

Павлик Наталія Василівна 

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник, відділу психології праці
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна
НАПН України,
м. Київ, Україна

kirilitsa077@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ДО СВІТОВИХ ЗМІН

Анотація. Статтю присвячено аналізу понять «адаптація», «адаптованість», дефініції їх типів, структури, визначенню психодіагностичного інструментарію вивчення особливостей соціально-психологічної адаптованості особистості до глобальних світових змін. Автором представлено теоретичний аналіз сутності поняття «соціально-психологічна адаптація», яка розглядається як властивість особистості, що характеризує її стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них. Соціально-психологічна адаптація є багатоплановим процесом пристосування психіки і поведінки людини до умов соціального середовища. В статті представлено різноманітні види адаптації особистості (психічна, психологічна, соціальна, соціально-психологічна, професійна, культурна) й детально розглянуто психологічні механізми, детермінанти й рівні розвитку соціально-психологічної дезадаптації особистості.

Ключові слова: адаптація, адаптованість, соціально-психологічна адаптація.

Annotation. The article is devoted to the analysis of the concepts of «adaptation», «adaptability», the definition of their types, structure, the definition of

psychodiagnostic tools for the study of the features of the socio-psychological adaptation of a personality to global world changes. The author presents a theoretical analysis of the essence of the concept of "social-psychological adaptation", which is considered as a property of personality that characterizes his resistance to environmental conditions and the level of adaptation to them. Socio-psychological adaptation is a multifaceted process of adapting the human psyche and behavior to the conditions of the social environment. The article presents various types of personality adaptation (mental, psychological, social, socio-psychological, professional, cultural) and detailed psychological mechanisms, determinants and levels of development of social-psychological maladaptation of the personality.

Key words: *adaptation, adaptability, socio-psychological adaptation.*

Вступ. Упродовж свого життя будь-якій людині доводиться адаптуватись до різних змін та несподіваних ситуацій. Проте сучасний світ вирує різноманітними глобальними трансформаціями (глобалізація економіки, перерозподіл зон політичного впливу, збройні конфлікти, зміни клімату, штучний інтелект тощо). У зв'язку з цим перед вчителями, які відповідають за конструктивне особистісне становлення учнів, постає надважливе завдання психологічної адаптації до нових світових реалій (С. Корсунський, 2020) [2].

Метою статті є теоретичний аналіз понять «адаптація», «дезадаптація», «адаптованість» особистості педагога до глобальних світових змін. Для досягнення мети постають наступні завдання:

- 1) проаналізувати поняття «адаптація», «адаптованість», «дезадаптація» особистості;
- 2) описати типи адаптації, її особливості;
- 3) визначити структуру соціально-психологічної адаптованості особистості.

Результати дослідження. Адаптація є однією з ключових категорій у дослідженні закономірностей функціонування живого організму, оскільки саме психічні, психологічні й соціальні механізми адаптації формуються в результаті тривалого розвитку організму й забезпечують можливість його існування в

мінливих умовах середовища [1].

Поняття адаптації почало своє існування в біології, де розумілося як процес й результат підвищення стійкості організму до дії стресорів.

Термін «адаптація» походить від латинського «adapto» й означає пристосування організму до нових, змінених умов існування. В психології цей термін використовується для позначення: а) *процесу* пристосування об'єкта; б) *стану* пристосованості; в) *дії*, спрямованої на об'єкт з метою його пристосування до визначених вимог, (пристосування об'єкта до використання в конкретних умовах).

Механізми адаптації сформувалися в результаті тривалої еволюції людства й забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах. Тому «адаптація» є однією з основних категорій у дослідженні процесу психологічного розвитку педагога в умовах глобальних світових змін.

Розрізняють різноманітні види адаптації: психічна, психологічна, соціальна, соціально-психологічна, професійна, культурна тощо. Розглянемо декілька з них й зупинимось на особливостях саме соціально-психологічної адаптації сучасної людини до глобальних світових змін.

Психічна адаптація – це властивості індивіда, які характеризують його стійкість до зовнішніх умов і рівень пристосування до них.

Психологічна адаптація особистості є двостороннім явищем, що базується на взаємодії індивіда та середовища й полягає в пошуку і використанні адекватних засобів задоволення основних потреб людини. Це ніби інтегральний показник здатності людини виконувати певні соціально-психологічні функції в незвичних умовах: адекватно сприймати оточення, спілкуватися з людьми, адаптивно змінювати власну поведінку (Н. Ничкало, 2001) [5].

Тож, *психологічна адаптація* розглядається нами як властивість особистості, що характеризує її стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них. Завдяки психологічній адаптації досягається збалансованість існування особистості в системі «людина-середовище». Тож, процес адаптації зумовлює рівновагу між людиною і світом. Ця рівновага

досягається шляхом поступового пристосування до змінних умов середовища у напрямі мети, до якої прагне людина.

