

РОЛЬ СЕНЗИТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Мараховська К. Д.

аспірантка кафедри психології і педагогіки,
старший викладач кафедри дизайну
Міжнародного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-7206-9678

У статті розглянуто роль рівня сензитивності особистості в процесі соціальної адаптації. Соціально адаптація трактується як здатність індивіда успішно інтегруватися в соціальне середовище, демонструючи емоційну стійкість, саморегуляцію та гнучкість поведінки. Сензитивність, як психофізіологічна характеристика, визначає схильність особистості до посиленої реакції на зовнішні подразники. У ході емпіричного дослідження визначено відмінності між адаптивними й дезадаптивними особами. Застосовано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Д. Даймонда, а також опитувальник емоційної креативності Дж. Ейврілла. Результати засвідчили, що особи з високим рівнем адаптації демонструють емоційну стабільність, активність у складних ситуаціях, здатність до конструктивного вираження емоцій і творчого вирішення проблем. Натомість дезадаптивні особи схильні до тривожності, емоційної нестабільності, зниження соціальної активності й уникнення міжособистісної взаємодії. Особлива увага приділяється ролі емоційної креативності як ресурсу подолання труднощів адаптації. Надано рекомендації щодо підвищення ефективності соціальної адаптації, зокрема розвиток саморегуляції, залучення до соціальної активності, практика релаксаційних технік і когнітивно-поведінкова терапія. Отримані результати підкреслюють важливість індивідуального підходу до розвитку адаптаційних ресурсів, особливо в роботі з молоддю й людьми з підвищеною сензитивністю.

Ключові слова: соціальна адаптація, сензитивність, креативність, емоційна стійкість, саморегуляція, адаптивність, психологічне благополуччя, соціальна активність, емоційне вигорання.

Marakhovska K. D. The role of sensitivity in the process of social adaptation

The article examines the role of personal sensitivity level in the process of social adaptation. Social adaptation is seen as the ability of an individual to successfully integrate into society, showing emotional stability, self-regulation, and flexible behavior. Sensitivity, as a psychophysiological characteristic, defines how strongly a person reacts to external stimuli. During the empirical research, differences were found between adaptive and non-adaptive individuals. The study used the Social-Psychological Adaptation Diagnostic Method by Rogers and Diamond and the Emotional Creativity Questionnaire by J. Averill. The results show that people with a high level of adaptation demonstrate emotional stability, activity in difficult situations, the ability to express emotions constructively, and creativity in problem-solving. In contrast, non-adaptive individuals tend to have anxiety, emotional instability, lower social activity, and avoid social interactions. Special attention is given to emotional creativity as a resource for overcoming adaptation difficulties. The article offers recommendations for improving social adaptation, such as developing self-regulation skills, participating in social activities, using relaxation techniques, and applying cognitive-behavioral therapy. The results highlight the importance of an individual approach to developing adaptation resources, especially when working with youth and people with high sensitivity.

Key words: social adaptation, sensitivity, creativity, emotional stability, self-regulation, adaptability, psychological well-being, social activity, emotional burnout.

Вступ. У сучасних умовах соціальної нестабільності й зростання психоемоційного навантаження проблема ефективної соціальної адаптації особистості набуває особливої актуальності. Здатність до адаптації є важливою передумовою психологічного благополуччя, самореалізації та успішної взаємодії із соці-

альним середовищем. Одним із психологічних чинників, що суттєво впливає на адаптаційні можливості особистості, є сензитивність – підвищена чутливість до змін у зовнішньому світі. Високий рівень сензитивності може як сприяти глибшому розумінню соціальних ситуацій, так і перешкоджати адаптації через

надмірну емоційну реактивність. Отже, актуальним є дослідження ролі сензитивності в процесі соціальної адаптації.

