

УДК: 159.22.7-057.87

© Мельничук М.Г., 2016 р.

orcid.org/0000-0002-2895-0978

dx.doi.org/10.5281/zenodo.44733

М.Г. Мельничук
Національний університет
радіоелектроніки, м. Харків

ПСИХОСОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПРИСТОСУВАННЯ ДО НОВИХ УМОВ ІСНУВАННЯ

У статті розглянуто проблеми психосоціальної адаптації особистості в суспільстві. Надано огляд вітчизняних та іноземних досліджень в галузі психосоціальної адаптації, в яких висвітлюються особливості пристосування людини до умов нового соціального (культурного, етнічного, правового) середовища. Розкрито психологічний зміст поняття «адаптація» та розглянуто понятійно-категоріальний апарат досліджуваного явища. Запропоновано розширене визначення терміну «психосоціальна адаптація».

Ключові слова: адаптація, психологічна адаптація, психосоціальна адаптація, існування особистості в соціумі, психічне здоров'я.

М.Г. Мельничук

ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ

В статье рассмотрены проблемы психосоциальной адаптации личности в обществе. Предоставлен обзор отечественных и иностранных исследований в области психосоциальной адаптации, в которых освещаются особенности приспособления человека к условиям новой социальной (культурной, этнической, правовой) среды. Раскрыто психологическое содержание понятия «адаптация» и рассмотрен понятийно-категориальный аппарат исследуемого явления. Предложено расширенное определение термина «психосоциальная адаптация».

Ключевые слова: адаптация, психологическая адаптация, психосоциальная адаптация, существование личности в социуме, психическое здоровье.

M.G. Melnychuk

PSYCHOSOCIAL ADAPTATION AS A NECESSARY CONDITION FOR AD- APTATION TO NEW TERMS OF EXISTENCE

The present article examines problems of psychosocial adaptation of personality in society. The given review of local and foreign researches in adaptation, points out features of personal adaptation in a new social (cultural, ethnic, legal) environment. We also give explanation of the «adaptation» concept and study this phenomenon. The «psychosocial adaptation» term is introduced and described.

Keywords: adaptation, psychological adaptation, psychosocial adaptation, existence of personality, mental health.

Постановка проблеми. Адаптація особистості в суспільстві є одним з найгостріших завдань психологічної науки. Обумовлено це не тільки універсальністю і різноманітністю адаптивних явищ в цілому, але і великим розмаїттям теоретичних і практичних рішень проблем адаптації в різних сферах наукового знання. Понятійно-категоріальний апарат досліджуваного явища диференціюється залежно від мети, змісту, способів і результатів адаптаційного процесу, а також з урахуванням відмінностей в описі характеристик двох взаємодіючих систем: індивіда та середовища [1; 10].

Термін «адаптація» (від лат. *adaptatio* – пристосування, налагоджування) було вперше введено в науковий обіг німецьким фізіологом Х. Аубертом в 1865 р. для позначення пристосування (звикання) органів чуття людини до умов зовнішнього середовища. Отримавши достатньо широке розповсюдження в фізіології, він став поширюватися і на інші галузі біології, залишаючись, проте, окремим науковим поняттям. Так, біологічними механізмами і детермінантами процесу адаптації цікавились класики природничо-наукового знання: К. Бернар, Ч. Дарвін, Ж. Ламарк. І тільки в ХХ сторіччі термін «адаптація» став використовуватися в медицині, кібернетиці, психології (П.К. Анохін, У. Кеннон, Л.А. Орбелі, І.П. Павлов, Г. Сельє та ін.) і набув сьогодні загальнонаукового значення.

Психологічний зміст поняття «адаптація» є значно ширшим, ніж у біологічних науках, завдяки його соціальному наголосу, а саме необхідності пристосування особистості до нового соціального оточення і значущості різних видів її активності для реалізації цього завдання [21]. Специфіка процесу психологічної адаптації індивіда полягає у тому, що в ході своєї життєдіяльності він стикається з необхідністю активного пристосування до різних елементів соціального середовища: соціально-психологічних, культурних, професійних, побутових тощо. Результатом такої адаптації є сукупність внутрішніх психологічних наслідків – зрозуміле відчуття особистої або культурної ідентичності, добре психологічне здоров'я і досягнення психологічної задоволеності в новому культурному контексті [6].

