**«Психологія та соціологія»**

**Тема 4. Соціалізація та соціально-психологічна адаптація особистості**

**Форма навчання:** асинхронне опрацювання навчального матеріалу

**Вид навчальної діяльності:** самостійне опрацювання теоретичного матеріалу, аналіз практичних ситуацій, виконання завдань для самоперевірки.

**Мета заняття:**

Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про соціалізацію як процес становлення особистості в суспільстві, механізми та закономірності засвоєння соціального досвіду, а також зміст, критерії та різновиди соціально-психологічної адаптації.

**Очікувані результати навчання**

Після опрацювання матеріалу студент повинен:

**Знати:**

- сутність, функції та основні чинники соціалізації особистості;
- механізми, стадії та сфери соціалізації;
- зміст, етапи та значення соціально-психологічної адаптації;
- критерії оцінювання та основні види соціально-психологічної адаптації.

**Уміти:**

- розрізняти соціалізацію та соціально-психологічну адаптацію;
- визначати механізми соціалізації на прикладах життєвих ситуацій;
- аналізувати чинники, що сприяють або перешкоджають адаптації;
- визначати характер адаптації особистості за її поведінкою, емоційним станом і взаємодією із соціальним середовищем.

**План теми**

1. Соціалізація: поняття, функції, фактори.
2. Механізми, стадії та сфери соціалізації.
3. Соціально-психологічна адаптація: значення, зміст та етапи.
4. Критерії та види соціально-психологічної адаптації.

## 1. Соціалізація: поняття, функції, фактори

### 1.1. Поняття соціалізації

Людина народжується в суспільстві, але не має від народження готового набору соціальних норм, правил взаємодії, уявлень про відповідальність, професійних ролей і способів побудови стосунків. Ці якості формуються в процесі життя, спілкування, виховання та участі в різних видах діяльності.

**Соціалізація особистості** - це безперервний процес засвоєння людиною соціальних норм, цінностей, знань, моделей поведінки, соціальних ролей і способів взаємодії, завдяки яким вона стає учасником суспільного життя.

Соціалізація передбачає не лише засвоєння суспільних вимог, а й розвиток здатності самостійно приймати рішення, формувати власні переконання, критично оцінювати соціальні правила та впливати на соціальне середовище.
Наприклад, дитина поступово вчиться домовлятися з однолітками, дотримуватися правил гри, відповідати за власні вчинки. Студент опановує норми академічної доброчесності, навчається професійної комунікації та приймає відповідальність за результати навчання. Доросла людина, розпочинаючи нову роботу, засвоює корпоративні правила, професійні стандарти та особливості взаємодії з колегами.

У кожному з цих випадків відбувається соціалізація, хоча зміст засвоюваного досвіду відрізняється.

Важливо розуміти, що соціалізація є двостороннім процесом. З одного боку, суспільство передає людині культурний і соціальний досвід. З іншого - людина активно інтерпретує цей досвід, обирає значущі для себе цінності, може змінювати усталені норми та створювати нові способи взаємодії.
Отже, особистість не є пасивним об'єктом соціального впливу. Вона бере активну участь у власному становленні.

**1.2. Основні функції соціалізації**

Соціалізація виконує низку взаємопов'язаних функцій.

**1. Нормативна функція.** Забезпечує засвоєння соціальних норм, правил і вимог, які регулюють поведінку людини. Завдяки цьому людина розуміє, які форми поведінки є прийнятними в конкретній ситуації.
*Приклад:* студент знає, що під час групового проєкту потрібно дотримуватися домовленостей, виконувати свою частину роботи та поважати внесок інших учасників.

**2. Ціннісна функція.** Сприяє формуванню уявлень про важливе, бажане, справедливе та прийнятне. Людина засвоює цінності сім'ї, громади, професійного середовища й суспільства загалом, але може переосмислювати їх.
*Приклад:* у процесі навчання майбутній фахівець формує переконання щодо професійної відповідальності, поваги до гідності людини та необхідності дотримання конфіденційності.

