

УДК: 159.922

**РОЛЬ РІВНЯ ДОМАГАНЬ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ В СОЦІУМІ**

Чопик С.В.,

кандидат психологічних наук, викладач кафедри практичної психології
Тернопільського національного педагогічного університету імені
Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

У статті розглянуто поняття «адаптація», «соціально-психологічна адаптація». Зазначено, що специфіка соціально-психологічної адаптації полягає у можливості здійснення не лише пристосувальної, а й перетворюючої діяльності. Здійснено аналіз основних факторів, які впливають на адаптацію особистості в соціумі та критеріїв, що визначають її ефективність. Виявлено, що одні й ті ж психологічні характеристики (психоемоційна стабільність, особистісна комфортність, почуття задоволеності, прийняття себе та інших тощо) водночас можуть виступати фактором адаптації і критерієм її успішності. Актуалізовано необхідність розгляду рівня домагань в контексті проблеми адаптації. Прослідковано взаємні зв'язки рівня домагань, інших особистісних характеристик і соціально-психологічної адаптації. Визначено, що рівень домагань є фактором і, водночас, критерієм соціально-психологічної адаптації особистості.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, домагання, рівень домагань, самооцінка, «афект неадекватності», мотивація, впевненість.

Постановка проблеми. Розвиток сучасного суспільства характеризується швидким темпом, високим рівнем матеріальної і духовної культури, що відкриває перед особистістю безліч можливостей, проте й ставить до неї високі вимоги. На сучасну людину постійно впливає багато факторів, які визначають динамічність її взаємозв'язків із середовищем. Важливою складовою особистісної активності є домагання, які безпосередньо пов'язані із цілепокладанням. Від характеру рівня домагань залежить успішність у навчанні та роботі, висота і реалістичність цілей, які людина ставить перед собою, стратегія досягнення цих цілей. У наш час неможливо просто «текти за течією», а потрібно постійно вирішувати завдання і проблеми, які ставить перед нами життя, проявляти активність, ініціативу, планувати та реалізовувати заплановане, разом з тим вміти гнучко реагувати на несподівані зміни. Тому проблема соціально-психологічної адаптації стає все більш актуальною.

Аналіз останніх досліджень. Поняття адаптації особистості досить плідно вивчалось як з боку теорії (Г. Балл, Р. Грановська, Т. Карцева, О. Мороз, А. Налчаджян, Ж. Піаже, А. Реан, Н. Сарджевеладзе, В. Семиченко), так і у контексті розв'язання широкого кола прикладних соціально-психологічних проблем (М. Боришевський, О. Борисенко, І. Кон, Т. Титаренко, Н. Чепелева, І. Щедрик та ін.). Особливу увагу у психології приділено дослідженню факторів (Б. Ананьєв, С. Болбукова, І. Кряжева, Л. Литвинова) та критеріїв ефективності (Ф. Березін, В. Гриценко,

О. Зотова, В. Лабунська, Е. Мороденко, Т. Немчин, І. Погодін) соціальної адаптації особистості.

У соціально-психологічному контексті, адаптація визначається як пристосування особистості до існування в соціумі відповідно його норм і вимог, а також потреб, прагнень, мотивів та інтересів самої особистості. Ефективність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки адекватно індивід сприймає себе і свої соціальні зв'язки [12].

Останнім часом спостерігається значна еволюція розуміння явища психологічної адаптації, що відзначається наступними тенденціями: відбувається все більше розмежування понять пристосування і власне адаптація; рух від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особистості та середовища, від кінцевої мети – гомеостатичної рівноваги, відсутності конфліктів – до самоактуалізації та самореалізації особистості в реальному соціальному середовищі (А. Реан) [13]. Специфіка соціально-психологічної адаптації полягає у можливості здійснення не лише пристосувальної, а й перетворюючої діяльності. Соціально-психологічна адаптація не є тотожна пристосуванню.

С. Болбукова виділяє два психологічних фактора, що впливають на процес соціальної адаптації особистості: фактор впевненості в собі, складовими якого є прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль поведінки, сміливість і домінування в соціальних відносинах, відсутність почуття провини; фактор саморегуляції психічних станів, до складу якого увійшли такі ознаки, як нервово-психічна стійкість, емоційна стійкість, самоконтроль поведінки, відсутність нервово-психічної напруги, відсутність астеничного стану і зниженого настрою [2].