Аналіз актуальних досліджень. Сутність та функції психологічної адаптації специфічно розглядалися представниками наукових кіл психоаналітичного напрямку (А. Адлер, Х. Гартманн, А. Фрейд), когнітивної психології (Ж. Піаже, Л. Колберг, Л. Фестінгер), необіхевіоризму (Г. Айзенк, А. Бандура, Б. Скінер, Р. Хенкі), інтеракціонізму (Л. Філліпс, Т. Шибутані), гештальтпсихології (Ф. Перлз) та ін. [7].

Сучасні дослідження адаптаційних процесів у психології пов'язані з проблемами міжкультурної та міжетнічної взаємодії, міграції та соціальних трансформацій: Г.М. Андрєєва, Дж. Беррі, Ф.Е. Василюк, Т.Д. Грейвз, В.В. Гриценко, А.В. Дмитрієв, О.А. Донченко, В.В. Константинов,

Р. Лазарус, Н.М. Лебедева, А.А. Налчаджян, Л.Е. Орбан-Лембрик, Б.Д. Паригін, А.А. Рсан, Р. Редфілд, М.В. Ромм, Г.У. Солдатова, Т.Г. Стефаненко та ін. [6; 7; 10; 13; 20].

Більшість із згаданих науковців використовує біполярне поняття адаптації. Вона може бути вкрай різноманітною і являти собою визначений континуум від позитивних значень до негативних: від ситуації, в якій індивіди успішно налаштовують стосунки з оточенням, до тієї, в якій вони не здатні «вписатися» в нове суспільство [6]. Тому адаптація може (або не може) привести до взаємної відповідності індивідів і середовища. При цьому вона може включати в себе не тільки пристосування, але й опір, і спроби змінити своє середовище або змінитися взаємно.

В цілому, в психологічних роботах досліджуються різні види адаптації, що властиві певній професійній, соціокультурній сфері, особливостям діяльності людини [5]. При цьому феномен адаптації розглядається в психології на різних рівнях: груповому та особистісному, з позиції «людина – середовище», з точки зору взаємодії і взаємопроникнення різних культурних та етнічних спільнот, соціального оточення [2; 17; 18]. Наприклад, виділяють види адаптації за характером перебігу (нормальна, девіантна, патологічна) [7]; за змістом діяльності (адаптація у навчальній, трудовій, ігровій діяльності) [4]; по відношенню до типу культури (міжкультурна, міжетнічна адаптація) [16; 19].

Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених проблемам адаптації особистості, вичерпаність теми представляється недостатньою. Це проявляється в тому, що основний інтерес дослідників, який виник у світовій спільноті в середині 1930-х років, був обмежений проблемами міжкультурної адаптації (аккультурації) – феномену, що виникає внаслідок безпосереднього, довготривалого контакту представників двох груп з різними культурами, в результаті якого відбувається трансформація соціокультурних патернів обох груп або однієї з них [19].

Сьогодні проблема психологічної адаптації індивідів-носіїв однієї культури до іншого культурного контексту, розробляється в межах кроскультурної психології [17 – 19]. Аккультурація тут – це, перш за все, вивчення впливу моделей культури на індивідуальну поведінку людини і зміна цієї поведінки під впливом засвоєння елементів нових культур. Зокрема, Т.Г. Стефаненко відзначає, що аккультурація являє собою процес, завдяки якому людина досягає відповідності (сумісності) з новим культурним середовищем, а також результат цього процесу [13].

З середини ХХ ст. в наукових колах виникає напрямок в розумінні адаптації, представники якого виходять з методологічних положень про єдність особистості і суспільства, активний характер цієї взаємодії, який полягає в пізнанні нового середовища, конструюванні стратегії поведінки

та діяльності. На думку П.С. Кузнецова [5], саме розвиток людини, що є наслідком задоволення зростаючих потреб є кінцевим результатом і метою адаптації, тобто під пристосуванням людини слід розуміти, насамперед, її розвиток.

Незважаючи на різноманітність і неоднозначність підходів до проблеми адаптації вчені одностайно висловлюються про постійний характер реалізації адаптаційного процесу. У зв'язку з чим, розвиток особистості в онтогенезі можна розглядати як низку більш і менш вдалих варіантів адаптації індивіда, в результаті яких формується певна система відносин і «Я-концепція» людини [1].

Враховуючи спрямованість нашого дослідження на процеси адаптації до нових умов існування, **метою статті** є огляд підходів, в яких розглядаються особливості пристосування людини до умов нового соціального (культурного, етнічного, правового) середовища, а саме – психосоціальної адаптації.