**3. Комунікативна функція.** Забезпечує розвиток умінь спілкуватися, розуміти інших, висловлювати власну позицію, співпрацювати й розв'язувати конфлікти.
*Приклад:* участь у студентській команді допомагає навчитися аргументувати думку, слухати партнерів і досягати спільних рішень.

**4. Ідентифікаційна функція.** Сприяє формуванню усвідомлення власної належності до певних соціальних груп, спільнот і культур.

*Приклад:* людина усвідомлює себе членом родини, студентської спільноти, професійної групи або територіальної громади.

**5. Інтегративна функція.** Допомагає включенню людини в суспільні відносини, налагодженню взаємодії з іншими та участі в колективній діяльності.

**6. Відтворювальна функція.** Забезпечує передавання соціального досвіду, культурних традицій, знань і норм від одного покоління до іншого.

**7. Особистісно-розвивальна функція.** Сприяє розвитку самосвідомості, самостійності, відповідальності, здатності до саморегуляції та самореалізації.

**8. Регулятивна функція.** Допомагає людині контролювати власну поведінку відповідно до засвоєних норм і власних переконань.

Перелічені функції взаємопов'язані. Наприклад, засвоєння професійних норм одночасно сприяє розвитку відповідальності, формуванню професійної ідентичності та інтеграції людини в професійну спільноту.

### 1.3. Фактори соціалізації

**Фактори соціалізації** - це умови, обставини та соціальні впливи, які визначають особливості становлення особистості, засвоєння нею соціального досвіду та включення в суспільне життя.

Для аналізу факторів соціалізації доцільно використовувати кілька рівнів.

**Макрорівень - суспільство загалом.**

До нього належать:

- суспільно-політична та економічна ситуація;
- культура, традиції та суспільні цінності;
- система освіти й законодавство;
- розвиток цифрових технологій і засобів масової комунікації;
- суспільні кризи, війни, міграційні процеси та соціальні зміни.

Ці чинники визначають загальний контекст, у якому відбувається соціалізація.

**Мезорівень - соціальні спільноти та організації.**

Це громада, заклад освіти, трудовий колектив, громадські організації, релігійні спільноти, спортивні клуби та інші об'єднання.

Вони створюють конкретні умови для засвоєння норм, виконання соціальних ролей і формування відчуття належності.

**Мікрорівень - безпосереднє соціальне оточення.**

До нього належать:

- сім'я;
- друзі та однолітки;
- викладачі й наставники;
- колеги;
- люди, з якими особистість регулярно взаємодіє.

Безпосереднє оточення часто впливає на формування самооцінки, звичок, комунікативних моделей і ставлення до інших.

**Індивідуальні чинники.**

На особливості соціалізації також впливають вік, темперамент, індивідуальні здібності, попередній досвід, мотивація, самооцінка, життєві цілі та здатність до рефлексії.

Індивідуальні характеристики не є соціальними факторами в тому самому значенні, що й сім'я або суспільство, однак вони визначають, як саме людина сприймає та опрацьовує соціальні впливи.

Важливо, що жоден із факторів не визначає розвиток особистості абсолютно. Подібні умови можуть призводити до різних результатів залежно від особистісних ресурсів, якості стосунків та життєвого досвіду людини.

### 1.4. Агенти соціалізації

Агенти соціалізації - це конкретні люди, групи та інституції, які передають особистості соціальний досвід і впливають на засвоєння нею норм та моделей поведінки.

Основні агенти соціалізації:

- **Сім'я.** Забезпечує первинне засвоєння мови, норм спілкування, емоційних моделей і базових уявлень про світ.
- **Заклад освіти.** Передає знання, формує дисципліну, навички співпраці, відповідальність і ставлення до навчання.
- **Група однолітків.** Сприяє розвитку самостійності, взаємності, навичок переговорів і відчуття належності.
- **Професійне середовище.** Допомагає засвоїти професійні ролі, стандарти, етичні принципи та правила організаційної взаємодії.
- **Засоби масової інформації та цифрове середовище.** Впливають на уявлення про соціальні норми, успіх, зовнішність, взаємини та суспільні події.
- **Громада та громадські об'єднання.** Створюють можливості для участі в суспільному житті, волонтерстві, спільній діяльності та громадянській взаємодії.