Соціальна адаптація – це пристосування особистості до соціального оточення. Вона тісно пов'язана з процесом соціалізації людини, інтеріоризації норм, цінностей та форм соціальної взаємодії, й відбувається завдяки засвоєнню особистістю досвіду суспільства. Соціальна адаптація особистості відбувається завдяки зближенню ціннісних орієнтацій індивіда і групи, засвоєнню норм, традицій і культурних звичаїв середовища (О. Лавренко, 2001) [3].

Соціально-психологічна адаптація є багатоплановим процесом пристосування психіки і поведінки людини до умов соціального середовища, який опосередкований особливостями психіки й провідною діяльністю педагога (О. Ткачишина, 2021) [11].

Соціально-психологічна адаптація забезпечується системою психологічних механізмів (рефлексії, зворотнього зв'язку, емпатії тощо) і відбувається на основі свідомого і неусвідомленого сприйняття людиною особливостей середовища.

За попередніми результатами нашого дослідження можемо стверджувати, що соціально-психологічна адаптація є функцією психологічного здоров'я особистості (Н. Павлик, 2023) [7]. Тож, за нашим робочим визначенням, соціально-психологічна адаптація є багатоплановим процесом пристосування психіки і поведінки людини до умов соціального середовища, який опосередкований особливостями психологічного здоров'я особистості.

При вивченні особливостей соціально-психологічної адаптації слід чітко розуміти рівень індивідуального адаптаційного порогу конкретної особистості – максимального ступеню екстремального впливу, до якого людина здатна адаптуватися за допомогою психофізіологічних компенсаторних механізмів.

Чим вище рівень функціонування механізмів психічної саморегуляції, тим менше ймовірність порушення адаптації в екстремальних умовах і розвитку особистісних дисгармоній. В умовах глобальних світових змін (або в умовах тривалої війни) нормальні (звичні) взаємодії людини порушуються. Коли

людина тривалий час перебуває в умовах, що перевищують її адаптаційний поріг, то починається психічне виснаження, яке зумовлює психотравматизацію і процес дисгармонійного розвитку особистості.

У відповідь на екстремальний вплив організм видає неспецифічну реакцію – стрес, що характеризується підвищеною фізіологічною й психічною активністю. Емоційний стрес диктує сприйняття загрози життю. Тоді рівень адаптаційного порога у людини є недостатнім, щоб подолати дискомфорт від незвичних умов. Стрес є критерієм адаптаційного порога особистості в конкретних умовах і має численні фізіологічні та емоційні наслідки. На прояв стресу впливають різні фактори. При сприятливих умовах стрес може трансформуватися в оптимістичний стан, а при несприятливих – у стан нервово-емоційної напруженості.

Г. Сель'є, визначає три стадії розвитку стресу: реакція тривоги, фаза резистентності й стан виснаження адаптивних резервів (Н. Selye, 1982) [12].

Екстремальні впливи призводять до вузькоспрямованого розвитку всіх підструктур психіки. Гіперрозвиток окремих якостей в екстремальних умовах нерідко призводить до порушення нормального процесу особистісного функціонування. Знання співвідношення адаптаційного порога людини і стресу в реальних умовах виявляється як можливість визначення типу, глибини, стійкості тощо психологічної травми (О. Тімченко, 2000) [10].

Процес подолання вчителем проблемних професійних ситуацій здійснюється шляхом розвитку здатності до соціально-психологічної адаптації, в ході якого він використовує адаптаційні навички або відкриває нові види психічних ресурсів. Механізми пристосування, що виникають в процесі соціально-психологічної адаптації, актуалізуються і використовуються в схожих ситуаціях, зміцнюються в структурі особистості (А. Налчаджян, 1988) [4].

До психологічних механізмів адаптації особистості належать: когнітивний, емоційний та поведінковий. Сформовані адаптивні механізми переходять у сферу автоматизованих навичок, звичок, підсвідомих регуляторів поведінки.

Ефективному розвитку механізмів соціально-психологічної адаптації

сприяють взаємодія об'єктивних соціальних умов (соціальна приналежність, освітній рівень), середовище існування (сім'я, школа, трудовий колектив, неформальне оточення), сама особистість педагога, яка формується в залежності від його здібностей, творчої діяльності, природніх задатків. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості зумовлені складністю ситуації (життєвими цінностями), причинами виникнення кризи (обставинами, природними чинниками, станом здоров'я), особливостями соціального оточення (підтримкою, фаховою допомогою), а також індивідуально-психологічними особливостями (О. Ткачишина, 2021) [11].

Процес соціально-психологічної адаптації передбачає розвиток певної системної якості особистості – *адаптивності*, ступінь якої може варіюватися від низької (стан дезадаптованості) до високої (цілковита адаптованість особистості) [8].