Узагальнюючи результати аналізу наукової літератури Л. Литвинова виділяє основні характеристики, які впливають на рівень успішності особистісної адаптації: психофізіологічні характеристики; індивідуально-психологічні характеристики; емоційно-вольові, когнітивні властивості особистості; рівень сформованості мотиваційних, моральних і соціальних установок; життєвий досвід, комунікативні навички [8].

У психологічних дослідженнях виділено найбільш поширені особистісні параметри, що характеризують рівень адаптованості, а саме: тривожність, пов'язаний з нею емоційний дискомфорт, локус контролю, самооцінка, вольова і особистісна активність, психологічний захист [8].

Є. Мороденко наводить об'єктивні (ефективність, успішність учбово-професійної діяльності; успішність виконання службових завдань, виконання вимог установ, наказів тощо; авторитетне становище у колективі, досить високий статус, відсутність конфліктів із співробітниками) та суб'єктивні (задоволеність своїм учбово-професійним статусом, що проявляється у збереженні інтересу до професії та розвитку професійних інтересів; позитивно-конструктивне ставлення до взаємостосунків у колективі; відсутність агресивно-конфліктного чи пасивно-підпорядкованого ставлення до оточуючих; наявність адекватної, досить високої самооцінки) критерії [9].

І. Погодін, до суб'єктивних критеріїв оцінки ефективності адаптації відносить емоційний комфорт, низький рівень ситуативної та особистісної тривожності, самоприйняття, адекватну самооцінку та рівень домагань,

мінімальне розходження Я-реального та Я-ідеального, самооцінки та рівня домагань, відсутність тенденції до невротизації і депресії, інтернальний локус контролю, відчуття включеності у діяльність групи [11].

Теоретичний аналіз проблеми показав, що недостатньо уваги приділено вивченню рівня домагань у контексті соціально-психологічної адаптації. Тому **метою нашої статті** є здійснити теоретичне дослідження місця рівня домагань у процесі адаптації особистості в соціумі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Домагання – це рівень мети, пов'язаний з бажанням, прагненням, пориванням особистості одержати більше, швидше і краще щось таке, чого досі не було. Досягнення чи недосягнення бажаного впливають як на поведінку, так і на життєві плани людини. Рівень домагань – це індивідуальний вибір на шкалі труднощів, з яким особистість зустрічається, розв'язуючи проблеми, пов'язані з соціальними потребами, запитами, цінностями. Можна сказати, що рівень домагань відтворює оцінку особистістю своїх психічних потенцій та здібностей відносно актуальної перешкоди, тактичне подолання якої задовольнило б певну потребу й наблизило до більш віддаленої стратегічної мети [7].

Рівень домагань у психології розглядається в якості особистісної характеристики, а його діагностика є одним із методів вивчення особистості. Так, наприклад, для К. Левіна домагання – це одне з найважливіших утворень особистості, що обумовлює її активність, детермінує значну кількість афективних процесів, має здатність визначати поведінку людини, формувати риси її характеру [6]. О. Зінько зроблена спроба виділити особистісні особливості індивіда, які визначають його стратегію цілепокладання. До особистісних детермінант вчена відносить почуття власної гідності, сміливість, самонадіяність, впевненість, передбачуваність, обережність, наполегливість, страх неповноцінності, особливості мотивації тощо [5].

У дослідженнях показано, що високий реалістичний рівень домагань поєднується із впевненістю у значущості своїх дій, відповідальністю, із корекцією невдач за рахунок власних зусиль і наявністю стійких життєвих планів. Низький рівень домагань демонструють індивіди, яким властива менша емоційна стійкість і більша тривожність. Характерна риса адекватного рівня домагань – прийняття себе суб'єктом. Такі люди комунікабельні, впевнені в собі, налаштовані на успіх, не шукають самоствердження, співставляють власні зусилля з цінністю того, що досягається [5]. Я. Рейковський також встановив, що заниження рівня домагань властиве так званім «перестраховщикам», які відрізняються більш емоційною нестабільністю, у порівнянні з людьми, які вибирають цілі, що відповідають рівню фактичного виконання [14].

У серії досліджень, проведених під керівництвом Л. Божович, описаний феномен, названий «афектом неадекватності». Він проявляється у наявності різких емоційних реакцій у дітей із завищеним рівнем домагань у умовах невдачі. Такі діти, маючи певні високі домагання і демонструючи сформований гештальт цілепокладання, який видає установку на вибір складних завдань, виявлялися, разом з тим, невпевненими у своїх силах, самооцінка не відповідала їх запитам, що і означає розходження даних

конструктив [1]. Характер взаємозв'язку рівня домагань та самооцінки, як виявляється, може продукувати формування збалансованої особистості, а може й стати джерелом внутрішнього конфлікту.