Один і той самий агент може мати як позитивний, так і негативний вплив. Наприклад, група однолітків може підтримувати навчальну мотивацію, але за певних умов - заохочувати ризиковану поведінку або цькування.

**Висновок до розділу.** Соціалізація є багатофакторним процесом, у якому взаємодіють суспільні умови, соціальні групи, безпосереднє оточення та індивідуальні особливості людини.

## 2. Механізми, стадії та сфери соціалізації

### 2.1. Механізми соціалізації

Механізми соціалізації - це психологічні процеси, за допомогою яких людина засвоює соціальні норми, цінності, зразки поведінки та способи взаємодії.

**1. Наслідування.**

Людина відтворює поведінку інших, спостерігаючи за їхніми діями та наслідками цих дій.

*Приклад:* першокурсник спостерігає, як старші студенти готуються до семінарів, і поступово переймає ефективні способи організації навчання.

Наслідування може відбуватися свідомо або несвідомо.

**2. Ідентифікація.**

Це процес ототожнення себе з іншою людиною або соціальною групою, засвоєння характерних для них цінностей, установок і моделей поведінки.

*Приклад:* студент, який поважає свого викладача за професіоналізм і відповідальність, може прагнути розвивати подібні якості у власній професійній діяльності.

На відміну від простого наслідування окремих дій, ідентифікація передбачає глибше психологічне ототожнення.

**3. Навчання та виховання.**

Соціальний досвід передається через цілеспрямоване пояснення, демонстрацію, вправляння, зворотний зв'язок і засвоєння правил.

*Приклад:* викладач пояснює принципи академічної доброчесності, а студент застосовує їх під час підготовки письмової роботи.

**4. Підкріплення та соціальні санкції.**

Людина враховує реакції оточення на власну поведінку. Схвалення, підтримка та визнання можуть підсилювати певні дії, тоді як осуд або обмеження можуть стримувати їх.

Соціальні санкції бувають позитивними й негативними, формальними й неформальними.

*Приклад:* конструктивний зворотний зв'язок за якісно виконане завдання підтримує відповідальне ставлення до навчання.

Водночас схвалення групи не завжди свідчить про соціально прийнятну поведінку: група може підтримувати упередження або порушення правил.

**5. Навіювання.**

Це прийняття певних уявлень, оцінок або установок під впливом іншої людини чи соціального середовища без достатнього критичного аналізу їхнього змісту.

*Приклад:* людина починає вважати певну професію престижною лише тому, що так стверджують значущі для неї люди.

**6. Конформність.**

Це зміна або узгодження поведінки, висловлювань чи суджень з позицією групи під впливом реального або уявного соціального тиску.

Конформність може допомагати координувати спільну діяльність, але також здатна обмежувати самостійність суджень.
*Приклад:* студент погоджується з думкою більшості під час обговорення, хоча має іншу позицію, оскільки побоюється негативної реакції групи.

**7. Інтеріоризація.**

Це процес переходу зовнішніх соціальних вимог і правил у внутрішні переконання, цінності та регулятори поведінки.
*Приклад:* спочатку студент дотримується правил академічної доброчесності через вимоги викладача, а згодом сприймає чесність як власний принцип і дотримується його навіть за відсутності контролю.

**8. Рефлексія.**

Це осмислення людиною власних дій, мотивів, переживань, соціальних ролей і реакцій інших людей.
*Приклад:* після конфлікту студент аналізує, як його слова вплинули на партнерів, що спричинило непорозуміння та як можна було діяти інакше.
Рефлексія допомагає не лише засвоювати наявні соціальні норми, а й критично їх переосмислювати.

