

УДК 316.6; 159.923

О.С. Назаревич

Теоретические подходы к определению социально-психологических аспектов адаптации личности

Аннотация. В статье представлен анализ теоретико-прикладных исследований содержания и показателей социально-психологической адаптации личности. В качестве основных параметров, определяющих особенности данного процесса рассматриваются критерии успешности осуществления адаптации, фазы, типы, уровни и проявления адаптации. Автор приходит к выводу, что адаптация – это основополагающее понятие, отражающее взаимоотношения индивида с его окружением, выражающееся в приспособлении человека к меняющимся условиям среды.

Ключевые слова: адаптация личности, адаптивность, адаптированность, социально-психологическая адаптация.

O.S. Nazarevich

Theoretical approaches to the determination of the social-psychological aspects of the personality's adaptation

Summary. The article analyses theoretical and applied researches of meaning and characteristics of socio-psychological personality's adaptation. The criteria for successful implementation of the adaptation, phases, types, levels and display of adaptation are considered as the main parameters that determine the features of this process. The author comes to conclusion that adaptation is a fundamental concept, reflecting the relations of the individual with his environment, which is expressed in human adaptation to the changing environmental conditions.

Keywords: adaptation of personality, adaptability, adjustment, socio-psychological adaptation.

Повышение темпа изменений социально-экономических условий требует от формирующейся личности более быстрой физической и психической перестройки, большей динамичности процессов адаптации. Поэтому на сегодняшний день проблема адаптации является одной из стержневых в психологии. Этой проблеме посвящены научные исследования зарубежных (Г. Селье, Ж. Пиаже) и отечественных (Ю.А. Александровский, П.К. Анохин, В.Ф. Березин, В.П. Казначеев, А.А. Налчаджян, А.А. Реан и др.) педагогов и психологов.

Теоретический анализ и сравнение разнообразных по содержанию и структуре проявлений адаптации человека позволяет нам разделить их на три группы.

Во-первых, проявления, получившие название «адаптивность» и выражающиеся в способности вырабатывать адекватные условиям

способы поведения и деятельности на основе присущих человеку качеств (А.В. Сиомичев) [1]. Адаптивность как способность к приспособлению отражает уровень как врожденных, так и приобретенных в процессе жизни качеств индивида. Отчасти адаптивность обусловлена генетически – особенностями обмена веществ, различием биохимических реакций, метаболической индивидуальностью человека, определяющей разные типы реагирования на стрессовые воздействия.

Вторую, также существенную сторону проблемы адаптации составляет адаптированность – реализация внутренних возможностей, способностей человека и его личностного потенциала в значимой форме (И.К. Кряжева), степень соответствия психических возможностей человека требованиям деятельности в заданных условиях (А.В. Сиомичев).

Продолжая анализ понятийного аппарата по проблеме адаптации, обратимся к третьей группе проявлений, получивших название собственно «адаптация». В более широком, инвариантном для конкретных научных дисциплин значении адаптация определяется как особая форма отражения системами внешней и внутренней среды, заключающаяся в тенденции к установлению с ними динамического равновесия.

Психологи, обозначая явление адаптации, понимают его прежде всего как постоянный процесс активного приспособления к условиям социальной среды, а также результат этого процесса.

А.А. Налчаджян [2] трактует адаптацию как социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, соответствует тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа и переживает состояние самоутверждения.

Таким образом, понятие «адаптация» является более широким и динамичным определением, чем понятия «адаптивность» и «адаптированность», т.к. адаптация чаще рассматривается как процесс, адаптивность – как способность, а адаптированность – как результат данного процесса.

В психолого-педагогической литературе отдельно рассматривается понятие социально-психологической адаптации, которое понимается как:

- равновесие с социальной средой, задача которого обеспечить выживание и личностное развитие индивида (Г.Г. Овчинникова);
- активное регулирование процесса взаимодействия со средой (И.А. Милославова);
- вхождение человека в систему внутригрупповых отношений и приспособление к этим отношениям, выработку образцов мышления и поведения, которые отражают систе-

му ценностей и норм данного коллектива или группы, приобретение, закрепление и развитие умений и навыков межличностного общения в этом коллективе (Н.А. Свиридов).