Питання соціальної адаптації активно вивчаються в контексті психології особистості, педагогіки та соціології. У працях К. Роджерса, Р. Кеттелла, А. Маслоу акцентується увага на внутрішніх ресурсах особистості, що сприяють її ефективній адаптації. Окремі дослідження (О. Я. Данилюк, Н. І. Наєнко) підкреслюють важливість соціального досвіду, комунікативних навичок та емоційної зрілості в процесі адаптації. Водночас феномен сензитивності залишається недостатньо вивченим саме в контексті соціально-психологічної адаптації. Більшість науковців розглядає сензитивність як рису темпераменту або особливість нервової системи, не акцентуючи на її зв'язку з адаптаційною поведінкою.

Мета статті – дослідження ролі сензитивності в процесі соціальної адаптації особистості, виявлення характерних особливостей адаптивних і дезадаптивних осіб, а також визначення ролі емоційної креативності як ресурсу, що сприяє подоланню труднощів адаптації.

Соціальна адаптація є визначальним чинником ефективного функціонування особистості в суспільстві, особливо в умовах сучасного мінливого соціального середовища. З'ясування впливу рівня сензитивності на процес соціальної адаптації має вагомe значення для формування індивідуалізованих стратегій підтримки розвитку соціальних компетентностей осіб із різними типами сенситивної організації особистості.

Дослідження спрямовано на виявлення факторів, які сприяють або, навпаки, ускладнюють процес ефективної адаптації, а також на встановлення взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками особистості та її здатністю до соціальної інтеграції. Урахування таких особливостей має практичне значення для створення інтервенційних програм, спрямованих на підтримку процесу соціальної адаптації, зокрема, у студентів творчих спеціальностей.

Сучасне суспільство постає перед низкою викликів, пов'язаних із забезпеченням

ефективної соціальної адаптації особистості. Успішне входження індивіда в соціальне середовище є необхідною умовою реалізації ним різноманітних соціальних ролей і досягнення соціального успіху. Одним із чинників, що істотно впливає на цей процес, є сензитивність як індивідуальна характеристика сприйнятливості до зовнішніх впливів.

Під соціальною адаптацією розуміється процес і результат активного пристосування особистості або соціальної групи до вимог та очікувань нової або трансформованої соціальної системи. Суб'єктом соціальної адаптації може бути як окрема особа, так і соціальна спільнота. У результаті цього процесу індивід або група набуває здатності усвідомлено орієнтуватися в соціальних ситуаціях, демонструвати адекватні моделі поведінки, а також ефективно використовувати наявні ресурси для реалізації власних потреб і прагнень.

Серед ключових ознак ефективної соціальної адаптації виокремлюються такі: активне та творче включення особистості в суспільні процеси, готовність до міжособистісної взаємодії, здатність до конструктивного пристосування до міжособистісних, екологічних і культурних умов середовища, до якого належить індивід.

Методи та методики дослідження. У процесі дослідження застосовано комплекс методів, що охоплює теоретичні, емпіричні та статистичні підходи. Теоретичний рівень дослідження передбачав аналіз наукової літератури з обраної проблематики, узагальнення й систематизацію наукових джерел. Емпіричний етап включав використання таких методів, як спостереження, психодіагностичне тестування та бесіда. Для оброблення отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз за допомогою програмного забезпечення SPSS 21.0 for Windows, а також методи якісного аналізу.

До психодіагностичного комплексу методик, використаних у дослідженні, увійшли такі:

- опитувальник емоційної креативності (автор – Дж. Еверілл);
- тест соціально-психологічної адаптації (автори – К. Роджерс, Р. Даймонд).

Емпіричне дослідження проведено на базі Міжнародного гуманітарного університету. Вибіркову сукупність становили 36 респондентів віком від 16 до 23 років – здобувачі вищої освіти факультету мистецтва та дизайну. Дослідження здійснювалося в умовах професійної освітньої діяльності.

Результати. Соціальна адаптація – це процес пристосування людини до вимог соціального середовища. Вона є важливим складником психологічного благополуччя особистості. Одним із чинників, що визначає ефективність адаптації, є сензитивність – здатність особистості реагувати на зміни навколишнього середовища. Тобто соціальна адаптація передбачає активну взаємодію особистості із соціальним середовищем, здатність до конструктивного подолання труднощів і трансформацію середовища відповідно до внутрішніх ресурсів особистості [1, с. 42].