## 2.2. Стадії соціалізації

Соціалізація триває протягом усього життя. Її зміст змінюється відповідно до віку, життєвих обставин, соціальних ролей і вимог середовища. У навчальній літературі використовують кілька підходів до поділу соціалізації на стадії. Один із поширених підходів розрізняє первинну та вторинну соціалізацію.

**Первинна соціалізація** відбувається переважно в дитинстві. Її основними агентами зазвичай є сім'я та найближче оточення. Дитина засвоює мову, базові правила спілкування, уявлення про дозволене й заборонене, способи вираження емоцій і взаємодії з іншими.

**Вторинна соціалізація** охоплює подальше засвоєння соціальних ролей і норм у процесі навчання, професійної діяльності та включення в нові групи й інституції. Вона може відбуватися в будь-якому віці.

Наприклад, вступ до університету передбачає засвоєння нових вимог і ролі студента, а початок професійної діяльності - формування професійної ідентичності та опанування стандартів відповідної сфери.
Також соціалізацію можна розглядати за основними життєвими періодами.

| **Період** | **Основні завдання соціалізації** |
|---|---|
| Раннє дитинство | Засвоєння мови, базових норм, емоційної взаємодії |
| Дошкільний і молодший шкільний вік | Розвиток самоконтролю, навчальних навичок, взаємодії з однолітками |

| | |
|---|---|
| Підлітковий і юнацький вік | Формування ідентичності, цінностей, самостійності, життєвих планів |
| Дорослість | Засвоєння професійних і сімейних ролей, відповідальності, участі в житті громади |
| Пізня дорослість | Переосмислення соціальних ролей, адаптація до змін, передавання досвіду |

Цей поділ є орієнтовним. Соціалізація не завершується в певному віці, а її завдання залежать від культури, життєвого шляху та соціальних умов.

Окремим процесом є **ресоціалізація** - суттєве переосмислення або зміна раніше засвоєних норм, установок і моделей поведінки у зв'язку з новими життєвими умовами.

Наприклад, людина, яка змінює професію, може не лише здобувати нові знання, а й переглядати звичні способи комунікації, ставлення до відповідальності та професійні пріоритети.

**2.3. Сфери соціалізації**

Соціалізація відбувається одночасно в кількох сферах життя.

**Сімейна сфера.**

У сім'ї формуються первинні уявлення про довіру, підтримку, межі особистості, взаємну відповідальність, ставлення до праці та способи розв'язання конфліктів.

**Освітня сфера.**

Заклади освіти забезпечують засвоєння знань і культурних норм, формують навички співпраці, самостійності, дисципліни, критичного мислення та відповідального ставлення до навчання.

**Професійна сфера.**

У професійній діяльності людина засвоює норми своєї спеціальності, етичні принципи, правила організації праці, способи взаємодії з колегами й клієнтами.

**Міжособистісна сфера.**

Взаємодія з друзями, однолітками, партнерами та іншими людьми допомагає розвивати емпатію, комунікативну компетентність, уміння встановлювати межі й розв'язувати конфлікти.

**Громадянська та суспільна сфера.**

Людина засвоює уявлення про права й обов'язки, громадянську відповідальність, участь у житті громади, соціальну солідарність і взаємодію з державними інституціями.

**Цифрова сфера.**

Соціалізація відбувається також у соціальних мережах, онлайн-спільнотах, навчальних платформах і цифрових професійних середовищах. Тут людина засвоює правила онлайн-комунікації, способи самопрезентації, норми цифрової етики та ставлення до інформації.

Цифрова соціалізація створює можливості для навчання й комунікації, але водночас пов'язана з ризиками кібербулінгу, дезінформації, соціального порівняння та порушення приватності.

**Висновок до розділу.** Соціалізація здійснюється через різні психологічні механізми, охоплює всі періоди життя та відбувається в сімейній, освітній, професійній, міжособистісній, громадянській і цифровій сферах.

## 3. Соціально-психологічна адаптація: значення, зміст та етапи

### 3.1. Поняття соціально-психологічної адаптації

Упродовж життя людина регулярно стикається зі змінами: вступає до університету, переходить на нову роботу, змінює місце проживання, створює сім'ю, входить до нового колективу або опиняється в незвичних соціальних умовах.

