

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Інна Галецька

Львівський національний університет Імені Івана Франка
вул. Університетська, 1, Львів 79000, Україна, kfpsh@franko.lviv.ua

Соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають як на її успішність, так і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. У разі високого та низького рівнів адаптивності наявні відмінності застосовуваних стратегій. Оптимальним для соціальної адаптації є поєднання прийняття себе та інших з прагненням реалізувати власні ресурси та переконанням щодо власної самоефективності та сенсовності свого життя.

Ключові слова: соціальна адаптація, самоефективність, відчуття когеренції, психологічне здоров'я.

Життя людини від самого початку і до кінця є адаптацією до середовища. 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. Психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Успішність адаптації 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, 2].

В умовах соціально-економічної кризи успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації визначають тенденції соціального та економічного розвитку суспільства. Адаптивність є одним з визначальних і діагностичних критеріїв психічного здоров'я й самоактуалізації й чинників успішної самореалізації. Соціально-психологічну адаптацію, її чинники та механізми різноаспектно й багатопланово вивчають з огляду на соціальну та соціально-економічну значущість проблеми. Науковці досліджували особливості адаптації в умовах звичайних життєвих ситуацій, стресу, життєвої кризи, однак різні психологічні концепції розглядають різні чинники соціальної адаптації. Провідне місце в сучасних дослідженнях соціальної адаптації належить теоретичним підходам когнітивно-біхевіорально-феноменологічної орієнтації.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу це явище треба розглядати як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища.

Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату. На формулювання бажаної мети та способів її досягнення впливають зовнішні та внутрішні соціальні регулятори. Зовнішніми соціальними регуляторами є норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо поведінки. Внутрішніми соціальними регуляторами є інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації. Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації.

Процес соціальної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виявляються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання [3]. Надзвичайно складним завданням є визначення критеріїв успішності соціальної адаптації, оскільки адаптованість виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток. Невивченим є й механізм соціальної адаптації, оскільки загальний процес є складною системою інтегрально пов'язаних реципрокними зв'язками підсистем, будь-яка зміна в кожній з яких виявляється реакціями кожної зі складових, що може мати позитивний, негативний або нейтральний вплив на особливості й ефективність адаптації. Загальними критеріями успішності соціальної адаптації 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 реляцій людини й ситуації та можливих способів поліпшення індивідуальних можливостей успішної адаптації.

К. Левін, дослідження якого ґрунтувалися на розумінні поведінки як функції особистості й ситуації, на підставі аналізу індивідуальних особливостей стратегій адаптації до зміни ситуації, визнав важливість соціального контексту як потужного стимулятора або засобу обмеження поведінки. Проведені В. Мішел у 60-х роках дослідження взаємозв'язків особистісних рис із певними поведінковими показниками виявили відсутність статистично значущих кореляцій і крос-ситуативну неузгодженість [4]. Для розуміння й прогнозування специфічних особливостей реакцій, стверджує В. Мішел, необхідно розглядати поведінку не крізь призму особистісних рис, а шляхом аналізу когнітивної компетентності, стратегій опрацювання інформації, цілей, суб'єктивних очікувань та поведінкових стратегій, сформованих у процесі соціального навчіння. Принцип суб'єктивної інтерпретації (Ж. Піаже, Е. Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, С. Гобфол) стверджує важливість індивідуального досвіду, когнітивних стратегій для інтерпретації значущості ситуації та необхідних зусиль і способів адаптації. Водночас, ефективність адаптації залежить від кількості можливих варіантів адаптивних стратегій, навичок їхнього застосування, креативності в процесі зіставлення доцільності тих чи інших поведінкових програм, гнучкості в разі потреби змін. Важливими особистісними чинниками соціальної адаптації є інтелект (особливо соціальний), егоїдентичність, самоефективність, самоактуалізація та відчуття когеренції. 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. Адаптивність як індивідуальна властивість і характеристика є тією буферною зоною, що сприятиме успішності соціальної адаптації, самореалізації та саморозвитку.

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 [5]. Опосередковує взаємодію людини і світу когнітивна репрезентація як суб'єктивне сприйняття, яке є пусковим елементом початку адаптації і триває як акцептор результату дії протягом цілого процесу адаптації. Суб'єктивне оцінювання здійснюється на підставі критеріїв особистісного інтерпретаційного комплексу як полімодальної сукупності суджень, самооцінок, оцінок, стереотипів, що сформувалися шляхом суб'єктивних узагальнень, та раціоналізації в умовах індивідуального розвитку.

