

# ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Тернавський Я.І., студент 1 курсу магістратури спеціальності «Агроінженерія»

Керівник: к. психол. н., доцент Васильєва О.М.

Подільський державний аграрно-технічний університет



**Психологічна адаптація** - це процес психологічної включеності особистості у системи соціальних, соціально-психологічних та професійно-діяльнісних зв'язків і відносин, у виконання відповідних ролевих функцій.

Виділяють такі основні сфери життя і діяльності людини, в яких здійснюється її психологічна адаптація (і, відповідно основні різновиди психологічної адаптації):

- **Соціальна** у всьому різноманітті її змістовних сторін, компонентів: морального, політичного, правового, етнічного, релігійного і т.д. У цій сфері відбувається соціальна адаптація психіки людини;

- **Соціально-психологічна** як процес входження людини в системи неформальних, психологічних зв'язків і відносин, включення її у виконання різних соціально-психологічних ролей (соціально-психологічна адаптація особистості);

- **Сфера професійних, навчально-пізнавальних та інших діяльнісних зв'язків і відносин особистості** (професійно-діялісна психологічна адаптація особистості);

- **Взаємозв'язок з екологічним середовищем** (екологічна психологічна адаптація);

- **Взаємозв'язок з техногенним середовищем**, що включає в себе технічне і технологічне середовище життєдіяльності людини (технологічна психологічна адаптація).

Процес психологічної адаптації особистості характеризується активністю людини, що проявляється в цілеспрямованості її дій щодо пристосування до умов життєдіяльності. А також з перетворенням дійсності, середовища враховуючи свої інтереси і можливості, і використовуючи при цьому різні засоби. Таким чином, в активній цілеспрямовано пристосувальній діяльності людини проявляються **дві** різною мірою виражені і паралельні **тенденції**: **адаптивно-пристосувальна**, і **адаптивно-перетворююча**.

Результатом процесу адаптації виступає той чи інший рівень адаптованості особистості.

Адаптованість особистості може бути:

- **Внутрішньою**, коли відбувається перебудова функціональних структур, систем при певній зміні середовища життєдіяльності. У такому випадку, і зовнішні форми поведінки, і діяльність особистості видозмінюються, і приходять у відповідність з очікуваннями середовища. Відбувається змістовна, повна, генералізована адаптація особистості. І в такому випадку адаптація тотожна соціалізації особистості;

- **Зовнішньою**, коли особистість внутрішньо, змістовно не перебудовується і зберігає себе, свою самобутність. Відбувається так звана інструментальна адаптація особистості. Така адаптація може розглядатися як один з механізмів соціалізації особистості;

- **Змішаною**, коли особистість частково перебудовується і підлаштовується внутрішньо під середовище, а частково адаптується інструментально, поведінково, зберігаючи і своє "Я", свою самостійність, "самість".

**Отже**, психологічна адаптація - явище багаторівневе і різнопланове, що зачіпає індивідуальні особливості людини, її психіку, середовище її безпосередньої життєдіяльності, різноманітні види діяльності, в які вона безпосередньо включена.

Психологічна адаптація особистості - це двосторонній процес взаємодії, в ході якого відбуваються зміни в психіці людини в цілому, так і в середовищі - нормах, правилах, цінностях, у всіх сферах духовного життя соціуму і його організації. Можемо зробити висновок, що у процесі адаптації відбувається гармонізація взаємодій особистості і середовища в якому вона існує.