Психологічна адаптивність вчителя визначається ступенем розвитку в нього *психічної саморегуляції*. У процесі накопичення людиною інформації про нові умови свого існування, нове середовище, у неї відбувається процес формування та підбору власних, найбільш зручних, на її думку, стратегій психологічної адаптації – способів дій, ліній поведінки людини, які вона обирає з метою пристосування до змін, що відбуваються довкола [9]. Важливе місце посідає здатність прогнозування ситуації, розвитку подій, індивідуальна здатність адекватно сприймати нову інформацію. Багато дослідників стверджують, що існує особистісна зумовленість адаптованості особистості.

Усі стратегії адаптації можуть бути об'єднані в два великі класи: стратегії саморозкриття особистості й стратегії самозбереження.

Процес соціально-психологічної адаптації є динамічним і залежить від цілого ряду умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки тощо. Проте, можна виділити ряд особистісних характеристик, які відрізняються відносною стабільністю і багато в чому визначають успіх адаптації до різноманітних умов діяльності. До числа таких характеристик належить рівень *нервово-психічної стійкості*, особливості самооцінки

особистості, *відчуття своєї референтної значущості* для оточуючих, рівень конфліктності, *орієнтація на моральні норми* спілкування, що прийняті у професійному колективі.

Ефективність соціально-психологічної адаптації також значно залежить від того, наскільки адекватно людина сприймає себе і оточуючих, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе призводить до порушення адаптації. Цей процес може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності вчителя, погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення соціально-психологічної адаптації можуть призводити до зриву професійної діяльності, розвитку хвороб й навіть до суїцидальних вчинків.

Тож, процес психологічної адаптації педагога може протікати ефективно (сприяти адаптованості й стійкому гармонійному психічному стану) і неефективно (що зумовлює дисгармонійний психічний стан).

Успішність психологічної адаптації залежить не стільки від складної ситуації, скільки від особливостей індивідуальних ресурсів вчителя (психічної стійкості, резиль'єнтності до стресу, від конструктивності загального світосприйняття особистості).

Неефективна адаптація вчителя може виникати унаслідок викривлення уявлень педагога про себе і має назву: «дезадаптація».

Соціально-психологічна дезадаптація характеризує дисгармонію між відображенням вчителем дійсності й ставленням до неї.

Тож, психологічна дезадаптація визначає неадекватність поведінки у наслідок непристосованості педагога до умов середовища і виявляється у його нездатності до самокорекції поведінки. Дезадаптація завжди соціальна, адже це стан людини, яка не знаходить у навколишньому середовищі умов, що відповідають її потребам, здібностям і бажанням.

Акцент на соціально-психологічних аспектах при дослідженні стану адаптованості сучасного педагога зумовлений екстремальними умовами війни в

Україні, загальною соціальною напруженістю, що зберігається у нашій країні тривалий час. Поєднання психологічного і соціального аспектів складають дві невід'ємні частини поняття «соціально-психологічна дезадаптація», яка зумовлена загостренням акцентуацій характеру й негативних емоційно-вольових якостей (слабовілля, піддатливості чужому впливові, імпульсивності, упертості, агресивності тощо). Причини цієї дезадаптації пов'язані зі деформацією психологічної регуляції та соціальних установок особистості.

Ознаками соціально-психологічної дезадаптації вчителя є страх, розгубленість, асоціальність вчинків, агресія, звуження кола контактів й навіть суїцидальні спроби.

Таким чином, соціально-психологічна дезадаптація означає непристосованість людини до умов середовища, неадекватність поведінки у нових обставинах. Дезадаптивна поведінка виявляється у вигляді аутоагресії, схильності до здійснення асоціальних вчинків, насильства, алкогольної залежності (оскільки сп'яніння допомагає людині позбавитися нав'язливих спогадів) (Н. Павлик, 2020) [6].

Дезадаптованість – це не процес, а психічний стан, що виникає у наслідок незадоволення основних потреб особистості в результаті застосування неадекватних способів поведінки.

Існує три рівні соціально-психологічної дезадаптованості особистості.

Перший рівень – *ситуативна* дезадаптованість, пов'язана з початковою формою дезадаптації. Другий рівень – це *стійка ситуативна* дезадаптованість. Третій рівень – *загальна* соціально-психологічна дезадаптованість. Це вже хвороба з патологічними комплексами – синдромами неврозів і психозів, переродженням особистості і перманентною фрустрацією, відсутністю захисних механізмів.

Факторами соціально-психологічної дезадаптації особистості є: складна психологічна обстановка в соціальному оточенні; психологічна неготовність людини до переживання умов війни; депресивний стан; вікові та хронологічні фактори; особистісні фактори: світоглядна позиція, характерологічні

особливості, недостатній розвиток саморегуляції, наявність деструктивних соціальних установок.