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може ґрунтуватися на критеріях самооцінювання або експертного оцінювання; відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації. 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 – особливості копіngu, 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 усталеним соціальним нормам, соціальним цілям.

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 (К. Левін) 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. Головною передумовою ефективною соціальною адаптації є психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я – це 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 когеренції, самоактуалізація, Я-концепція. Психологічне здоров'я визначає потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Стрижневим елементом психологічного здоров'я є ідентичність, яка виявляється системою переконань щодо власної особи, світу та сенсу життя.

Отже, теоретичним підґрунтям досліджень є трюїзм про позитивний вплив психологічного здоров'я на соціальну адаптацію. Дослідження спрямовано на теоретичне розроблення та експериментальне обґрунтування моделі соціально-психологічної адаптації. Відповідно до цієї мети, завдання дослідження – вивчити факторну структуру соціально-психологічної адаптації, її зв'язок із особистісними рисами, самоефективністю та відчуттям когеренції. У дослідженні застосовано комплекс методик: соціально-психологічної адаптації Роджерса й Даймонд, п'ятифакторний питальник (адаптація – Л. Бурлачук, Д. Корольов), шкала самоефективності Р. Шварцера (адаптація – І. Галецька), депресивності, відчуття когеренції А. Антоновського, особистісний питальник “міні-мульти”.

Методику соціально-психологічної адаптації Роджерса й Даймонд застосовано для діагностики особливостей соціальної адаптації за критеріями адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення домінувати та ескепізму. У доступній нам науковій літературі нема відомостей про адаптацію, валідність та надійність методики, однак її часто застосовують у дослідженнях. Теоретичною основою методики є теорія особистості К. Роджерса, основні положення якої було розроблено на підставі досліджень ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я та його розладів: видану в співавторстві з Розалінд Даймонд "Психотерапію та зміни особистості"⁶ визнають однією з основних праць Карла Роджерса з психотерапії [6].

Відомий як локатор великої п'ятірки (The Big Five Locator) п'ятифакторний питальник особистості, який створили Дж. Ховард, П. Медіна та Ж. Ховард, спрямований на визначення п'ятифакторної моделі особистості, яка є однією з найпопулярніших теоретичних моделей психологічних досліджень [7]. Методика дає змогу діагностувати п'ять факторів: нейротизм, екстраверсію, відкритість досвіду, схильність до згоди та сумлінність. Нейротизм, негативна емоційність (neuroticism) засвідчує чутливість до стресогенних ситуацій: високі показники – тривожність, дратівливість, схильність до поганого настрою, невдоволеність життям; низькі показники –раціональне і спокійне ставлення до життя, врівноваженість і незворушність. Екстраверсія (extraversion) виявляється в спрямованості на зовнішній або внутрішній світ: високі показники (екстраверсія) засвідчують активність, комунікабельність, імпульсивність, активність, потребу зовнішньої стимуляції, дружелюбність, веселість, вербальну активність; низькі показники (інтроверсія) – індивідуалістичність, самостійність і незалежність. Відкритість досвіду (openness to experience) виявляється в широких інтересах, гнучкому розумі, креативності, оригінальності, потягу до всього нового й незвичного, відкритості до будь-якого виду знань; низькі показники за цією шкалою вказують на обмеженість інтересів, консерватизм і здатність тривалий час зосереджуватися на окремій вузькій проблемі; показники за шкалою відкритості досвіду не є критерієм інтелекту, хоча їх можна розглядати як важливий компонент творчого потенціалу. Схильність до згоди (agreeableness) є мірою співвідношення соціоцентризму (альтруїзму) та егоцентризму. Високі показники за шкалою засвідчують здатність підпорядкувати власні потреби інтересам групи, тенденцію приймати групові норми навіть усупереч власним принципам, конформність; низькі показники – тенденцію ігнорувати потреби, норми та інтереси групи, зосередженість на власних принципах, байдужість, ворожість, навіть жорстокість і агресивність у ставленні до інших. Сумлінність (conscientiousness) виявляється в ступені свідомого контролю за власною поведінкою: високі показники вказують на високий рівень самоконтролю, організованість, дисциплінованість, відповідальність, точність у роботі, орієнтацію на завдання; низькі показники – на неорганізованість, спонтанність, низьку зосередженість на меті, прагнення експериментувати, гнучкість, але схильність відволікатися на інші справи. Методику адаптували Л. Бурлачук та Д. Корольов у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка (2000) [7].