При благоприятном течении процесс социально-психологической адаптации приводит личность к состоянию адаптивности. Состояние социально-психологической адаптивности характеризуется как оптимальная реализация личностью внутренних возможностей, способностей человека и его личностного потенциала в значимой сфере (И.К. Кряжева).

Анализ теоретико-прикладных исследований в области содержания и показателей адаптации позволил нам выделить критерии социально-психологической адаптивности, которые являются показателями успешности осуществления процесса приспособления.

К объективным критериям относятся продуктивность, эффективность деятельности и удовлетворенность достигнутым, т.е. психофизиологические затраты на достижение результата и удовлетворенность результатами деятельности, и способность сохранять эффективность деятельности на фоне изменяющихся условий ее протекания (А.В. Сиомичев); включенность в деятельность (А.Н. Жмыриков, И.К. Кряжева); реальное положение человека в коллективе (О.И. Зотова, И.К. Кряжева).

Субъективными критериями адаптации являются эмоциональные состояния (И.К. Кряжева, В.И. Лебедев); уверенность в себе и ясность самосознания (С.Г. Вершловский, Л.Н. Лесохина); согласование самооценки, уровня притязаний и возможностей человека с условиями реальности (Г.Г. Овчинникова); адекватность самооценки и соотношение самооценки с оценкой референтного лица (О.И. Зотова, И.К. Кряжева).

Кроме того, ряд авторов (А.А. Налчаджян [2], А.В. Сиомичев) выделяют внутренние и внешние показатели критериев адаптивности: в качестве внутренних показателей выступают психофизиологические затраты на достижение результата и удовлетворенность результатами деятельности, в качестве внешнего рассматривают способность индивида сохранять эффек-

тивность деятельности на фоне изменений условий ее протекания [1].

Экспериментальные данные проведенных психологами исследований позволяют рассматривать состояние социально-психологической адаптации как динамический процесс с последовательно протекающими фазами, в основе которых лежат свои физиологические, психологические и социальные механизмы (А.Н. Анохин, Р.Ю. Ильючонок, Д.В. Колесов, А.В. Петровский, Г. Селье, И.О. Тупицын).

Согласно А.В. Петровскому, развитие личности в относительно стабильной среде осуществляется через прохождение трех фаз: адаптации, индивидуализации и интеграции [3].

Адаптация предполагает активное усвоение норм и ценностей групп и предстает как уровень внешнего овладения соответствующими формами и средствами деятельности. Возникшая объективная необходимость максимально адаптироваться в общности достигается за счет субъективно переживаемых утрат некоторых своих индивидуальных отличий. При этом в групповой деятельности могут складываться благоприятные условия для возникновения новообразований личности, которые соответствуют групповому развитию, но до этого отсутствовали у данного индивида.

Фаза индивидуализации вызвана обостряющимся противоречием между достигнутым результатом адаптации и неудовлетворенной на первом этапе потребностью индивида в максимальной персонализации. На этой фазе нарастает поиск средств и способов для обозначения своей индивидуальности, ее фиксации.

Интеграция – заключительная фаза адаптации, согласно А.В. Петровскому, детерминируется противоречиями между сложившимися на предыдущей фазе стремлением субъекта быть идеально представленным в других своими особенностями и значимыми для него отличиями, с одной стороны, и потребностью общности принять, одобрить и культивировать лишь те индивидуальные особенности, которые ей импонируют, соответствуют ее ценностям, с другой стороны.

Исследователи Д.В. Колесов [4] и И.О. Тупицын [5] выделяют фазы кратковременного повышения резистенции (чаще первые часы и дни воздействия) и ее снижения, после чего развивается состояние устойчивого приспособления. В общем виде эта схема описывает адаптивные изменения при действии на организм самых разнообразных факторов внешней среды.