Експериментально показано, що при гармонійному поєднанні самооцінки і рівня домагань тривожність має низькі або середні показники, в той час як розрив рівнів утворень, що розглядаються, супроводжується збільшенням індексу тривожності. Вчені пояснюють виявлену закономірність тим, що незадоволення суб'єкта своєю самооцінкою штовхає його обирати завдання такого рівня складності, вирішення яких дозволить суттєво підвищити рівень власної самооцінки, що може призвести до досить ефективної постановки адекватних цілей, а постановка неадекватно завищених цілей відносно самооцінки призводить до накопичення неуспіху і створює передумови для зростання тривожності. У досліджуваних, які демонструють занижений рівень домагань у порівнянні із самооцінкою, відзначається бажання уникнути ризику і зберегти існуючий самооціночний статус на високому рівні. Це свідчить про наявність установки на перестраховку, що Я. Рейковський пов'язує з емоцією тривоги [14].

Дивергенція самооцінки і рівня домагань також веде за собою появу чи підсилення агресивності та фрустрації. Л. Бороздіна дослідила реакцію на фрустрацію при невідповідності самооцінки і рівня домагань. Виявилось, що гармонійне співвідношення конструктив корелює із фрустраційною толерантністю, самостійністю і відносною незалежністю від соціального оточення, із вмінням бути «над ситуацією», схильністю спокійно реагувати на фруструючі ситуації. У досліджуваних із різними висотними параметрами самооцінки і рівня домагань спостерігалися: виражена фрустрованість, залежність від соціального оточення, нездатність знецінювати актуально неприємні події, широка вербальна продукція при досить бідному репертуарі відповідей [3].

Рівень домагань тісно пов'язаний з мотивацією особистості, зокрема з мотивом досягнення успіху і уникнення невдачі. Тенденція прагнути до успіху розуміється як сила, яка викликає у індивідуума дії, які, як він очікує, призведуть до успіху. Ця тенденція проявляється у спрямованості, інтенсивності та наполегливості діяльності. Тенденція уникати невдачі розуміється як сила, яка гальмує у індивіда виконання дій, які, як він вважає, приведуть до невдачі. Вона проявляється в тому, що людина прагне вийти із ситуації, яка містить загрозу невдачі [4]. Переживання успіху чи неуспіху і, відповідно, зміна рівня домагань, залежить від співставлення досягнутих результатів і соціальних норм досягнення, особливо від норм референтної групи, а також від самооцінки людиною своїх сил та здібностей.

Впевненість в собі є властивістю особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення значущої для нього мети і задоволення його потреб. Для формування впевненості в собі важливий не стільки об'єктивний життєвий успіх, статус, гроші і т.д., скільки суб'єктивна позитивна оцінка результатів власної діяльності і така оцінка зі сторони значущих людей. Позитивні оцінки наявності «якостей» і ефективності власних навичок і здібностей

визначають соціальну сміливість у постановці нових цілей і завдань, а також ініціативу, з якою людина береться за їх виконання [15].

Висновки. Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування особистості до вимог середовища, що передбачає вплив людини на її середовище, успішність та адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так від чинників середовища. Здатність ставити перед собою реальні цілі, мобілізувати свої сили і можливості для їх досягнення та добиватися успіху стає неодмінною складовою життєдіяльності людини у сучасному соціумі. Досягаючи успіху в різних сферах життєдіяльності, людина обирає різні шляхи, засоби та пріоритети відповідно до соціально-психологічних та індивідуальних особливостей.

Проведений вище аналіз факторів та критеріїв соціально-психологічної адаптації, з одного боку, та поняття рівня домагань, у його зв'язках з деякими психологічними характеристиками (самооцінка, мотивація, впевненість), з іншого боку, показав, що рівень домагань може виступати як в якості фактора, що визначає успішність адаптації особистості, так і слугувати її критерієм. Врахування міри врівноваження між самооцінкою і домаганнями досить важливе, оскільки частковий модус їх відношень корелює із низкою індивідуальних особливостей, таких як рівень тривожності, тип реакції на фрустрацію, агресивність тощо. З іншого боку, ці ж психологічні особливості виступають в якості факторів та критеріїв адаптації.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці діагностичного інструментарію та проведенні експериментального дослідження взаємозв'язку рівня домагань та соціально-психологічної адаптації особистості.