Шкалу для визначення рівня відчуття загальної самоефективності розробили Ральф Шварцер та Матіас Єрусалем 1979 р. – з метою вивчити індивідуальні особливості долаючої поведінки в ситуації буденних проблем і за умов різних та різнопотужних стресових ситуацій. Концепція загальної СЕ, яку опрацював Р. Шварцер, трактує цей конструкт як прагнення до реальної та

⁶ Rogers C., Dymond R. Psychotherapy and personality change. Co-ordinated research studies in the Client-Centered Approach. Chicago: The University of Chicago Press, 1954. – 447 p.

незмінної особистої компетентності для ефективного подолання мінливості й стресовості обставин, загальне переконання щодо власної спроможності відповідати будь-яким вимогам обставин чи подолати непередбачуваність нової ситуації [8, 9]. Рівень СЕ визначають шляхом підрахунків балів відповідей на 10 запитань. Кожне із запитань стосується окремих аспектів долаючої поведінки, передбачаючи внутрішню стабільну атрибуцію успіху. Шкалу можна застосовувати для визначення здатності успішно адаптуватися до життєвих змін, що дає змогу розглядати СЕ як індикатор якості життя в певний період. Шкалу загальної самоефективності (СЕ) адаптувала українською мовою І. Галецька у Львівському національному університеті імені Івана Франка [2].

Опитувальник "Відчуття когеренції" розробив А. Антоновський для визначення відчуття когеренції та його складових. Відчуття когеренції, основне поняття салютогенетичної концепції А. Антоновського, розглядають як стрижневий елемент психологічного здоров'я і визначальний чинник для досягнення та підтримки здоров'я фізичного, а також як потенційну гарантію адекватності копінгу [10]. Відчуття когеренції є конструктом із трьох складових: зрозумілість (comprehensibility) – переконання в тому, що світ є зрозумілий, багатозначний, послідовний, а не хаотичний, випадковий та непередбачуваний; самозарадність (manageability) – переконання у власній здатності зарадити собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню допомогу; сенсовність (meaningfulness) – переконання, що життя має сенс, а його вимоги достойні того, щоб відповідати їм. Методика складається з 29 запитань, відповіді на які визначають рівень вираженості кожної з трьох складових відчуття когеренції. Методику адаптовано в Інституті геронтології АМН України під керівництвом В. Безрукова [11].

Для вимірювання рівня депресивності використано методику диференційної діагностики депресивних станів Зунге в адаптації Т. І. Балашової. Методика містить 20 запитань, відповіді на які визначають рівень депресивності: відсутність депресії (до 50 балів); легка депресія ситуативного або невротичного генезису (50 – 59 балів); субдепресивний стан (60 – 69 балів); депресивний стан (понад 70 балів).

Досліджено 268 студентів вищих навчальних закладів віком 17 – 24 роки; середній вік досліджуваних – 19 років. Результати дослідження опрацьовано із застосуванням кореляційного та факторного аналізів, визначення достовірності відмінностей – на підставі критерію Стьюдента комп'ютерної програми Statistika.

Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації застосовано аналіз інтеркореляційних зв'язків шкал методики СПА та факторний аналіз: показники шкал адаптації та емоційного комфорту характеризують власне рівень самопочуття людини в соціально-психологічній ситуації; шкали самоприйняття, прийняття інших, прагнення домінувати, інтернальності та ескепізму – наявність певних особистісних особливостей та індивідуальних стратегій існування людини в соціумі. Шкали методики Роджерса-Даймонд позитивно корелюють між собою, за винятком негативного зв'язку з шкалою ескепізму (табл. 1). Прагнення домінувати позитивно корелює з показниками адаптації, однак вираженість зв'язків є значно нижчою, ніж інших шкал; за умов високого рівня прагнення домінувати простежуємо тенденцію зниження рівня прийняття інших.

