

## СТРУКТУРНЫЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

В данной статье рассматривается содержание процесса социально-психологической адаптации, его фазы и этапы. Сравниваются стратегии социально-психологической адаптации и её механизмы.

Содержанием адаптационного процесса является оптимизация системы человек – среда, предполагающая возможно более полное удовлетворение потребностей индивида при одновременном учёте требований среды. Среди этапов (или фаз) адаптации, в частности, выделяют: начальный этап – срочной, экстренной, но не всегда совершенной адаптации; и последующий этап совершенной, долговременной адаптации. Отметим, что количество этапов адаптации существенно меняется в различных частных исследованиях, отражая специфику адаптационного процесса отдельных средовых воздействий.

Так, В.П. Кондратова выделяет три фазы адаптации: начальная фаза, как ответная социально-психологическая реакция организма на новые условия; вторая фаза – фаза перестройки приспособительных механизмов, динамического стереотипа и психических процессов; третья фаза – наступление периода устойчивой адаптации, когда в основном завершается или завершено формирование динамического стереотипа и приспособительных реакций [4]. Автор отмечает, что продолжительность каждой фазы индивидуально вариативна.

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович выделяют в процессе адаптации такие этапы: познавательный, обучение новым образам действий и способам поведения, психологической переориентации, выработки привычек, внутреннего принятия новых задач и условий деятельности [2]. От этапа к этапу адаптации происходит переход от количественных изменений – расширение знаний, овладение способами и приёмами новых действий, последовательный рост уверенности в своих действиях, внутреннего положительного отношения к новым задачам и условиям деятельности и поведения, к качественным изменениям в личности, позволяющим ей успешно осуществлять новые виды деятельности. Таким образом, как справедливо отмечает И.А. Милослава, адаптация человека включает «...момент активности со стороны личности» и сопровождается «определёнными сдвигами в её структуре» [3, с. 116]. Перечисленные показатели адаптационного процесса разъясняют указанную периодизацию.

В качестве основных типов адаптации А.А. Налчаджян выделял нормальный и девиантный. Нормальный – это такой адаптивный процесс личности, который приводит к её устойчивой адаптации в типичных проблемных ситуациях без патологических изменений её структуры и одновременно без нарушений норм той социальной группы, в которой протекает её активность. Девиантный тип включает те процессы адаптации личности, которые обеспечивают удовлетворение её потребностей в данной группе или среде, в то время как ожидания остальных участников социального процесса не оправдываются таким поведением. Иногда эти понятия обозначаются формами адаптации.

В.В. Селивановым были выделены четыре формы социально-психологической адаптации. В.В. Селиванов высказывает мнение о том, что «поведение человека в новых условиях может характеризовать пассивная позиция внешней согласованности своих действий с другими; активная позиция, когда личность стремится понять людей и завоевать доверие окружающих, чтобы затем в соответствии со своими устремлениями, влиять на них; осторожная установка на «изучение» людей и обстановки; простое приспособление, заискивание перед сильными, с целью добиться их покровительства» [8, с. 283].

Специфика адаптационного процесса состоит в активном приспособлении к различным компонентам социальной среды: её социально-психологическим, культурным, профессиональным, бытовым и другим характеристикам. Отсюда принято говорить о разных видах адаптации: производственной адаптации, межкультурной адаптации, аккультурации, профессиональной адаптации и так далее. Таким образом, в качестве видов адаптации выделяют сферы активности человека, в частности: профессиональную, общественно-организационную или организационную, культурно-бытовую адаптации. Под

видами адаптации также нередко отдельные авторы понимают уровни адаптации, стратегии адаптации или её формы.

Среди стратегий адаптации чаще выделяют пассивную и активную. Под активной стратегией подразумевают ситуацию, когда индивид стремится воздействовать на среду с тем, чтобы изменить её. Это изменение окружающей среды путём перестройки, преобразования среды и снижения уровня рассогласования её с личностью. Пассивная стратегия адаптации – когда личность не стремится к такому воздействию и изменению, развитие идет по пути выносливости, толерантности, перестройки функциональных систем, ценностных ориентаций человека через приспособление человека к среде, её ценностям, нормам, правилам и др. [7].

В современной литературе широко используют введенные ещё З. Фрейдом понятия «аллопластических» и «аутопластических» изменений и, соответственно, различают две разновидности адаптации: а) аллопластическая адаптация осуществляется теми же изменениями во внешнем мире, которые человек совершает для приведения его в соответствие со своими потребностями; б) аутопластическая адаптация обеспечивается изменениями личности (ее структуры, умений, навыков и т. п.), с помощью которых она приспособляется к среде [9, с. 26–27]. К этим двум собственно психическим разновидностям адаптации А.А. Налчаджян добавляет ещё один: поиск индивидом такой среды, которая благоприятна для функционирования организма [5, с. 12–14].

Ю.В. Мухитова выделяет четыре варианта стратегий адаптации. Первая состоит в адаптации путём преобразования и фактического устранения проблемной ситуации. Адаптивные ресурсы и механизмы личности мобилизуются для реконструкции реальной социальной ситуации, а сама личность претерпевает только сравнительно небольшие и в основном положительные изменения, например, приобретение новых знаний и навыков, социальной компетентности. Преобразование или полное устранение объективной проблемной ситуации осуществляется преимущественно с помощью незащитных адаптивных механизмов и их комплексов. Когда человек выбирает активную стратегию адаптации, то процесс адаптации является у него целенаправленным преобразованием проблемной ситуации с целью удовлетворения своих потребностей. В результате совершается переход от первоначальной ситуации к конечной, то есть такой, которая в наибольшей степени соответствует потребностям адаптирующейся личности. Другим вариантом является стратегия адаптации с сохранением ситуации. Это приспособление, в процессе которого личность претерпевает более глубокие изменения, которые большей частью не способствуют её самоактуализации и самосовершенствованию. В адаптации с сохранением ситуации актуализируются уже приобретенные защитные комплексы или же создают новые.