Виклад основного матеріалу. Психосоціальна адаптація особистості є необхідною умовою функціонування суспільства як єдиного соціального організму, оскільки передбачає інтегрування індивіда в соціальне середовище через набуття статусу, місця в соціальній структурі суспільства [2]. Серед специфічних особливостей психосоціальної адаптації дослідники відзначають активну участь свідомості, вплив трудової діяльності людини на середовище, активне змінення результатів своєї соціальної адаптації відповідно до соціальних умов буття. При цьому «успішний» характер адаптація має при збереженні стійкості об'єкта, придбанні нової якості в результаті змін і розвитку адаптивних механізмів [2; 5].

Глибоко проблему адаптації особистості в соціумі досліджував М.В. Ромм [11], акцентуючи увагу на інформаційно-інтелектуальній адаптації, в межах якої семантична адекватність індивідуальної інтерпретації інформації має вирішальне значення. Будь-яка істотна зміна параметрів середовища і діяльності вимагає від особистості переоцінки ситуації і мотивує її на пошук нової інформації, як основи для інтерпретації ситуації і конструювання прийнятної адаптивної стратегії. Остання є системою соціальних, психологічних, інформаційних прийомів, за допомогою яких особистість отримує можливість інтерпретативного конструювання адаптаційного простору.

Ще один напрямок у дослідженні проблем психосоціальної адаптації ґрунтується на концепціях «когнітивної психології» особистості [10]. Передбачається, що в процесі взаємодії із середовищем особистість обов'язково стикається з інформацією, яка суперечить її установкам, внаслідок чого виникає певна розбіжність між змістовним компонентом установки і зразком реальної ситуації (когнітивний дисонанс). Ця неузгодженість відчувається як стан дискомфорту – загроза, яка, в свою чергу, стимулює індивіда на пошук можливостей зняття або зменшення когніти-

вного дисонансу [20]. Прояв когнітивного дисонансу доволі часто спостерігається в царині соціальної перцепції, яка повинна розглядатися як розділ психології особистості і міжособистісної взаємодії. Тому феноменологія когнітивного дисонансу в соціальній перцепції, по суті, пов'язана з проблематикою емоційної дезадаптації особистості в процесі її соціальних взаємовідносин [10].

Інші дослідники, наприклад, М.А. Іванова [4] під соціально-психологічною адаптацією розуміють виключно особистісну адаптацію до соціальних проблемних ситуацій. Характерною особливістю процесу такої адаптації є відсутність у людини готового патерну поведінки в результаті змінених зовнішніх або внутрішніх умов її діяльності, внаслідок чого виникає необхідність у побудові соціальних стандартів, стереотипів, еталонів, абсолютно необхідних для її життя.

Один з найбільш досвідчених і авторитетних спеціалістів в галузі психічної адаптації особистості, А.А. Налчаджян [7], визначає психосоціальну адаптованість як такий стан взаємовідносин особи і групи, при якому людина: продуктивно виконує свої обов'язки за фахом без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів; задовольняє свої соціальні потреби, повною мірою йде назустріч тим рольовим очікуванням, які висуває до неї референтна група; переживає стан самоствердження і вільного вираження своїх творчих здібностей. В роботах А.А. Налчаджяна простежується вплив психоаналітичного підходу і спрямованості на психотерапевтичну допомогу особистості, що опинилася в стані неврозу.

Чим складніше умови і структура суспільних і міжособистісних відносин, тим своєрідніше перебіг процесу психосоціальної адаптації та більш виражена психофізіологічна напруженість. При цьому ефективність адаптації залежить від того, якою мірою мінливі умови середовища відповідають адаптивним механізмам, що формуються при індивідуальному розвитку особистості. До причин порушення процесу адаптації Т.К. Фоміна [15] відносить: неадекватне формування особистості на ранніх етапах її розвитку в родині та суспільстві, а звідси: вибіркова незрілість в побудові соціальних патернів поведінки; природжене зниження інтелекту, рівня активації, мотивації, ваблень та інших якостей, залучених до процесу соціалізації особистості; упередженість до соціуму, до своєрідності місцевої культури і сукупності цінностей; надзвичайно високі вимоги ситуації, що обумовлюють недостатність існуючих адаптивних здібностей.

Важливим є розгляд питання щодо показників психосоціальної адаптації. У найбільш загальному вигляді такими показниками є стан психічного здоров'я людини і міра біологічного відтворення певної етнічно-соціальної групи. Інакше кажучи, показники адаптації визначають життє-

здатність як індивіда, так і групи [14]. Також існують показники, пов'язані з переусвідомленням ситуації, з ефективністю вирішення конфліктних ситуацій (у навчальній і професійній діяльності) [10].