Факторний аналіз результатів досліджень за методикою СПА Роджерса і Даймонд є підставою для виокремлення двох чинників соціальної адаптації: просоціальної орієнтації (прийняття себе та інших, емоційний комфорт, інтернальність і неунікання) та прагнення домінувати (у поєднанні з тенденцією до неприйняття інших, табл. 2). Прагнення домінувати можна розглядати як альтернативний варіант соціальної адаптації: незначущий зв'язок з адаптивністю, тенденція до негативної кореляції зі шкалами прийняття себе та інших. Дещо

відмінною є факторна структура в групі з надвисоким рівнем адаптивності: адаптивність більше пов'язана з прагненням домінувати (фактор домінантності) або залежить від самоприйняття, інтернальності та емоційного комфорту (фактор самоприйняття). У групі з низьким рівнем адаптивності визначено три фактори: 1) самоприйняття (адаптивність, самоприйняття, емоційний комфорт та інтернальність); 2) домінантності (прагнення домінувати в поєднанні з неприйняттям інших; 3) уникання (у поєднанні з тенденцією залежності). Як засвідчують результати факторного аналізу, залежно від ступеня адаптивності соціальна адаптація має різні механізми. Якщо найтипovішими є просоціальна орієнтація та прагнення домінувати, то в разі низького рівня адаптивності можливими є три стратегії: уникання, прагнення домінувати або прийняття-толерантність. У разі надвисокого рівня адаптивності виразнішим є зв'язок адаптивності з прагненням домінувати.

Табл. 1

Інтеркореляційні зв'язки шкал методики соціально-психологічної адаптації

	Адаптивність	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоц. комфорт	Інтернальність	Прагн. домінув.	Ескепізм
Адаптивність	1,00	0,75***	0,53***	0,74***	0,67***	0,33***	-0,48***
Самоприйн. прийняття	0,75***	1,00	0,52***	0,68***	0,71***	0,27***	-0,42***
Прийняття інших	0,53***	0,52***	1,00	0,54***	0,47***	-0,02	-0,31***
Емоц. комфорт	0,74***	0,68***	0,54***	1,00	0,70***	0,29***	-0,42***
Інтернальність	0,67***	0,71***	0,47***	0,70***	1,00	0,38***	-0,45***
Прагн. домінув.	0,33***	0,27***	-0,02	0,29***	0,38***	1,00	-0,16**
Ескепізм	-0,48***	-0,42***	-0,31***	-0,42***	-0,45***	-0,16**	1,00
** p < 0,01							
***p < 0,001							

Табл. 2

Факторна структура соціально-психологічної адаптації в групах з різним рівнем адаптивності

	Загальна група			Високий рівень адаптивності			Низький рівень адаптивності	
	соціальна орієнтація	Домінантність	Самоприйняття	Домінантність	Самоприйняття	Домінантність	Уникання	
Адаптивність	0,89	0,01	0,03	0,68	0,82	-0,11	0,32	
Самоприйняття	0,86	-0,04	0,83	-0,02	0,85	-0,15	0,21	
Прийняття інших	0,66	-0,53	0,58	-0,55	0,41	0,67	-0,04	
Емоц. комфорт	0,86	-0,03	0,83	0,05	0,64	0,00	-0,33	
Інтернальність	0,86	0,12	0,86	0,17	0,76	-0,24	-0,05	
Прагн. домінув.	0,40	0,86	0,31	0,71	-0,03	-0,74	-0,51	

Ескепізм	-0,61	0,07	-0,35	-0,14	-0,25	-0,42	0,71
Expl.Var	3,97	1,04	2,69	1,31	2,61	1,25	1,03
Prp.Totl	0,57	0,15	0,38	0,19	0,37	0,18	0,15

Аналіз кореляційних зв'язків шкал СПА дає підстави стверджувати про адаптивне спрямування психологічних властивостей: не-нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, сумлінність, схильність до згоди, табл. 3. Шкали особистісного питальника міні-мульти (надконтролю, песимістичності, емоційної лабільності, імпульсивності, ригідності, тривожності, індивідуалістичності та оптимістичності) негативно корелюють із критеріями адаптивності і позитивно – з рівнем ескепізму. Прагнення домінувати негативно корелює зі схильністю до згоди, не пов'язане з відкритістю досвіду та шкалами міні-мульти. У поєднанні з результатами факторного аналізу, одержану інформацію можна розглядати як свідчення того, що прагнення домінувати є окремою специфічною стратегією соціальної адаптації, метою якої є, насамперед, обстоювання власних інтересів; позитивний зв'язок прагнення домінувати з більшістю шкал соціально-психологічної адаптації є підставою трактувати це прагнення як сприятливу для соціальної адаптації стратегію, зазначивши можливий негативний вплив не-відкритості досвіду.