Унаслідок соціальної адаптації індивід чи група набуває здатності осмислено орієнтуватися в ситуаціях, удаватися до адекватних моделей поведінки, обирати ресурси для реалізації своїх потреб і домагань.

Основні ознаки соціальної адаптації: активне, творче долучення індивіда до суспільних процесів, готовність до взаємодії; пристосування до міжособистісних стосунків, властивих середовищам, до яких він належить, екологічного й культурного оточення тощо [2].

Сензитивність розглядається як характеристика, що виявляється в підвищеній чутливості до змін і подій у житті. Люди з високим рівнем сензитивності частіше стикаються з труднощами в соціальній адаптації через надмірне сприйняття зовнішніх подразників. Натомість особи з низькою сензитивністю краще реагують на соціальні виклики, демонструючи стабільність і стійкість до стресу. Згідно з дослідженнями Aron & Aron, високочутливі люди схильні до більш глибокого оброблення соціальної інформації, мають високий рівень емпатії та схильність до само-refлексії, що, з одного боку, сприяє адаптації, але, з іншого – може підвищувати рівень тривожності в соціально нестабільних умовах [3].

У дослідженні Greven et al. указано, що сензитивність пов'язана з інтенсивнішим

переживанням соціального контексту, що може як посилювати адаптаційні можливості через кращу соціальну інтуїцію, так і викликати надмірне навантаження на нервову систему [4].

Фактори, які посилюють адаптивність сензитивних осіб, включають таке: стабільне соціальне середовище, підтримку з боку значущих інших, розвиток емоційної креативності та стратегій саморегуляції. Дослідження показують, що такі особи можуть бути більш успішними у творчих і допоміжних професіях, які вимагають делікатного емоційного контакту.

Соціальна адаптація, за даними досліджень, включає здатність індивіда орієнтуватися в соціальних ситуаціях, приймати рішення відповідно до вимог суспільства й демонструвати гнучкість у поведінці.

Для вивчення впливу сензитивності на соціальну адаптацію ми провели емпіричне дослідження. Учасники були поділені на дві групи – адаптивних і дезадаптивних осіб. Діагностика соціально-психологічної адаптації проводилася за методикою Роджерса й Даймонда, а емоційну креативність вимірювали за опитувальником Дж. Ейврілла.

Кореляційному аналізу були піддані «сирі» бали за показниками панівного стану (активне/пасивне ставлення, бадьорість/нудьга, тонус високий/низький, розкутість/напруженість, спокій/тривога, стійкість емоційного тону, задоволеність життям, позитивний образ себе), емоційної креативності (рівень підготовленості, новизна, ефективність, автентичність) і соціально-психологічної адаптації (адаптивність, дезадаптивність, прийняття себе, неприйняття себе, прийняття інших, неприйняття інших, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, домінування, відомість, ескапізм).

У таблиці 1 представлено значимі коефіцієнти кореляції між показниками актуального емоційного стану й соціальної адаптації.

У таблиці 2 представлено значимі коефіцієнти кореляції між показниками актуального емоційного стану й емоційної креативності

Кореляційний аналіз виявив наявність додатних і від'ємних зв'язків між показниками, що досліджуються.

Таблиця 1

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками актуального емоційного стану
й соціальної адаптації**

Показники адаптації	Показники соціальної адаптації							
	Ак	Ба	То	Ро	Сп	Ст	За	По
A1	355*		-501**	-503**	-386*		-402*	
A2			668**	759**	618**	646**	559**	581**
S1			-635**	-620**	-429*	-519**	-596**	-449*
S2			636**	666**	490**	516**	611**	532**
L1			-357*		-	-431*		
L2			548**	634**	533**	519**		459**
E1		-356*	-363*	-456**	-434*			
E2			724**	830**	728**	778**	616**	642**
I1	436*							
I2			659**	723**	563**	601**	506**	611**
D1	447*							
D2			399*	485**	511**			
НН			621**	655**	402*	680**	610**	435*