Для успішної взаємодії з новим середовищем їй потрібно зрозуміти його правила, налагодити контакти, визначити власні можливості та знайти способи задоволення потреб.

**Соціально-психологічна адаптація** - це процес і результат взаємного узгодження особистості та соціального середовища, під час якого людина опановує нові соціальні умови, способи взаємодії й ролі, водночас зберігаючи психологічне благополуччя та можливість реалізовувати власні потреби.

Адаптація передбачає не тільки пристосування людини до середовища, а й активний пошук способів змінити умови взаємодії, якщо вони перешкоджають її розвитку або суперечать важливим цінностям.

Наприклад, першокурсник може спочатку відчувати невпевненість у новому колективі, не розуміти вимог викладачів і мати труднощі з організацією навчання. Поступово він знайомиться з одногрупниками, опановує правила університету, навчається планувати час і знаходить прийнятні способи комунікації.

Якщо в результаті студент почувається впевненіше, ефективно навчається, має контакти з одногрупниками та зберігає власні переконання, це свідчить про успішне проходження адаптаційного процесу.

### 3.2. Значення соціально-психологічної адаптації

Соціально-психологічна адаптація має важливе значення для особистісного розвитку та функціонування людини.

**По-перше, вона забезпечує включення в нове соціальне середовище.** Людина опановує правила, встановлює контакти та починає виконувати нові соціальні ролі.

**По-друге, сприяє психологічній стабільності.** Розуміння ситуації, передбачуваність взаємодії та наявність соціальної підтримки допомагають зменшити невизначеність і напруження.

**По-третє, підтримує ефективну діяльність.** Адаптована людина краще орієнтується у вимогах середовища, організовує власну поведінку та використовує доступні ресурси.

**По-четверте, сприяє розвитку соціальної компетентності.** У процесі адаптації людина вчиться встановлювати межі, домовлятися, розв'язувати конфлікти та конструктивно реагувати на труднощі.

**По-п'яте, створює умови для самореалізації.** Успішна адаптація не повинна зводитися до безумовного прийняття всіх вимог оточення. Вона передбачає можливість зберігати індивідуальність і реалізовувати власні здібності.

Водночас адаптація не завжди відбувається швидко або без труднощів. Тимчасове напруження, невпевненість чи потреба в допомозі можуть бути природними складниками пристосування до нових обставин.

### 3.3. Основні складники соціально-психологічної адаптації

У структурі соціально-психологічної адаптації можна виокремити кілька взаємопов'язаних складників.

**Когнітивний складник.**

Передбачає розуміння нових умов, правил, вимог, соціальних ролей і очікувань оточення.

*Приклад:* студент розуміє систему оцінювання, правила користування Moodle та вимоги до самостійних робіт.

**Емоційний складник.**

Охоплює переживання людини, відчуття безпеки, рівень напруження, задоволеність взаємодією та емоційне ставлення до нового середовища.

*Приклад:* поступове зменшення тривоги перед виступами на семінарах.

**Поведінковий складник.**

Виявляється у здатності діяти відповідно до нових умов, виконувати необхідні завдання, використовувати ефективні стратегії поведінки та розв'язувати проблеми.

*Приклад:* студент планує навчання, своєчасно виконує завдання й звертається до викладача, якщо потребує роз'яснення.

**Комунікативний складник.**

Відображає здатність встановлювати контакти, співпрацювати, розуміти соціальні сигнали та конструктивно долати непорозуміння.

*Приклад:* новий працівник уточнює очікування керівника й домовляється з колегами про розподіл завдань.

**Ціннісно-мотиваційний складник.**

Пов'язаний із прийняттям значущих цілей діяльності, усвідомленням власних мотивів і пошуком прийнятного співвідношення між особистими цінностями та вимогами середовища.

*Приклад:* студент усвідомлює цінність професійної освіти й знаходить особисті мотиви для подолання навчальних труднощів.