Среди всего многообразия реакций адаптации эти же ученые различают специфические и неспецифические. Наиболее общую реакцию организма отражают неспецифические реакции, которые чаще всего выражаются в развитии общего адаптивного синдрома. Специфические адаптивные реакции вырабатываются гораздо медленнее, их характерная черта – взаимодействие и кооперация тех элементов функциональных систем, которые обеспечивают формирование конечного полезного эффекта [4, 4].

Согласно Д.В. Колесову и И.О. Тупицыну, приспособительные реакции организма классифицируются на реакции срочной и долгосрочной адаптации. Долговременная адаптация включает в себя реакции, для осуществления которых в организме нет готовых сформировавшихся механизмов, а есть лишь, в отличие от реакций срочной адаптации, генетически детерминированные предпосылки. Постепенное формирование таких механизмов происходит при многократном включении реакций срочной адаптации [4, 4].

Характеризуют процесс протекания адаптационного приспособления и его типы. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет выделить несколько классификаций типов адаптации человека. Так, И.Б. Дерманова выделяет три основных типа адаптации по критерию объекта изменения:

1. адаптация через преобразование среды: изменяя окружающую среду, человек тем самым как бы утверждает недостаточность и несовершенство того, что имеется в противовес тому новому, более ценному, что он привносит. По мнению И.Б. Дермановой, реализация данного мотива сопровождается проявлениями агрессии;

2. адаптация через приспособление к существующим обстоятельствам путем вращивания в среду, изменения себя: активность человека может быть направлена на лучшее и все более полное приспособление к среде за счет своих собственных резервов и личностных ресурсов. Таким образом, в данном случае вектор адаптации направлен в сторону себя;

3. самоустранение или уход из среды актуализируется, когда два предшествующие типа адаптации не удалось реализовать в связи с невозможностью принять ценности окружения как свои, но и не удалось изменить или покорить окружающий мир. В этой ситуации у человека нивелируются ценности окружения и самооценности и актуализируются различные формы психологической защиты [6].

Классификация типов адаптации по степени активности личности, предложенная В.В. Селивановым и Б.Д. Парыгиным, предполагает выделение [7]:

- пассивной позиции внешней согласованности своих действий с другими;
- активной позиции личности, заключающейся в стремлении понять окружающих и завоевать их доверие с целью дальнейшего влияния на них;
- осторожной установки на «улучшение» людей и обстановки;
- простого приспособительного заискивания перед более сильными с целью добиться их покровительства.

И.А. Милославова выделяет четыре типа адаптации на основе степени соответствия индивида новым условиям среды [7]:

- «уравновешивание» – установление равновесия между средой и индивидом, которые проявляют взаимную терпимость к системе ценностей и стереотипам поведения друг друга;
- «псевдоадаптация» – сочетание внешней приспособленности к обстановке с отрицательным отношением к ее нормам и требованиям;
- «приноравливание» – признание и принятие систем ценностей новой ситуации, взаимные уступки;
- «уподобление» – психологическая переориентация индивида, трансформация прежних

взглядов, ориентаций, установок в соответствии с новой ситуацией.

Рассматривая процесс адаптации, исследователи М.А. Березин, Л.И. Вассерман, А.Н. Жмыриков, Н.И. Косенков, П.С. Кузнецов, А.А. Налчаджян выделяют различные уровни развития адаптационных процессов [8; 9; 10; 2].

Согласно взглядам П.С. Кузнецова, существует три уровня адаптации: высокий, средний и низкий [10]. Высокому уровню соответствуют показатели стабильности, последовательности, уверенности, самооценности. При низком уровне реальная деятельность заменяется идеальной, отсутствует чувство личной ответственности, нестандартно воспринимается окружающая действительность, человека терзают сомнения в успехе любого начинания и комплексы неполноценности, проявляются депрессивные реакции и сверхценные идеи. Средний уровень характеризуется проявлением характеристик высокого и низкого уровней адаптации.