З психологічної точки зору особистісні фактори є провідними.

Немаловажну роль відіграють такі фактори як життєвий рівень і якість життя, розуміння громадянського обов'язку, наявність патріотизму і почуття національної гордості – це соціальні індикатори певного суспільства, членом якого є людина.

Тож, психологічна дезадаптація вчителя визначає дискомфорт його емоційного стану та неадекватність поведінки. Дезадаптивна поведінка проявляється у вигляді асоціальних та аморальних вчинків, агресії, звуження кола контактів, суїцидальних спроб тощо.

Основою розвитку психологічної адаптивності особистості є психологічний механізм психічної саморегуляції, який виступає запорукою гармонійного особистісного розвитку (Н. Павлик, 2023) [7].

Критеріями соціально-психологічної адаптивності є належний рівень *поведінкової регуляції, моральної нормативності та комунікативної компетентності*, які проявляються у стійких позитивних емоційних станах (емоційній рівновазі, душевному комфорті, психоемоційній стабільності), соціально-конструктивних стосунках з оточуючими.

Поведінкова регуляція здійснюється на основі психічної саморегуляції (лат. *regulare* – налагоджувати, приводити до ладу) – здатності людини до керування своїми психічними станами й процесами. Психічна саморегуляція особистості здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних та ціннісно-сміслових аспектів.

Моральна нормативність – відображає регулятивну функцію моральних вимог, які регулюють поведінку людей за допомогою певних норм, правил, установок, повчань, заповідей тощо.

Комунікативна компетентність – це інтерес особистості до людей, здатність встановлювати і підтримувати спілкування, налагоджувати конструктивні способи взаємодії та необхідні контакти з оточуючими людьми,

певна сукупність знань, умінь та навичок роботи у групі, що забезпечують ефективне спілкування, передбачають уміння змінювати глибину і коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера у процесі спілкування.

Висновки і перспективи подальших розвідок. В результаті проведеного дослідження дійшли наступних висновків.

Соціально-психологічна адаптованість – властивість особистості, що характеризує її стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них. Соціально-психологічна адаптація є багатоплановим процесом пристосування психіки і поведінки людини до умов соціального середовища.

Компонентами структури соціально-психологічної адаптованості є поведінкова регуляція, комунікативна компетентність, моральна нормативність.

Провідними факторами соціально-психологічної адаптації / дезадаптації педагога є особистісні: світоглядна позиція, характерологічні особливості, розвиток саморегуляції, певні соціальні установки.

Вивчення особливостей психологічної адаптованості особистості до глобальних світових змін в умовах довготривалого стресу війни надасть можливості визначити напрями психологічного супроводу професійної діяльності сучасних педагогів, що має на меті підвищення рівня їх психологічної резиль'єнтності та емоційного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Адаптація. *Енциклопедія сучасної України*. URL: <https://esu.com.ua/article-42642> (дата звернення: 10.05.2025).
2. Корсунський С. Зовнішня політика в епоху трансформації. Київ : Vivat. 2020. 256 с.
3. Лавренко О.В. Адаптація соціальна. *Енциклопедія сучасної України*. URL: <https://esu.com.ua/article-42642> (дата звернення: 10.05.2025).
4. Налчаджян А. Соціально-психичіна адаптація особистості: форми, механізми и стратегії. Єреван, 1988. 246 с.
5. Ничкало Н. Г. Адаптація психологічна. *Енциклопедія сучасної України*.

URL: <https://esu.com.ua/article-42642> (дата звернення: 10.05.2025).

6. Павлик Н.В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/719941/> (дата звернення: 10.05.2025).

7. Павлик Н.В. Гармонізація психологічного здоров'я педагога Нової української школи : монографія. Київ : ФОП Паливода А.В. 2023. 170 с. URL: <http://ipood.com.ua/e-library/monografi/garmonizaciya-psihologichnogo-zdorovya-pedagoga-novo-ukranksko-shkoli/> (дата звернення: 10.05.2025).

8. Приходько І., Мацегора Я., Колесниченко А., Байда М. Експрес-опитувальник «дезадаптивність»: розробка, апробація, психометричні показники. *Психологія. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2017 Випуск 3. URL: https://www.researchgate.net/publication/341381211_Express-Questionnaire_Desadaptivity_Development_Approbation_Psychometric_Indicators_Ekspress-oprosnik_dezadaptivnost_razrobotka_aprobacia_psihometriceskie_pokazateli (дата звернення: 10.05.2025).

9. Сердюкова І.М. Соціально-психологічна адаптація особистості: механізми та стратегії. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/213> (дата звернення: 10.05.2025).

10. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.

11. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 3. Т.32(71). С. 93-98. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/17.pdf (дата звернення: 10.05.2025).

12. Selye H. History and present status of the stress concept. *Handbook of stress*. 1982. P. 7-17.