Примітка: 1) нулі й коми опущені; 2) * – рівень значущості $p < 0,05$; ** – рівень значущості $p < 0,01$; 3) умовні скорочення показників емоційного стану: Ак – активне/пасивне ставлення, Ба – бадьорість/нудьга, То – тонус високий/низький, Ро – розкутість/напруженість, Сп – спокій/тривога, Ст – стійкість емоційного тону, За – задоволеність життям, По – позитивний образ себе; 4) умовні скорочення показників соціальної адаптації: А1 – адаптивність, А2 – дезадаптивність, S1 – прийняття себе, S2 – неприйняття себе, L1 – прийняття інших, L2 – неприйняття інших, E1 – емоційний комфорт, E2 – емоційний дискомфорт, I1 – внутрішній контроль, I2 – зовнішній контроль, D1 – домінування, D2 – відомість, НН – ескапізм (уникнення проблеми).

Таблиця 2
**Значимі коефіцієнти кореляції між
показниками актуального емоційного стану
й емоційної креативності**

Показники актуального емоційного стану	Показники емоційної креативності	
	Н	Еф
Ак	414*	
Ро		-,361*
За	548**	
По	361*	

Примітки: 1) умовні скорочення показників емоційної креативності: Н – новизна, Еф – ефективність; 2) умовні скорочення показників актуального стану: Ак – активне/пасивне ставлення, Ро – розкутість/напруженість, За – задоволеність життям, По – позитивний образ себе.

Отримані кореляційні зв'язки дають можливість припустити, що емоційне сприйняття навколишнього середовища й реальних подій, домінування певного психоемоційного стану впливають на рівень соціальної адаптації особистості.

Група адаптивних осіб демонструвала активність у складних ситуаціях, віру у свої можливості, емоційну стабільність і здатність

до саморегуляції. Ці особи відкриті до нового досвіду, проявляють готовність долати труднощі й упевнені у своїх силах.

Дезадаптивні особи, навпаки, характеризувалися пасивним ставленням до життєвих викликів, песимізмом, тривожністю й невпевненістю у власних силах. Вони часто виявляли зневіру, розчарування, мали низьку працездатність і високий рівень емоційної нестабільності.

Аналіз даних показав, що особи з високим рівнем соціально-психологічної адаптації більш упевнено сприймають життєві події, активно беруть участь у соціальному житті й зберігають емоційну стійкість навіть у стресових ситуаціях. Їхні емоційні реакції є адекватними, а рівень задоволеності життям – високим.

Натомість дезадаптивні особи схильні до негативних емоційних реакцій, що ускладнює їхню взаємодію із соціумом. Вони рідше виявляють ініціативу, мають проблеми з емоційним контролем і частіше демонструють тривожність.

Емоційна креативність виявилася ще одним ключовим фактором, що впливає на соціальну адаптацію. Особи з високою адаптацією мали здатність до емоційної експресії та конструктивного вираження почуттів. Вони більш схильні до творчого підходу у вирішенні проблем і можуть використовувати емоції як ресурс для саморозвитку.

Деадаптивні особи часто уникають емоційних переживань, пов'язаних із невдачами, і віддають перевагу уникненню соціальних ситуацій, що призводить до ізоляції. Вони менше використовують креативні стратегії для подолання труднощів і виявляють схильність до реактивної поведінки.

Для підвищення ефективності соціальної адаптації рекомендується таке:

- когнітивно-поведінкова терапія – для корекції негативних мислительних патернів і підвищення впевненості в собі;

- розвиток навичок саморегуляції – для зниження рівня тривожності й підвищення емоційної стійкості;

- соціальна активність – участь у соціальних проєктах і волонтерських програмах сприяє кращій інтеграції в суспільство;

- релаксаційні техніки – медитація та дихальні вправи для зниження стресу й поліпшення когнітивної функції.

