

УДК 316.614

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ: ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ

Г.А. Азбергенова

Рассматриваются основные теоретические подходы к пониманию феномена социально-психологической адаптации, показано ее место в системе адаптации человека к новым условиям его существования.

Ключевые слова: адаптация; социально-психологическая адаптация; личность; социальная среда; ресурсы.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION: APPROACHES TO THE STUDY

G.A. Azbergenova

The article considers the main theoretical approaches to the understanding of the phenomenon of social and psychological adaptation; it is shown its place in the system of human adaptation to the new conditions of his existence.

Keywords: adaptation; social and psychological adaptation; personality; social environment; resources.

Термин “адаптация” очень востребован во многих областях науки. Возникнув в рамках биологии, в настоящее время проблема адаптации является междисциплинарной. Психологическая наука также уделила этому понятию большое внимание, однако в ней до сих пор отсутствует единая концепция адаптации, которая могла бы, по мнению Ф.Б. Березина, стать одним из наиболее перспективных подходов к комплексному изучению человека [1].

В связи с этим целью данной статьи является рассмотрение феномена социально-психологической адаптации личности в системе общей адаптации, а также анализ основных подходов к ее пониманию.

В настоящее время имеется достаточно большое количество определений адаптации, которые, по мнению А.Б. Георгиевского, можно объединить в три основные группы [2]:

- тавтологические определения, в которых используется буквальный перевод этого понятия с латыни: адаптация есть процесс и результат приспособления организма к среде;
- определения адаптации через некий основной признак, который выделяется на разных уровнях функционирования человека: биологическом, психофизиологическом, функционально-психологическом и социально-психологическом;

- полисемантические определения, которые разделяют адаптацию как процесс, адаптацию как результат и адаптацию как основу для формирования и проявления новых качеств [3].

При анализе основных определений термина “адаптация” можно выделить общие положения, в той или иной степени разделяемые большинством авторов:

1. В основе процесса адаптации всегда лежит взаимодействие двух систем.
2. Это взаимодействие протекает в ситуации согласованности между системами.
3. Целью такого взаимодействия выступает достижение некоторого баланса между системами.
4. Достижение этого баланса возможно только благодаря некоторым изменениям во взаимодействующих системах [4].

Многообразие определений адаптации порождает и трудности в построении ее классификации.

Для удобства анализа представим полученную информацию о формах и видах адаптации в таблице 1.

Таким образом, понимание исследователями структуры адаптации в целом, и наличия в ней психологического компонента, в частности, существенно различается. В основном выделяется психическая адаптация, в которую иногда включена психологическая адаптация.

При этом многие исследователи подчеркивают неразрывную связь психологической и социальной адаптации.

Так, С.А. Ларионова предлагает рассматривать их как две стороны процесса адаптации – поведенческую (социальная адаптация) и личностную (психологическая адаптация) [5].

А.А. Реан использует термин “социально-психологическая адаптация”, определяя ее как психологическую адаптацию и социальную адаптацию в их совокупности, что позволяет личности достичь самореализации в гармонии с социальной средой [3].

В данной статье мы используем понятие социально-психологической адаптации, подразумевая, что в ней присутствуют во взаимосвязи две стороны: социальная и психологическая (личностная), причем они не тождественны, а иногда даже вступают в противоречие. Так, социальная среда может как облегчать процесс адаптации, так и затруднять его. Каким бы внутренним адаптационным ресурсом ни обладала личность, если общество относится к ее социальной позиции негативно, не признает ее ценностей, норм, не дает возможности удовлетворить значимые потребности, успешная социально-психологическая адаптация крайне затруднена, если вообще возможна.

Если обратиться к анализу основных подходов к пониманию феномена социально-психологической адаптации, то вырисовывается следующая картина.

В рамках *необихевиоризма* акцент делается на социальной стороне социально-психологической адаптации, которая трактуется как процесс достижения состояния гармоничного взаимодействия индивида со средой. Главной причиной дезадаптации личности считается “неправильное поведение”. При этом не берется во внимание тот факт, что проблемы могут быть и внутрличностными, а значит, даже если социальная среда благоприятствует установлению гармоничных отношений с индивидом, его внутренние конфликты могут привести к социальной дезадаптации [6].

В теории социального научения А. Бандуры отмечается адаптивный характер модификации поведения через научение, которое можно считать формой адаптации [7].

Согласно *интеракционистскому* подходу, адаптация детерминирована как внутрличностными, так и социальными факторами. По мнению Л. Филиппа, эффективная адаптация возникает в следующих ситуациях: 1) индивид эффективно реагирует на те требования и социальные ожидания, которые предъявляет окружающая среда

в соответствии с его полом, возрастом и т. д.; 2) при встрече с новыми и экстремальными воздействиями индивид в состоянии выбрать наиболее подходящие стратегии реагирования для достижения своих целей. Такое понимание социально-психологической адаптации содержит в себе идею активности индивида и его способности осуществлять преобразовательную деятельность. Представители интеракционистского подхода различают ситуативную адаптацию и общую адаптацию к типичным проблемным ситуациям. Общая адаптация считается результатом последовательного ряда ситуативных адаптаций к повторяющимся ситуациям, имеющим общие определяющие черты [8].