В літературі можна зустріти два основних парних терміна відносно показників адаптації: «адаптивність – неадаптивність» і «адаптованість – дезадаптованість», які характеризують результат адаптаційного процесу з боку успішності його завершення. Перша діада частіше розглядається в межах аналізу функціонування цілеспрямованої системи. Наприклад, В.А. Петровський використовує співвідношення «адаптивності – неадаптивності», як показники адаптації, які визначаються відповідністю (невідповідністю) між цілями особистості або системи і результатами, що досягаються в процесі її діяльності [9].

Друга діада частіше використовується авторами, які досліджують особистісний та груповий рівні адаптації. Так, у підході Л.А. Петровської соціальна адаптованість передбачає наявність у суб'єкта певних навичок і способів взаємодії з соціальним середовищем; прийняття соціальної ролі; вміння конструктивно вирішувати конфліктні та напружені ситуації; здатність брати на себе відповідальність за свої вчинки [8].

Адаптаційні здібності індивіда, насамперед, залежать від його психологічних особливостей, які визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в будь-яких умовах життя і діяльності. Крім того, наявність адаптаційних здібностей підвищує ймовірність нормального функціонування організму і його ефективної діяльності при збільшенні інтенсивності впливу психогенних факторів зовнішнього середовища [2].

Загальною ознакою дезадаптації (яка виникає внаслідок опору змінам свого середовища) є наявність довготривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів за відсутності у особи форм поведінки і психічних механізмів для їх вирішення.

З позицій клінічної психології, В.Я. Семке виділяє два основних стани психічної адаптації особистості в соціальному оточенні: психоадаптаційний і психодезадаптаційний [12].

Перший розцінюється як відносно стабільне утворення, при якому індивід діє в мінливому соціальному середовищі при напрузі особистісних механізмів психосоціальної адаптації. Психоадаптаційний стан проявляється у людини з добре розвиненими здібностями до блокування дестабілізуючих психогенів. При цьому він все ж не «норма», а «передпатологія», оскільки психогенний вплив відбивається на функції психіки і лише завдяки збереженості компенсаторних, саногенних механізмів перехід в патологію відсутній.

Другий являє собою теж відносно стабільний симптомокомплекс, рі-

вний задіяному реєстру психосоціальних розладів. Формується психодезадаптаційний стан протягом тривалого часу (близько півроку і більше) у вигляді трьох варіантів: астеничного, дистимічного, психовегетативного. Його найбільш важливими ознаками є: втрата звичного пристосувального характеру особистісної реакції, її невідповідність актуальній ситуації; злам механізмів психологічного захисту і зосередження уваги на вузькому колі афективно заряджених уявлень; ізольованість окремих емоційно-вольових реакцій, що носять абортивний, рудиментарний та скороминущий характер; поява тривожності, ригідності, динамічних нейрофізіологічних, нейрогуморальних та імунологічних зрушень.

Слід відзначити, що психодезадаптаційний стан має три варіанти клінічного рівня: патохарактерологічний, невротичний і психосоматичний [12]. Ці екстранозологічні розлади діагностуються на підставі наступних критеріїв: зниження (порушення) соціального пристосування; поява почуття занепаду сил, слабкості, потреби у відпочинку; посилення суб'єктивного сприйняття соматичного дискомфорту; стійка зміна спрямованості уваги від проблем зовнішніх до внутрішніх, пов'язаних із власним здоров'ям; виникнення інтолерантності до незначних зовнішніх впливів; загострення преморбідних рис особистості та поява нових патохарактерологічних якостей.

Клініко-катамнестичний аналіз виявляє дві тенденції в динаміці психоадаптаційних і психодезадаптаційних станів: до повного усунення наявних адаптаційних і дезадаптаційних реакцій з їх флуктуацією на рівні психічного здоров'я або, навпаки, до зтяжної, торпідної течії з ускладненням клінічної структури і подальшим переходом в невротичні (неврозоподібні) та патохарактерологічні (психопатичні) стійкі стани.

Висновки. Отже, психосоціальною адаптацією особистості будемо називати процес і результат взаємодії людини із соціальним оточенням на основі механізмів збалансованого врівноваження, що забезпечує особистісну психічну цілісність та стійкість (збереження ідентичності, власної тотожності індивіда), інтеграцію і одночасно мінливість (розвиток, вдосконалення або придбання) психологічних якостей та властивостей, що стосуються як характеристик особистості, так і способів її взаємодії з оточенням, формування адекватних міжособових стосунків і досягнення соціально значущих цілей.