Ці складники не функціонують ізольовано. Нерозуміння правил може посилювати тривогу, а тривога - ускладнювати комунікацію. Водночас соціальна підтримка й зрозумілі вимоги здатні полегшувати адаптацію.

### 3.4. Етапи соціально-психологічної адаптації

У психології немає єдиної універсальної схеми етапів, яка однаково описувала б усі адаптаційні ситуації. Для навчального аналізу можна використати таку послідовність.

**Етап 1. Входження в нове середовище та усвідомлення змін.**

Людина стикається з новими вимогами, правилами, ролями або соціальними очікуваннями. Вона починає порівнювати нові умови зі звичним досвідом.

На цьому етапі можливі цікавість, невпевненість, напруження або розгубленість.

*Приклад:* студент приходить на перші заняття, знайомиться з викладачами й намагається зрозуміти, як організовано навчальний процес.

**Етап 2. Орієнтація та оцінювання ситуації.**

Людина збирає інформацію, з'ясовує правила, визначає доступні ресурси, оцінює труднощі та власні можливості.

*Приклад:* студент уточнює критерії оцінювання, вивчає розклад, знайомиться з одногрупниками й з'ясовує, як отримати консультацію.

**Етап 3. Активне пристосування та вироблення стратегій поведінки.**

Людина пробує нові способи взаємодії, коригує власні дії, розвиває необхідні навички та шукає підтримку.

*Приклад:* студент складає графік самостійної роботи, долучається до командного проєкту та вчиться ставити запитання під час занять.

**Етап 4. Відносна стабілізація та інтеграція.**

Людина краще орієнтується в середовищі, ефективніше виконує завдання, має зрозумілі способи взаємодії та відчуває більшу впевненість.

*Приклад:* студент самостійно планує навчання, підтримує контакти з групою та здатний звертатися по допомогу без надмірного страху негативної оцінки.

**Етап 5. Переосмислення досвіду й подальший розвиток.**

Людина оцінює результати адаптації, визначає, які стратегії виявилися ефективними, і за потреби коригує свою поведінку.

Цей етап може повертати людину до попередніх кроків, якщо змінюються обставини.
Важливо: адаптація не завжди є лінійною. Вона може відбуватися нерівномірно, супроводжуватися поверненням до попередніх труднощів або потребувати повторного пристосування.

### 3.5. Чинники успішної адаптації

Успішність адаптації залежить від взаємодії особистісних і середовищних чинників.
До особистісних ресурсів належать:

- самоусвідомлення та адекватна оцінка власних можливостей;
- гнучкість мислення й поведінки;
- навички емоційної саморегуляції;
- комунікативна компетентність;
- досвід подолання труднощів;
- здатність звертатися по допомогу.

До характеристик соціального середовища належать:

- зрозумілі правила та вимоги;
- доброзичливе ставлення й повага;
- доступність інформації;
- підтримка з боку значущих людей;
- відсутність дискримінації та систематичного цькування;
- можливість впливати на рішення, які стосуються людини.

Наприклад, навіть комунікабельній і впевненій у собі людині може бути складно адаптуватися в колективі, де панують приниження, непередбачувані вимоги та постійні конфлікти. Тому адаптацію не можна оцінювати винятково як особисту відповідальність людини: значення має також якість самого середовища.
**Висновок до розділу.** Соціально-психологічна адаптація - це динамічний процес взаємодії людини із соціальним середовищем, який охоплює розуміння нових умов, емоційне реагування, поведінкові зміни та формування ефективних способів взаємодії.

## 4. Критерії та види соціально-психологічної адаптації

### 4.1. Критерії соціально-психологічної адаптації

Оцінювання адаптації потребує комплексного підходу. Окремий показник, наприклад товариськість або успішність навчання, не дає змоги зробити однозначний висновок про адаптованість людини.
Основними критеріями можуть бути такі.
**1. Соціальна інтегрованість.**

Відображає здатність людини брати участь у житті групи, встановлювати контакти та підтримувати прийнятні стосунки.
Показники: наявність соціальних контактів, участь у спільній діяльності, відчуття належності до групи.