Табл. 3

Кореляційні зв'язки шкал методики СПА та особистісних характеристик (за методиками ЛВП та міні-мульти)

	Нейротизм	Естра версія	Відкр. досвіду	Схильність до згоди	Сумлінність	Надконтроль	Песи мистичність	Емоційна лабільність	Імпульсивність	Ригідність	Тривожність	Індивідуалістичність	Оптимістичність
Адаптивність	-0,32**	0,41***	0,25***	0,14*	0,29***	-0,28**	-0,53***	-0,31**	-0,25**	-0,39***	-0,41***	-0,28**	-0,13
Самоприйняття	-0,18**	0,32***	0,23***	0,04	0,29***	-0,22*	-0,44***	0,22*	0,21*	0,28**	0,34***	0,19*	0,01
Прийняття інших	-0,09	0,57***	0,18**	0,47***	0,08	-0,15	-0,36***	0,18	0,15	0,32***	0,21*	0,16	0,04
Емоційний комфорт	-0,25***	0,48***	0,22**	0,13	0,22**	-0,31***	-0,64***	0,36***	0,26**	0,41***	0,50***	0,28**	0,11
Інтернальність	-0,35***	0,24***	0,16*	0,08	0,36***	-0,14	-0,29**	-0,19*	0,12	0,30**	0,28**	0,23**	0,15
Прагн. домінув.	-0,27***	0,14*	0,12	-0,30***	0,18**	0,01	-0,05	-0,07	0,07	0,05	-0,17	0,03	0,17

Ек спів м	0,2 1**	- 0,0 7	- 0,0 4	0,0 0	- 0,2 0**	0,1 2	0,2 5**	0,17	0,0 9	0,3 2***	0,2 0*	0,26 **	0,3 5***
*p < 0,05 ** p < 0,01 ***p < 0,001													

Аналіз кореляційних зв'язків показників соціально-психологічної адаптації та показників відчуття когеренції підтверджує важливість цих психологічних властивостей особистості та, водночас, виявляє їхні особливості. Найтісніше пов'язаною з критеріями соціально-психологічної адаптації є самозарадність: переконання в доступності необхідних ресурсів та власній спроможності успішно їх використати. Самозарадність не корелює з прагненням домінувати, у чому полягає головна відмінність цього кореляційного конструкта порівняно із самоефективністю. Статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки з показниками адаптації виявлено і для зрозумілості в разі відсутності статистично значущого зв'язку з рівнем прийняття інших. Відчуття зрозумілості, яке А. Антоновський характеризує як потенційну здатність структурувати інформацію, прогнозувати розвиток подій і переконаність у багатозначності, послідовності а не хаотичності й непередбачуваності світу, можна розглядати як здатність антиципації, порушення якої є чинником невротичних розладів (Свядош). Зрозумілість за структурою й вираженістю кореляційних зв'язків зі шкалами СПА є аналогічною самоефективності. Однак самоефективність більше пов'язана з прагненням домінувати. Самозарадність – переконання у власній здатності зарадити собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню допомогу – свідчить про ступінь відчуття власної ресурсності. Ця психологічна властивість не пов'язана з прагненням домінувати, а більше характеризує внутрішній потенціал. Відчуття сенсовності насамперед корелює з рівнями адаптивності, прийняття інших, емоційного комфорту та негативно – з ескепізмом. Проадаптивні властивості відчуття загальної самоефективності підтверджують високо статистично значущі зв'язки з усіма критеріями соціально-психологічної адаптації: самоефективність є переконанням на основі зрозумілості й самозарадності в поєднанні з прагненням домінувати. Деяко неочікуваними є виявлені зв'язки рівня ясності Я-концепції, що характеризують це психологічне поняття не стільки як аналог самоактуалізації, скільки як раціональнісне самоставлення й самоприйняття в поєднанні з прагненням домінувати, що можна трактувати як прагнення самореалізації. Негативні кореляційні зв'язки рівня депресивності з критеріями адаптивності виявляють значущість неприйняття себе як стрижневого елемента дезадаптації, що відповідає концепції депресії А. Бека.

Здійснені дослідження виявили наявність позитивних зв'язків критеріїв соціально-психологічної адаптації з критеріями психологічного здоров'я, а водночас – різноаспектність значення для соціальної адаптації окремих психологічних властивостей. Провідними чинниками адаптації є самоприйняття та інтернальність, наслідком і критерієм адаптації – емоційний комфорт. Окрім того, негативний вплив на адаптацію мають високі рівні нейротизму та депресивності, позитивний – екстраверсія, відкритість досвіду, схильність до згоди. Відчуття когеренції (зрозумілість, самозарадність та сенсовність), як і самоефективність та ясність Я-концепції, позитивно впливають на соціальну адаптацію. Провідними чинниками соціально-психологічної адаптації є просоціальна орієнтація та прагнення домінувати, однак залежно від рівня адаптованості існують відмінності факторної структури. У разі високого рівня адаптованості соціальна адаптація здійснюється під впливом двох, фактично протилежних за спрямованістю, чинників: самоприйняття та домінантність.