Висновки. Рівень сензитивності значно впливає на соціальну адаптацію особистості. Особи з високою емоційною креативністю та стійкістю до стресу виявляють більше шансів на успішну інтеграцію в суспільство. Натомість деадаптивні особи потребують додаткової підтримки й розвитку навичок для подолання психологічних труднощів.

Загалом розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції й активної соціальної участі може суттєво покращити соціальну адаптацію, особливо серед молоді. Подальші дослідження в цій галузі можуть допомогти краще зрозуміти взаємозв'язок між сензитивністю й соціальною адаптацією та розробити індивідуальні підходи для кожного типу особистості.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що рівень сензитивності є значущим чинником, який безпосередньо впливає на соціальну адаптацію особистості.

Підвищена чутливість до зовнішніх стимулів, характерна для сензитивних осіб, зумовлює як потенційні адаптаційні ресурси (здатність до глибшого аналізу соціальних ситуацій, високий рівень емпатії, креативність), так і ризики (схильність до тривожності, емоційна нестабільність, уникнення взаємодії).

Емпіричні дані підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між емоційним станом, рівнем емоційної креативності й показниками соціально-психологічної адаптації. Особи з вищим рівнем адаптивності демонструють позитивні емоційні стани, внутрішній контроль, здатність до саморефлексії й активну участь у соціальному житті. Натомість деадаптивні індивіди частіше виявляють емоційну напруженість, невпевненість у собі, уникання соціальних ситуацій і недостатній рівень саморегуляції.

Емоційна креативність є додатковим ресурсом, що сприяє успішній соціальній адаптації, зокрема, у сензитивних осіб. Здатність до автентичного й ефективного емоційного вираження та використання емоційного досвіду у вирішенні проблем значно підвищує шанси на конструктивну соціальну інтеграцію.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості застосування їх під час розроблення програм психопрофілактики та психокорекції для осіб з високим рівнем сензитивності, зокрема в межах освітнього середовища. Ефективними напрямками роботи є розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції, когнітивно-поведінкові інтервенції, а також залучення до соціально значущої діяльності.

Подальші наукові розвідки можуть бути спрямовані на таке:

- вивчення динаміки впливу сензитивності на соціальну адаптацію в різних вікових групах, зокрема в умовах професійної діяльності;

- розширення емпіричної бази дослідження з використанням різних психодіагностичних методик, у тому числі проєктивних і якісних підходів;

- аналіз впливу зовнішніх соціальних факторів (наприклад, підтримки з боку значущих інших, мікросоціального середовища) на адаптаційні процеси в сензитивних осіб;

– вивчення специфіки адаптації в осіб з високою сензитивністю в креативних професіях, що потребують емоційного залучення;

– створення індивідуалізованих психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня емоційної креативності як захисного механізму при соціальній дезадаптації.

Таким чином, запропоноване дослідження поглиблює розуміння психологічних чинників соціальної адаптації, а також відкриває нові напрями для міждисциплінарного аналізу феномена сензитивності в контексті особистісного розвитку й соціальної адаптації.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Бібліотека соціального працівника . ФОП – Марич В. М, 2006. 104 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065>.
2. Щудло С. А., Волович В. І. Адаптація соціальна. *Велика українська енциклопедія*. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_соціальна.
3. Aron E. N., Aron, A. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. № 73(2). P. 345–368. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>.
4. Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda / C. U. Greven et al. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2019. Vol. 98. P. 287–305. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>.

References

1. Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2006). Zhyttiistiikist osobystosti: Sotsialna neobkhidnist ta bezpeka [Resilience of the personality: Social necessity and security]. Kyiv: Bibliotechka sotsialnoho pratsivnyka. FOP – Marych V. M. 104 p. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065> [in Ukrainian].
2. Shchudlo, S. A., & Volovych, V. I. (n.d.). Adaptatsiia sotsialna [Social adaptation]. Velyka ukrainska entsyklopediia – Great Ukrainian Encyclopedia. Retrieved from https://vue.gov.ua/Адаптація_соціальна [in Ukrainian].
3. Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>.
4. Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., ... & Pluess, M. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>.