**2. Емоційне благополуччя.**

Характеризує емоційний стан людини в новому середовищі та її суб'єктивне відчуття безпеки й прийняття.
Показники: задоволеність взаємодією, здатність регулювати емоції, відсутність стійкого виснажливого напруження, пов'язаного саме з адаптаційною ситуацією.

**3. Ефективність діяльності.**

Відображає здатність виконувати завдання, відповідати обґрунтованим вимогам середовища та досягати необхідних результатів.
Показники: виконання навчальних або професійних обов'язків, організованість, здатність долати труднощі.

**4. Соціальна компетентність.**

Передбачає здатність розуміти соціальні ситуації, спілкуватися, домовлятися, вирішувати конфлікти й дотримуватися особистих меж.
Показники: конструктивна комунікація, співпраця, асертивність, уміння звертатися по допомогу.

**5. Автономність і саморегуляція.**

Відображає здатність самостійно приймати рішення, планувати діяльність, регулювати поведінку та нести відповідальність за власні дії.
Показники: самостійність, відповідальність, реалістичне планування, здатність оцінювати наслідки власних рішень.

**6. Задоволеність взаємодією із середовищем.**

Характеризує суб'єктивну оцінку людиною умов життя, навчання або праці, можливостей розвитку та якості соціальних стосунків.
Важливо враховувати, що адаптація не тотожна беззаперечному прийняттю всіх вимог середовища. Людина може успішно функціонувати в колективі й водночас конструктивно заперечувати несправедливі правила, відстоювати власні права та пропонувати зміни.
Крім того, критерії необхідно інтерпретувати з урахуванням віку, культурного контексту, життєвих обставин і конкретного середовища.

### 4.2. Види соціально-психологічної адаптації

Види адаптації можна розрізняти за різними підставами. Ці класифікації доповнюють одна одну, а не виключають одна одну.

**За характером взаємодії особистості із середовищем:**

**Активна адаптація.** Людина не лише засвоює вимоги середовища, а й активно шукає можливості впливати на нього, змінювати умови взаємодії та розв'язувати проблеми.
*Приклад:* студент, який стикається з труднощами в навчальній групі, ініціює обговорення правил спільної роботи та пропонує чіткий розподіл завдань.
**Пасивна адаптація.** Людина переважно пристосовується до наявних умов, не намагаючись істотно їх змінити.
*Приклад:* новий працівник спочатку спостерігає за правилами колективу, дотримується встановленого порядку та поступово звикає до робочого процесу.
Пасивна адаптація не обов'язково є негативною. На початкових етапах спостереження та обережне засвоєння правил можуть бути доцільними. Водночас тривале придушення власних потреб заради схвалення оточення може створювати труднощі.

**За результатом адаптаційного процесу:**

**Успішна адаптація.** Людина здатна ефективно функціонувати в середовищі, підтримувати прийнятні соціальні стосунки, виконувати необхідні завдання та зберігати психологічне благополуччя.
**Часткова адаптація.** Окремі аспекти взаємодії сформовані достатньо добре, але в інших залишаються труднощі. Наприклад, студент успішно навчається, однак відчуває значні складнощі у взаємодії з одногрупниками.
**Дезадаптація.** Стійкі труднощі взаємодії між особистістю та середовищем суттєво перешкоджають діяльності, соціальним контактам або психологічному благополуччю.
Дезадаптація може проявлятися в різних формах і мати різні причини. Вона не є автоматичним свідченням психологічного розладу, а потребує аналізу ситуації, тривалості труднощів і доступних ресурсів підтримки.