Адаптація більше пов'язана з прагненням домінувати, а основна відмінність між виявленими факторами зумовлена зв'язком з рівнем прийняття інших: надвисокий рівень соціальної адаптації є наслідком прагнення домінувати й неприйняттям інших. У разі невисокого рівня адаптації виявлено три чинники: самосприйняття, домінантність та уникання.

Табл. 4
Кореляційні зв'язки шкал соціально-психологічної адаптації та відчуття когеренції, самоефективності (СЕ) і ясності Я-концепції (Я)

	Зрозумілість	Самозарадність	Сенсовність	СЕ	Я	Депресивність
Адаптивність	0,44***	0,59***	0,49***	0,58***	0,40***	-0,62***
Самоприйняття	0,34***	0,44***	0,42***	0,51***	0,33***	-0,73***
Прийняття інших	0,14	0,35***	0,47***	0,16*	0,11	-0,23
Емоц. комфорт	0,37***	0,61***	0,43***	0,46***	0,31***	-0,54***
Інтернальність	0,45***	0,50***	0,38***	0,54***	0,36***	-0,57***
Прагн. домінув.	0,07	0,12	0,08	0,43***	0,32***	-0,18
Ескепізм	-0,39***	-0,30***	-0,23**	-0,26**	-0,48***	0,24

*p < 0,05
** p < 0,01
***p < 0,001

Соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають на її успішність і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. Однак саме суб'єктивне оцінювання ситуації є визначальним і стрижневим елементом соціальної адаптації. Суб'єктивна оцінка стосується як визначення параметрів ситуації та її особистісної значущості, так і власної спроможності подолання ситуації. Індивідуально-типологічні властивості впливають на адаптивні можливості, однак у дорослому віці цей вплив не є прямим, а опосередковується системою переконань та наявних копінг-стратегій. Переконання щодо власної самоефективності та самозарадності, як і зрозумілості та сенсовності світу, є виявом того психологічного ресурсу, який забезпечує успішність соціальної адаптації. У разі високого та низького рівнів адаптивності факторна структура засвідчує про відмінності застосовуваних стратегій. Без сумніву, сприятливим для соціальної адаптації є формування позитивних переконань щодо власних можливостей та ресурсів, хоча питання впливу адекватності таких переконань залишається нез'ясованим. Оптимальним для соціальної адаптації є прийняття себе та інших у поєднанні з прагненням реалізувати власні ресурси та переконанням щодо самоефективності й сенсовності власного життя.

Література

1. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York, 1997. – 605 p.
2. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С. 433–442.
3. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
4. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. – Москва: Аспект Пресс, 1999. – 429 с.
5. Лактионов А. Н. Координаты индивидуального опыта. – Харьков: Бизнес Информ, 1998. – 492 с.

6. Korunka C., Nemeskeri N., Sauer J. Psychotherapieforschung von Carl Rogers in kritischer Hinsicht // Person. – 2001. – №2.
7. Бурлачук Л., Королев Д. Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 126 – 134.
8. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura – Cambridge, 1995. – P. 259 – 288.
9. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. – Washington, 1992. – P. 217 – 245.
10. Antonovsky A. Rozwiklanie tajemnicy zdrowia. – Warszawa. – 1995. – 195 s.
11. Коробейников Г. В. Субъективное представление целостности и удовлетворенности жизнью как отражение тревожных состояний человека // Таврический журнал психиатрии – 1999. – Т. 3, № 1 – 2. – С. 132 – 134.

THE PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SOCIAL ADAPTATION

Inna Haletska

L'viv Ivan Franko National University,
Universytets'ka Str., 1, 79000 L'viv, Ukraine, kfps@franko.lviv.ua

Social adaptation is system-dynamic process, there efficacy depend on relationship and interaction of person and situation. The results show that persons of low and high adaptivity level use different adaptation strategy. Results are discussed in term of the potential positive value of self-acceptation, self-efficacy and meaningfulness.

Key words: social adaptation, self-efficacy, sense of coherence, psychological health.