переборювання важких життєвих ситуацій. Ідея копінгу пов'язана з вченням Р. Лазарусом, який визначав механізми подолання як стратегію дій у ситуаціях соціально-психологічної небезпеки. Копінг-стратегія є актуальною відповіддю особистості, способом управління стресом, який розпочинається із прагненням вирішити проблеми. Це прагнення виникає у тому випадку, якщо вимоги активізують адаптивні здібності. Сутність копінгу полягає в будь-якій можливості подолати ситуацію та створити нову, незалежно від того, чи є вона небезпечна й загрозна для життя, чи радісна й сприятлива [14]. Копінг базується не лише на стратегії поведінки, а й містить особистісно-середовищні копінг-ресурси. Так, одним із найбільш значущих середовищних копінг-ресурсів є соціальна підтримка та допомога. До особистісних копінг-ресурсів належать: Я-концепція, позитивна самооцінка, низький нейротизм, інтернальний локус контролю, емпатійний потенціал, мораль, сприйняття соціальної підтримки та інші психологічні конструкти [13]. Отже, копінг відноситься до важливих процесів психосоціального пристосування, яке зумовлене здатністю та вмінням організму справлятися з соціальними умовами та умовами навколишнього середовища, мотивацією пристосування Я, а також можливістю чи здатністю підтримувати психічну рівновагу. З огляду на вищезазначене відбувається структурування загального адаптаційного ефекту, з неупорядкованих, хаотичних поведінкових проявів виділяються ті, які необхідні особистості, яка перебуває в складних життєвих обставинах. Саме завдяки особистісній регуляції, з одного боку,

збільшується кількість варіантів поведінки на рівні групи та суспільства, а з іншого – зростає диференціація та вибірковість адаптаційної поведінки на рівні індивідуальності.

**Висновки.** Представлений матеріал та власний досвід дозволяють стверджувати, що в сучасних кризових умовах все більш яскраво детермінують вимоги та актуалізуються проблеми як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, пов'язані із соціальною допомогою, підтримкою, особистості, яка перебуває в складних життєвих обставинах, що, в свою чергу, викликає нагальну потребу в ефективній соціально-психологічній адаптації. В основі соціологічного підходу знаходиться соціальна діяльність, успіхи чи невдачі у вирішенні завдань, які висуваються соціумом (у тому числі завдань адаптації), конфліктні ситуації, наслідки, доля агресивних форм поведінки, що проявляються у суспільному житті. Своєю чергою, феномен психологічної адаптації особистості, яка перебуває в складних життєвих обставинах базується на дослідженні того, як існуючий зв'язок людини з оточуючим середовищем визначає її адаптацію, які з реакцій, на які здатна людина, будуть використовуватися у процесі адаптації, які домінуватимуть, і, які будуть ефективними, які психологічні механізми адаптації, її особистісно-психологічні та світоглядні детермінанти та як особистість долає труднощі та проблемами. Психологічна концепція адаптації, хоч і представлена у досить простому вигляді, однак вона ґрунтується на безлічі проблем, релевантних практичним проблемам суспільства, соціально орієнтованим, які мають актуальне теоретичне значення.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Багно Ю.М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2016. С. 10.
2. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
3. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.
4. Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.
5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
6. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
7. Курпник З. Соціально-психологічний супровід населення, яке потребує допомоги в умовах війни. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 55.

8. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптація в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія* : збірник наукових праць. Суми : УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77.

9. Панов М.С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(3). С. 255-266.

10. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є., Раєвська Я.М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців / ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 159-163.

11. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Нау-*

*ковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. Вип 2(51). С. 135-139.

12. Харченко В. Є. Стратегії соціальної адаптації на рівні економіко-психологічної адаптації особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія психологія комунікації»*. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/190>

13. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. 2000. Pp. 638–646.

14. Lazarus R. S. *Psychological Stress and the Coping Process*. Front Cover. McGraw-Hill, 1966. 466 p.