**За характером пристосування:**

**Зовнішня адаптація.** Людина демонструє поведінку, яка відповідає зовнішнім вимогам середовища.
*Приклад:* працівник дотримується правил організації, виконує посадові обов'язки та підтримує робочі контакти.
**Внутрішня адаптація.** Людина не лише дотримується зовнішніх правил, а й внутрішньо приймає частину норм і цінностей середовища, узгоджує з ними власні переконання.
Зовнішня та внутрішня адаптація можуть не збігатися. Людина може формально дотримуватися правил, не поділяючи їх, або приймати цінності колективу, але ще не мати достатніх навичок для ефективної поведінки.

**За сферою життєдіяльності:**

- навчальна адаптація - пристосування до вимог і способів організації навчання;
- професійна адаптація - освоєння професійних обов'язків, норм та умов праці;
- міжособистісна адаптація - налагодження взаємодії з іншими людьми;
- сімейна адаптація - узгодження ролей, очікувань і способів взаємодії в сім'ї;
- культурна адаптація - освоєння особливостей іншого культурного середовища;
- адаптація до зміни місця проживання - пристосування до нових соціальних умов, спільноти та інституцій.

**За тривалістю та динамікою:**

Можна розрізняти відносно швидку адаптацію до короткочасних змін і тривалішу адаптацію до значних життєвих трансформацій. Проте універсального часового нормативу немає: тривалість залежить від складності ситуації, попереднього досвіду, ресурсів людини та підтримки середовища.

### 4.3. Соціалізація й адаптація: спільне та відмінне

Соціалізація та соціально-психологічна адаптація тісно пов'язані, але не є тотожними поняттями.

| Критерій | Соціалізація | Соціально-психологічна адаптація |
|---|---|---|
| Основний зміст | Засвоєння соціального досвіду, норм, цінностей і ролей | Узгодження взаємодії людини з конкретними соціальними умовами |
| Часові межі | Триває протягом усього життя | Особливо помітна під час змін або зіткнення з новими умовами, але може бути постійною |
| Основне завдання | Становлення особистості як учасника суспільного життя | Досягнення ефективної взаємодії із середовищем |
| Приклад | Засвоєння норм професійної етики | Пристосування до нового робочого колективу та організації праці |

Соціалізація створює досвід, який допомагає людині адаптуватися, а адаптація може супроводжуватися подальшим засвоєнням соціальних норм і розвитком особистості.

Наприклад, студент упродовж навчання соціалізується в професійному середовищі, засвоюючи цінності й норми майбутньої професії. Водночас на першому курсі він проходить адаптацію до конкретного університету, групи, викладачів і системи навчання.

**Висновок до розділу.** Соціально-психологічну адаптацію слід оцінювати комплексно, враховуючи соціальні контакти, емоційне благополуччя, ефективність діяльності, саморегуляцію та якість взаємодії із середовищем. Її успішність не означає відмови від власної індивідуальності.

**Підсумок теми:**

Соціалізація є безперервним процесом становлення особистості в суспільстві, засвоєння нею соціального досвіду, норм, цінностей і ролей. Вона відбувається під впливом суспільних умов, соціальних інституцій, безпосереднього оточення та індивідуальних особливостей людини.

Механізми соціалізації - наслідування, ідентифікація, навчання, підкріплення, навіювання, конформність, інтеріоризація та рефлексія - пояснюють, як людина засвоює соціальний досвід і використовує його у власному житті.

Соціально-психологічна адаптація забезпечує узгодження взаємодії особистості із соціальним середовищем. Вона передбачає орієнтацію в нових умовах, вироблення ефективних способів поведінки, встановлення соціальних контактів і підтримання психологічного благополуччя.

Успішна адаптація не означає безумовного підпорядкування вимогам оточення. Вона передбачає здатність конструктивно взаємодіяти з іншими, зберігати особистісну автономність, відстоювати власні права та за потреби змінювати умови взаємодії.

**Рекомендовані джерела для поглибленого опрацювання**


1. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
2. Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books.
3. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
4. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. У праці *The Social Psychology of Intergroup Relations*, за редакцією W. G. Austin та S. Worchel.


Зазначені праці допоможуть поглибити розуміння соціального научіння, соціального конструювання реальності, впливу соціального оточення та формування групової ідентичності.