Основное внимание представителей *психоаналитических концепций* направлено на исследование развития защитных механизмов личности. З. Фрейд, не используя в своих работах термин “адаптация”, по сути, описывает этот процесс, характеризуя особенности взаимодействия личностных подструктур Ид, Эго и Суперэго. Процесс адаптации, протекающий с помощью различных защитных механизмов, позволяет установить равновесие между этим личностными подструктурами и тем самым избежать невроза [9].

В концепции психосоциального развития Э. Эриксона основным носителем адаптивных функций выступает Эго. Его основная задача, по мнению Э. Эриксона, заключается в процессе становления и развития идентичности, которая, в свою очередь, “оберегает целостность и индивидуальность опыта человека, дает ему возможность предвидеть как внутренние, так и внешние опасности и соизмерять свои способности с социальными возможностями, предоставляемыми обществом” [10]. Степень эффективности психосоциальной адаптации зависит от успешности разрешения личностью кризисов развития, на что влияет как социальная среда, так и внутренняя индивидуальность личности.

Основатель индивидуальной психологии А. Адлер выделил два механизма адаптации: комплекс неполноценности и стремление к превосходству, которые создают основу для направления адаптационного процесса в том или ином направлении [8].

Понимание адаптации в рамках *когнитивного подхода* опирается на концепцию Ж. Пиаже, который первым применил понятие адаптации к личности. Субъективным фактором адаптации в соответствии со своей теорией он считает интеллект. Основными механизмами адаптации он считает процессы ассимиляции и аккомодации. Таким образом, интеллект “стремится к установлению

Таблица 1 – Представления исследователей о видах адаптации

Автор	Обозначение структур адаптации	Компоненты структуры адаптации
Овдей С.В. (1978)	Виды	– Биологическая; – социальная (профессиональная и социально-психологическая).
Балл Г.А. (1989)	Виды	– Биологическая; – психологическая; – социальная.
Штак С.В. (2004)	Формы	– Биологическая; – психологическая; – социальная.
Маклаков А.Г. (2001)	Уровни (виды)	– Физиологическая; – психическая; – социальная.
Шихвердиев С.Н. (2008)	Виды	– Биологическая; – психологическая (психофизиологическая, личностная и социально-психологическая).
Морозов А.В. (2000)	Уровни (виды)	– Физиологическая; – психическая; – социальная.
Платонов К.К. (1986), Березин Ф.Б. (1988)	Виды (компоненты)	– Психическая (психофизиологическая, собственно психологическая, психосоциальная).
Сандомирский М.Е. (2001)	Компоненты	– Психическая (психофизиологическая, психологическая).
Налчаджян А.А. (1988)	Вид	– Социально-психическая.
Милославова И.А. (1976)	–	Адаптация – социо-, психофизиологическое явление; – социальная (социально-психологич.)
Коцюбинский А.П., Шейнина Н.С. (1996)	Блоки	Психическая (биологический блок, психологический блок, социальный блок).
Короленко Ц.П. (1978)	Уровни	– Психофизиологическая; – психическая.

равновесия между ассимиляцией и аккомодацией, устранению несоответствий или расхождений между реальностью и ее отображением, созданным в уме” [11, с. 8]. Адаптация происходит в процессе интериоризации детьми и подростками социальных норм и ценностей.

Представители *гуманистической психологии* отмечают, что адаптация может быть эффективной только в том случае, если будут удовлетворены в достаточной мере все базовые потребности человека. А. Маслоу к их числу отнес физиологические потребности, потребность в безопасности, в любви, признании и самоактуализации. Другой представитель гуманистической психологии К. Роджерс полагал, что эффективность адаптации личности к социальной среде зависит от степени ее конгруэнтности этой среде, которая, в свою очередь, зависит от адекватности само-

оценки, креативности, открытости новому и других личностных особенностей [12].

Большой интерес представляют идеи, изложенные в рамках *экзистенциального подхода*. В. Франкл, основатель логотерапии, указывал на то, что в процессе жизни каждый человек проходит через этап утраты смысла жизни, ощущения никчемности своего существования, который был им назван “экзистенциальным вакуумом”. Сущность социально-психологической адаптации заключается в поиске и нахождении конструктивного жизненного смысла, ценностей, обладающих для личности большой значимостью и позволяющих преодолевать проблемные ситуации и фрустрации, которые сопровождают жизненный путь личности [13].

Таким образом, в зарубежной психологии сложились разные позиции относительно механизмов

и критериев успешности социально-психологической адаптации. Однако практически все авторы подчеркивают активность личности в этом процессе, а также обязательное взаимодействие личности и социальной среды, составляющее основу процесса социально-психологической адаптации.