Список використаних джерел:

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте : психологическое исследование / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
2. Болбукова С. В. Психологические условия и факторы оптимизации социальной адаптации личности : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / С. В. Болбукова. – Новосибирск, 2006. – 24 с.
3. Бороздина Л. Притязания и самооценка / Л. Бороздина, Л. Видинска // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. – 1996. – № 3. – С. 21-29.
4. Гербачевский В. К. Мотивация и уровень притязаний личности / В. К. Гербачевский // Психодиагностические методы в комплексном лонгитюдном исследовании студентов / ред. кол.: А. А. Бодалев (отв.ред), М. Д. Дворещина, И. М. Палей [и др.] . – Л. : Изд-во ЛГУ, 1976. – С. 188-195.
5. Зинько Е. В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. ч. 2. : Уровень притязаний и варианты его сочетаний с самооценкой / Е. В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 4. – С. 15-25.

6. Левин К. Уровень притязаний / К. Левин, Т. Дембо, Л. Фестингер, Р. Сирс // Психология личности. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. – С. 86–93.

7. Лепіхова Л. А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань / Л. А. Лепіхова // Педагогіка і психологія: науково-теоретичний та інформаційний журнал АПН України. – К. : Педагогічна думка, 2004. – № 3 – С. 77–85.

8. Литвинова Л. В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л. В. Литвинова. – Київ, 2004. – 17 с.

9. Мороденко Е. В. Социально-психологические критерии социальной адаптации личности в переходные (кризисные) периоды (поступление в вуз, окончание вуза, первичное трудоустройство) : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Е. В. Мороденко. – Ярославль, 2011. – 23 с.

10. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация : механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.

11. Погодин И. А. Психология суицидального поведения : пособие для студентов вузов / И. А. Погодин. – Минск : Тесей, 2005. – 208 с.

12. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник / Ю. О. Приходько, В. І. Юрченко. – К. : Каравел, 2012. – 328 с.

13. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

14. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М. : Прогрес, 1979. – 392 с.

15. Серебрякова Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников / Е. А. Серебрякова // Ученые записки Тамбовского педагогического ин-та. – Тамбовск, 1956. – Вып. 10. – С. 41–73.

REFERENCES:

1. Bozhovich, L.I. (1968). *Lichnost i ee formirovanie v detskom vozraste: psikhologicheskoe issledovanie [The personality and his/her formation in childhood: psychological research]*. Moscow: Prosveshchenie [in Russian].

2. Bolbukova, S.V. (2006). Psikhologicheskie usloviia i faktory optimizatsii sotsialnoi adaptatsii lichnosti [Psychological conditions and factors of optimization of social adaptation of a personality]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Novosibirsk [in Russian].

3. Borozdina, L., & Vidinska, L. (1996). Pritiazaniia i samoootsenka [Aspirations and self-esteem]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14, Psikhologiya – Bulletin of Moscow University. Series 14, Psychology, Vol. 3, 21-29* [in Russian].

4. Gerbachevskii, V.K. (1976). Motivatsiia i uroven pritiazanii lichnosti [Motivation and the level of aspiration]. *Psikhodiagnosticheskie metody v kompleksnom longitiudnom issledovanii studentov – Psychodiagnostic methods in the comprehensive longitudinal study of students*. A.A. Bodalev (Ed.). Leningrad: Izd-vo LGU [in Russian].

5. Zinko, E.V. (2006). Sootnoshenie kharakteristik samoootsenki i urovnia pritiazanii: Uroven pritiazanii i varianty ego sochetanii s samoootsenkoi (Chast 2)

[Correlation between characteristics of self-esteem and the level of aspiration: The level of aspiration and options for its combinations with self-esteem (Part 2). *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, Vol. 27, 4, 15-25 [in Russian].

6. Levin, K. Dembo, T., Festinger, L., & Sirs, R., (1982). The level of aspiration. *Psihologija lichnosti [The psychology of person]*. Yu.B. Gippenreiter, A.A. Puzyre (Ed.). Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta [in Russian].

7. Liepikhova, L.A. (2004). Znachennia sotsialno-psykhoholichnoi kompetentnosti v realizatsii zhyttyevykh domahan [Importance of social and psychological competence in life aspiration implementing]. *Pedahohika i psykhohohiia: nauko-teoretychnyi ta informatsiynyi zhurnal APN Ukrainy – Pedagogy and Psychology: theoretical and scientific information journal APS of Ukraine*, Vol. 3, 77-85 [in Ukraine].