Близкая к уровневой характеристике процесса адаптации П.С. Кузнецова структурная модель адаптации А.Н. Жмырикова включает четыре уровня адаптации: высокий оптимальный, высокий избыточный, низкий уровень и дезадаптация [9]. Признаки первых трех уровней характеризуются фактически теми же качествами и состояниями, что и в классификации уровней адаптации П.С. Кузнецова. Под дезадаптивным уровнем А.Н. Жмыриков понимает полную неадаптированность, связанную со снижением всех критериев адаптированности, а особенно – со снижением эмоционального самочувствия личности.

А.А. Налчаджян выделяет 2 уровня – адаптированность и дезадаптированность [2]. При этом он подразделяет оба уровня на устойчивые ситуативные, временные и общие устойчивые.

Л.И. Вассерман, М.А. Березин, Н.И. Косенков не оперируют понятием уровни адаптированности, но предполагают наличие стадии дезадаптации [8].

Таким образом, адаптация рассматривается как основополагающее понятие взаимоотношения индивида с его окружением, выражающееся в приспособлении человека к меня-

ющимся условиям среды. Процесс адаптации имеет уровневую структуру, носит фазный характер и представлен различными критериями.

Литература

1. Социальная психология и философия / Под ред. Б.Д. Парыгина. Вып. 2. Л., 1973. 113 с.
2. Овчинникова Г.Г. Социально-психологическая адаптация как фактор становления Я-концепции подростков: дис. ... канд. психол. наук. М., 1997. 156 с.
3. Сиомичев А.В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в ВУЗе: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1985. 23 с.
4. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В. Колесова. М.: Педагогика, 1987. 152 с.
5. Вопросы психической адаптации. Новосибирск, 1974. 64 с.
6. Дерманова И.Б. Типы социально-психологической адаптации и комплекс неполноценности // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Сер. 6. – 1996. – Вып. 1. – С. 59-68.
7. Налчаджян А.Л. Социально-психологическая адаптация личности (формы и стратегии). Ереван: Изд-во АН Арм. ССр, 1998. 263 с.
8. Вассерман Л.И. О системном подходе в оценке психической адаптации // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1994. – № 3. – С. 16-25.
9. Жмыриков А.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности в новых условиях деятельности и общения. М.: Питер, 2003. 249 с.
10. Кузнецов П.С. Адаптация как функция развития личности. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 1991. 76 с.

References

1. Social'naja psihologija i filosofija / Pod red. B.D. Parygina. Vyp. 2. L., 1973. 113 s.
2. Ovchinnikova G.G. Social'no-psihologicheskaja adaptacija kak faktor stanovlenija Ja-koncepcii podrostkov: dis. ... kand. psihol. nauk. M., 1997. 156 s.
3. Siomichev A.V. Psihologicheskie osobennosti adaptacii studentov v sfere poznaniija i obshhenija v VUZe: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. L., 1985. 23 s.
4. Adaptacija organizma podrostkov k uchebnoj nagruzke / Pod red. D.V. Kolesova. M.: Pedagogika, 1987. 152 s.
5. Voprosy psihicheskoj adaptacii. Novosibirsk, 1974. 64 s.
6. Dermanova I.B. Tipy social'no-psihologicheskoi adaptacii i kompleks nepolnocennosti // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. – Ser. 6. – 1996. – Vyp. 1. – S. 59-68.
7. Nalchadzhan A.L. Social'no-psihologicheskaja adaptacija lichnosti (formy i strategii). Erevan: Izd-vo AN Arm. SSr, 1998. 263 s.
8. Vasserman L.I. O sistemnom podhode v ocenke psihicheskoj adaptacii // Obozrenie psichiatrii i medicinskoj psihologii im. V.M. Behtereva. – 1994. – № 3. – S. 16-25.
9. Zhmyrikov A.N. Diagnostika social'no-psihologicheskoi adaptacii lichnosti v novyh uslovijah dejatel'nosti i obshhenija. M.: Piter, 2003. 249 s.
10. Kuznecov P.S. Adaptacija kak funkcija razvitija lichnosti. Saratov: Izd-vo Sarat. un-ta, 1991. 76 s.