В российской психологической литературе анализируются три аспекта проблемы социально-психологической адаптации: собственно адаптация рассматривается как процесс, адаптивность – как способность, и адаптированность – как результат данного процесса.

Социально-психологическая адаптация понимается как:

- процесс, обеспечивающий адекватную организацию микросоциального взаимодействия и достижение социально значимых целей [1];
- равновесие с социальной средой, задача которого обеспечить выживание и личностное развитие индивида [14];
- процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности [8];
- активное регулирование процесса взаимодействия со средой [15].

Таким образом, социально-психологическая адаптация в настоящее время определяется как сложное образование, связанное с индивидуальными особенностями личности и с позицией личности в обществе. С одной стороны, это процесс взаимодействия личности и социальной среды, который направлен на достижение определенной степени соответствия результатов деятельности требованиям социума. С другой стороны, социально-психологическая адаптация является самоорганизующейся системой, основными элементами которой являются как структурные компоненты личности, так и особенности социального окружения.

При благоприятном течении процесс социально-психологической адаптации приводит личность к состоянию адаптивности. И.К. Кряжева определяет ее как способность личности оптимально реализовывать внутренние возможности, способности и личностный потенциал в значимых сферах [16].

Результатом социально-психологической адаптации можно считать адаптированность личности, которая, по мнению А.А. Налчаджяна, характеризуется следующими особенностями: 1) она способствует бесконфликтному и продуктивному выполнению ведущей деятельности; 2) она позволяет личности удовлетворять свои социально обусловленные потребности; 3) позволяет личности занять конструктивную позицию по отношению

к тем социальным ожиданиям, которые предъявляются к нему социальной средой; 4) создает возможность для самореализации личности и творческого выражения ее личностного потенциала [8].

Анализ многообразия взглядов исследователей на проблему социально-психологической адаптации личности позволяет сделать важные для данного исследования выводы:

1. Социально-психологическая адаптация характеризуется двумя составляющими: процессуальной (взаимодействие личности и социальной среды) и результирующей (адаптированность), на основе которых формируются новые личностные свойства и качества (переход от состояния адаптированности к адаптированной личности).
2. Основу социально-психологической адаптации составляет взаимодействие личности и социальной среды, через анализ которого можно познать особенности взаимодействующих систем.
3. Личность в процессе социально-психологической адаптации характеризуется активностью: она может оказывать воздействие на среду адаптации с целью ее изменить.
4. Адаптационные способности человека во многом зависят от совокупности психологических особенностей, качеств и свойств личности, составляющих личностный потенциал человека. Чем выше личностная зрелость, тем выше вероятность успешной адаптации.
5. Адаптируясь к социальной среде, человек может выбрать определенную модель адаптации: активное изменение ситуации; активное изменение своих личностных особенностей; активный поиск новой социальной среды с более высоким адаптационным потенциалом для данной личности и для ее развития; пассивная дезадаптация.

Литература

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. Л.: Наука, 1988. 267 с.
2. Георгиевский А.Б. Эволюция адаптаций / А.Б. Георгиевский. М.: Наука, 1989. 191 с.
3. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестник СПбГУ. Сер 6. 1995. Вып. 3. № 20. С. 74–79.
4. Мельникова Н.Н. Процесс социально-психологической адаптации. Подходы к изучению / Н.Н. Мельникова // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: сбор-

- ник научных трудов / под ред. Н.А. Батурина. Челябинск: ЮУрГУ, 1998. Т. 1. С. 31–49.
5. *Ларионова С.А.* Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика: монография / С.А. Ларионова. Белгород, 2002. 200 с.
 6. *Булгаков А.В.* Социально-психологическая помощь офицерам в ходе структурных преобразований Вооруженных сил России: учебное пособие / под общ. ред. В.П. Каширина / А.В. Булгаков, В.Г. Чайка. М.: ВУ, 2001. 130 с.
 7. *Бандура А.* Принципы социального научения / А. Бандура, Р. Уолтерс // Современная зарубежная социальная психология. М.: Издательство Московского университета, 1984. С. 55–60.
 8. *Началджян А.А.* Социально-психологическая адаптация личности / А.А. Началджян. Ереван: ЭПО, 1988. 262 с.
 9. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд. М.: Наука, 1991. 456 с.
 10. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
 11. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 680 с.
 12. *Хьелл Л.* Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб.: Питер-пресс, 1997. 608 с.
 13. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / В. Франкл. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
 14. *Овчинникова Г.Г.* Социально-психологическая адаптация как фактор становления Я-концепции подростков: автореф. дис.... канд. психол. наук. / Г.Г. Овчинникова. М., 1997. 25 с.
 15. *Милославова И.А.* Структура социальной адаптации / И.А. Милославова // Герценовские чтения. Философия и социальная психология. Л.: ЛГПУ, 1976. С. 109–114.
 16. *Кряжева И.К.* Социально-психологические факторы адаптированности личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.К. Кряжева. М., 1980. 24 с.