8. Lytvynova, L.V. (2004). Psykhoholichni mekhanizmy podolannia dezadaptatsiinykh perezhyvan studentiv-pershokursnykiv [Psychological mechanisms of overcoming of the feelings of desadaptated of freshmen students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukraine].

9. Morodenko, E.V. (2011). Sotsialno-psikhologicheskie kriterii sotsialnoi adaptatsii lichnosti v perekhodnye (krizisnye) periody (postuplenie v vuz, okonchanie vuz, pervichnoe trudoustroistvo) [Social-psychological criteria of social adaptation of a personality in transition (crisis) periods (entry into university, after graduation, primary employment)] *Extended abstract of candidate's thesis*. Yaroslavl [in Russian].

10. Nalchadzhan, A.A. (2010). *Psikhologicheskaiia adaptatsiia: mekhanizmy i stratehii [Psychological adaptation: mechanisms and strategies]*. (2d ed.). Moscow: Eksmo [in Russian].

11. Pohodin, I.A. (2005). *Psikhologiiia suitsidal'nogo povedeniia [Psychology of suicidal behavior]*. Minsk: Tesei [in Russian].

12. Prykhodko, Yu.O., & Yurchenko, V.I. (2012). *Psykhoholichnyi slovnyk-dovidnyk [Psychological dictionary]*. Kyiv: Karavelv [in Ukraine].

13. Rean, A.A., Kudashev, A. R., & Baranov, A. A. (2006). *Psikhologiiia adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriia. Praktika [Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Practice]*. Saint Petersburg: Praim-EVROZNAK [in Russian].

14. Reikovskii, Ya. (1979). *Eksperymentalnaia psikhologiiia emotsii [Experimental psychology of emotions]*. Moscow: Progres [in Russian].

15. Serebriakova, E.A. (1956). Uverenost v sebe i uslovia ee formirovaniia u shkolnikov [Self-assurance and conditions of its formation in schoolchildren]. *Uchenye zapiski Tambovskogo pedagogicheskogo instituta – Scientific notes Tambov Pedagogical Institute*. Vol. 10, 41-73 [in Russian].

Чопык С.В. Роль уровня притязаний в процессе адаптации личности в социуме. В статье рассмотрено понятие «адаптация», «социально-психологическая адаптация». Отмечено, что специфика социально-психологической адаптации заключается в возможности осуществления не только приспособительной, но и преобразующей деятельности. Осуществлен анализ основных факторов, влияющих на адаптацию личности в социуме и критериев, определяющих ее эффективность. Выявлено, что одни и те же психологические характеристики (психоземotionalная стабильность, личностная комфортность, чувство удовлетворенности, принятия себя и других и т.д.) одновременно могут выступать фактором адаптации и критерием ее успешности. Актуализировано необходимость детального рассмотрения уровня притязаний в контексте проблемы адаптации. Прослежены взаимные связи уровня притязаний, личностных характеристик и социально-психологической адаптации. Определено, что уровень притязаний является фактором и, одновременно, критерием социально-психологической адаптации личности.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, притязания, уровень притязаний, самооценка, «аффект неадекватности», мотивация, уверенность.

Chopyk S. V. The role of the level of aspiration for personality adaptation in society. The concepts of «adaptation», «social and psychological adaptation» are discussed in this article. It is noted that the specific of social and psychological adaptation is not only in possibility of adaptive activities, but also in existence of transforming activities. The main factors that influence persons' adaptation in society and the criteria defining person's adaptation are analyzed. The article shows that the same psychological characteristics (psychological emotional stability, personal comfort, a sense of satisfaction, acceptance of self and others, etc.) can be simultaneously the factors of adaptation and the criteria of its success. Detailed study of the level of aspiration in the context of adaptation is especially necessary nowadays. The article analyzes links between the level of aspiration and self-esteem, motivation, anxiety, self-regard, the process of life goal formulating. Various options of combination of self-esteem and the level of aspiration are characterized, their impact on the personal social adaptation is examined: high difference between the level of aspiration and self-esteem increased anxiety, frustration, aggressiveness; and contrary, correspondence of these characteristic, especially at adequately high level, determines the ability to react calmly at a difficult situation. The relations between the level of aspiration and personality characteristics and social and psychological adaptation are discussed. The article shows that the level of aspiration can be the factor of adaptation and the criterion of its success.

Key words: adaptation, social and psychological adaptation, aspiration, level of aspiration, self-esteem, «affect inadequacy», motivation, confidence.