

Самоприйняття та соціально-психологічна адаптація особистості

Вікторія Острова,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*

e-mail: ostrovav@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0003-3804-8942

Дмитро Назаренко,

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*

e-mail: NazarenkoDO@krok.edu.ua

Самоприйняття є фундаментальним чинником, що визначає здатність особистості адаптуватися до змінних соціальних умов і зберігати психологічну стійкість. У сучасному світі, де людина постійно стикається з різноманітними викликами, прийняття власної індивідуальності стає важливою передумовою для гармонійного існування в суспільстві. Взаємозв'язок між рівнем самоприйняття та соціально-психологічною адаптацією підтверджується численними дослідженнями, які демонструють, що впевненість у собі, емоційна стабільність і здатність до конструктивної взаємодії є ключовими для успішної інтеграції в соціальне середовище.

Для кращого розуміння цієї проблематики важливо насамперед визначити, що таке особистість. Це поняття охоплює унікальні риси, поведінкові патерни та внутрішні характеристики, які формують індивідуальність людини та її взаємодію з навколишнім світом. Поняття “особистість” багатопланове, і особистість є предметом вивчення багатьох наук. Кожна вивчає особистість лише в своєму специфічному аспекті.

Особистість – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо [4].

Особистість є об'єктом вивчення різних наук – філософії, соціології, етики, біології, педагогіки, психології тощо. Розумінню природи особистості сприяють література, музика, образотворче мистецтво. Особистість відіграє значну роль у вирішенні політичних, економічних, культурних, наукових, технічних проблем, загалом у піднесенні рівня людського буття.

Категорія особистості посідає в сучасних наукових дослідженнях і в суспільній свідомості одне з центральних місць. Завдяки категорії особистості постають можливості для цілісного підходу, системного аналізу та синтезу психологічних функцій, процесів, станів, властивостей людини.

Соціально-психологічна адаптація це процес гармонізації суб'єкта та середовища в усіх його проявах (фізичного, ментального, соціального тощо) в процесі унікальної діяльності людини, що задовольняє її актуальні потреби та дозволяє їй реалізовувати життєві цілі, що забезпечують відповідність діяльності

та поведінки вимогам середовища [1].

Соціально-психологічний аспект адаптації характеризується активним пристосуванням людини до умов соціального середовища, в результаті якого відбувається прийняття цілей, норм групи, соціальних ролей та інших характеристик соціального середовища [3].

Соціально-психологічна адаптація є процесом, у якому особистість пристосовується до вимог соціального середовища, зберігаючи внутрішню рівновагу та ефективність взаємодії з іншими. Успіх цього процесу залежить від багатьох факторів, серед яких самоприйняття відіграє ключову роль. Адже здатність приймати себе, свої сильні та слабкі сторони створює основу для впевненості у власних можливостях, емоційної стійкості та позитивної взаємодії з оточенням.

Самоприйняття є ключовим компонентом особистісного розвитку, який значно впливає на соціально-психологічну адаптацію людини в суспільстві. У сучасних умовах, що характеризуються швидкими соціальними змінами, зростанням рівня стресу та вимог до особистості, здатність приймати себе стає важливим чинником збереження психічного здоров'я та успішної інтеграції у соціальні групи.

Самоприйняття трактується як стійка схильність індивіда сприймати особливості своєї особистості в певній модальності (прийняття, неприйняття, відкидання), що виявляється у специфіці емоційних, когнітивних та поведінкових проявів і має на собі відбиток як індивідуального досвіду, так і уявлень суспільства, релігії, культури тощо [2].

Самоприйняття особистості – це визнання права на існування всіх аспектів власної особистості, як особистості в цілому. Як сильні сторони, так і слабкі, як позитивні, так і негативні – всі вони мають рівне право на існування, функціонування, які б негативні емоції і переживання ці слабкі сторони, негативні риси не викликали [5].

Самоприйняття відіграє важливу роль у формуванні базового рівня внутрішньої гармонії та впевненості особистості. Приймаючи свої сильні й слабкі сторони, людина здатна ефективніше управляти своїми емоціями, адаптуватися до викликів і будувати позитивні стосунки з оточенням. Це забезпечує основу для соціально-психологічної адаптації, яка включає здатність особистості інтегруватися в нові соціальні умови, ефективно взаємодіяти з іншими та зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях.

Таким чином, високий рівень самоприйняття створює платформу для розвитку адаптивних механізмів, таких як емоційна стабільність, соціальна компетентність і життестійкість, які необхідні для успішного функціонування в суспільстві. Це робить самоприйняття ключовим елементом у забезпеченні гармонійної соціально-психологічної адаптації.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є. *Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців.*

- Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2019. №2(49). С.19-30.*
2. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / НАПН України ДЗВО «Ун-т менедж. освіти»; голов. ред. В. Олійник; редкол.: Г. Бевз [та ін.]. Київ: Юстон, 2019. Вип. 9(38). 156 с. (Серія «Соціальні та поведінкові науки»). С 107*
3. *Емішянц О. Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. №4(1). С. 47-52. - URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_4\(1\)__10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_4(1)__10).*
4. *Мацко Л. А., Прищак М. Д. М 36 Основи психології та педагогіки : Навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2009. 158 с*
5. *Ценко М. Б. Психологічний аспект саморозвитку особистості. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 26–27 берез. 2021 р. / Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. Харків, 2021. С. 205–207.*