При цьому слід відзначити, що психосоціальна адаптація складається з послідовності пов'язаних реакцій, спрямованих на видобуток стандарту, який «вимагає» середовище. Зміст впливу (якість), необхідного для включення адаптаційного механізму, має нести в собі інформацію про серйозне порушення нормального функціонування особистості в соціумі. Тривалість впливу (кількість) порівнюється із «запасом міцності» особистості, вичер-

пання якого є другим сигналом для початку адаптаційного процесу. Таким чином, зовнішній вплив має значно порушити рівновагу, в якій перебуває суб'єкт. Можливість нормального існування особистості в соціумі детермінується її здатністю утримувати рівновагу, яка представляється такою єдністю і боротьбою протилежностей, як стійкість і мінливість, узяті не самі по собі, а разом із суперечливою єдністю життя та системи умов його забезпечення [3]. Адаптація є мірою єдності цих протилежностей.

В подальшому нас буде цікавити психосоціальна адаптація тимчасових мігрантів (так званих «візитерів»), якою будемо вважати процес і результат включення особистості в стійкі психологічні зв'язки нового соціального середовища, обумовлений переживанням психотравми імміграції та сформованими на її основі соціальними установками, що додатково може ускладнюватися іншим травматичним досвідом. Під час психосоціальної адаптації визначається і реалізується найбільш адекватна копінг-стратегія, яка має на меті досягнення відповідності між інтересами, потребами і можливостями мігранта та його соціальним оточенням. В результаті відбувається психологічна корекція соціальних уявлень, переживань і поведінки, що приводить у відповідність взаємні очікування особистості та суспільства, ліквідує соціальну депривацію, дозволяє безконфліктно здійснювати професійну діяльність, зокрема в навчальному просторі.

Література

1. Акименко А.К. Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения в системе социально-психологической адаптации личности: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология» / А.К. Акименко. — Саратов, 2008. — 25 с.
2. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
3. Дичев Т.Г. Проблема адаптации и здоровье человека: методологические и социальные аспекты / Т.Г. Дичев, К.Е. Тарасов. — М.: Медицина, 1976. — 184 с.
4. Иванова М.А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к высшей школе России: автореф. дис. на соискание уч. степени докт. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология» / М.А. Иванова. — СПб., 2001. — 40 с.
5. Кузнецов П.С. Адаптация как функция развития личности / П.С. Кузнецов, Р.Х. Тугушев. — Саратов: Изд-во СГУ, 1991. — 76 с.
6. Лебедева Н.М. Введение в этническую и кросс-культурную психологию: учеб. пособ. / Н.М. Лебедева. — М.: Ключ-С, 1999. — 224 с.
7. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2010. — 368 с.
8. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. — М.: Изд-во МГУ, 1989. — 216 с.

9. Петровский А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. — М.: Академия, 2002. — 512 с.
10. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. — 479 с.
11. Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект / М.В. Ромм. — Новосибирск: Наука. Сиб. издательская фирма РАН, 2002. — 275 с.
12. Семке В.Я. Основы персонологии / В.Я. Семке. — М.: ОППЛ; Академический Проект, 2001. — 476 с.
13. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология / Т.Г. Стефаненко. — М.: ИП РАН; Академический Проект, 2000. — 320 с.
14. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 490 с.
15. Фомина Т.К. Адаптация в инонациональной среде как психологическая проблема / Т.К. Фомина // Человек в современных философских концепциях: сб. ст. — Волгоград: ВолГМУ, 2004. — С. 196-200.
16. Этнопсихологический словарь / ред.-сост. В.Г. Крысько. — М.: Московский психолого-социальный институт, 1999. — 343 с.
17. Adler L. Cross-cultural Topics in Psychology / L. Adler, U.P. Gielen. — Westport, CT: Greenwood Publishing Group, 2001. — 355 p.
18. Dasen P.R. Health and cross-cultural psychology: toward applications / P.R. Dasen, J.W. Berry, N. Sartorius. — London: Sage Publications, 1988. — 336 p.
19. Kim Y.Y. Cross-Cultural adaptation: Current approaches / Y.Y. Kim, W.B. Gudykunst. — Newbury Park, CA: Sage Publications, 1988. — 320 p.
20. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping / R. Lasarus // Journal of Personality. — 2006. — Vol. 74 (1). — P. 9-43.
21. Searle W. The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions / W. Searle, C. Ward // International Journal of Intercultural Relations. — 1990. — №14. — P. 449-464.