Возможна также предварительная адаптация или предадаптация, основанная на предвосхищении проблемной ситуации. Формирование и использование подобных стратегий основаны на способности человека прогнозировать будущие стрессовые ситуации. Подобные предвосхищения определенных типов ситуаций и избирательное предварительное воспроизведение соответствующих механизмов и стратегий адаптации сообщают психической активности человека избирательность.

Наконец, возможно избегание, уход из проблемной фрустрирующей ситуации. Эта поведенческая стратегия включает в себя систематическое использование с целью адаптации не только механизма удовлетворения фрустрированных потребностей в образах фантазии, но и другие: реакцию кочевничества и «реакцию битника», которые описываются в ряде американских работ. Номадизм – это склонность к частой смене местожительства. Данный механизм имеет различные конкретные формы реализации: изменение местожительства, частые разводы, смена занятий. Под «реакцией битника» понимают ту или иную форму эксцентрического поведения или способ ухода от фрустрации жизни, например, разработка неконформистских взглядов и уклонение от своих общественных обязанностей. Выделяют такие способы ухода из фрустрирующей ситуации как физический уход, психологический уход – отчуждения от ситуации, а также комплексное физическое и психологическое бегство.

Адаптивные реакции человека в ответ на действие факторов среды обеспечиваются особым образом организованными и соподчиненными между собой системами, объединяющими центры нервной системы и исполнительные органы, принадлежащие к

различным анатомо-физиологическим структурам (С.Е. Павлов, 2000). Эти системы П.К. Анохин назвал функциональными системами, которые он определял как «динамические саморегулирующиеся организации, деятельность всех составных элементов которых способствует получению жизненно важных для организма приспособительных результатов» (1980).

По мнению А.И. Воложина и Ю.К. Субботина (1987), каждая функциональная система входит в качестве элемента в систему более высокого порядка, служащую для нее средой. При этом создается иерархия систем, каждую из которых можно рассматривать в качестве среды для системы низшего уровня. Принципиальное отличие функциональной деятельности системы психической адаптации человека от всех других самоуправляемых систем, по мнению Ю.А. Александровского (1976), является наличие механизмов сознательного саморегулирования, «в основе которых лежит субъективная индивидуально-личностная оценка природных и социальных воздействий на человека. Благодаря этому осуществляется координирующее, направляющее вмешательство сознательной интеллектуальной активности человека в саморегулирующиеся процессы адаптации» [1, с. 14]. Такое понимание адаптации выгодно отличается подчеркиванием сознательной регуляции и выделением в качестве условия адаптации индивидуально-личностной оценки среды.

Т.е. механизм адаптации начинается с фиксации различий между наличным уровнем адаптированности организма и необходимым в данных конкретных условиях. Вслед за этим разворачивается совокупность процессов, ведущих, в конечном счете, к достижению организмом необходимого уровня адаптированности – результата процесса адаптации. Таким образом, течение адаптации определяется: достаточностью в новых условиях психических или физических ресурсов индивида; адекватностью в этих условиях ранее сформировавшихся и основанных на прежнем опыте представлений и навыков.

Налчаджян А.А. выделяет три основных адаптивных механизма: незащитные адаптивные комплексы, используемые в нефрустрирующих проблемных ситуациях, защитные адаптивные комплексы, являющиеся устойчивыми сочетаниями только защитных механизмов и смешанные адаптивные комплексы, состоящие из защитных и незащитных адаптивных механизмов. Формирование адаптивных механизмов происходит в процессе социализации, где перед личностью возникают проблемные ситуации. Эти адаптивные комплексы адаптивных процессов личности, вновь и вновь актуализируясь в сходных социальных ситуациях, закрепляются в структуре личности, становясь подструктурами её характера.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. Состояние психологической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) / Ю.А. Александровский. – М.: Наука, 1976.
2. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: БГУ, 1976. 176 – С. 69.
3. Милославова И.А. Адаптация как социально-психологическое явление // Социальная психология и философия / Под ред. Б.Ф. Парыгина. – Л., 1973. – Вып. 2. – С. 111–120.
4. Кондратова В.П. Некоторые психические показатели адаптации студентов первокурсников к условиям в Вузе / В.П. Кондратьева // Вопросы вузовской педагогики, психологии и дидактики. – Воронеж: ВГПИ, 1972. – С. 27–29.
5. Налчаджян А.А. Социально-социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. – 202 с.
6. Оношко Е.С. Понятийное ядро теории адаптации: терминологический аспект / Е.С. Оношко, З.В. Крецан // Вестник КемГУ. – № 1, 2009. – С. 87–90.
7. Свиридов Н.А. Социальная адаптация личности в трудовом коллективе: автореф. дисс. канд. психол. наук. – Л.: ЛГУ, 1974. – 24 с.
8. Селиванов В.В. Взаимоотношения в малой группе и волевая активность // Материалы III Всесоюзного съезда Общества психологов СССР: В 5 т. – М., 1968. – Т. 3, Вып. 1. – С. 283–285.
9. Hartmann, H. Ego psychology and the Problem of adaptation [Текст] / H. Hartmann. N. – Y., 1958. – P. 26–27.