

## Глава 1

# ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ДЕЗАДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

---

Социальная адаптация — это интегративный показатель состояния человека, отражающий его возможности выполнять определенные биосоциальные функции, а именно:

- ◆ адекватное восприятие окружающей действительности и собственного организма;
- ◆ адекватная система отношений и общения с окружающими; способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
- ◆ изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других (Психологический словарь. М., 1997. С. 13).

## Социальная адаптация как механизм социализации личности

При изучении адаптации одним из наиболее актуальных вопросов является вопрос о соотношении адаптации и социализации. Процессы социализации и социальной адаптации тесно взаимосвязаны, так как отражают единый процесс взаимодействия личности и общества. Часто социализация связывается только с общим развитием, а адаптация — с приспособительными процессами уже сформировавшейся личности в новых условиях общения и деятельности. Явление социализации определяется как процесс и результат активного воспроизведения индивидом социального опыта, осуществляемого в общении и деятельности. Понятие социализации в большей степени имеет отношение к социальному опыту, развитию и становлению личности под воздействием общества, институтов и агентов социализации. В процессе социализации формируются психологические механизмы взаимодействия личности со средой, осуществляющиеся в процессе адаптации.

Таким образом, в ходе социализации человек выступает как объект, воспринимающий, принимающий, усваивающий традиции, нормы, роли, созданные обществом; социализация обеспечивает нормальное функционирование индивида в обществе. В ходе социализации осуществляются развитие, формирование и становление личности, в то же время социализация личности является необходимым условием адаптации индивида в обществе. Социальная адаптация является одним из основных механизмов социализации, одним из путей более полной социализации.

**Социальная адаптация — это:**

- а) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды;
- б) результат этого процесса.

Социально-психологическим содержанием социальной адаптации является сближение целей и ценностных ориентаций группы и входящего в нее индивида, усвоение им норм, традиций, групповой культуры, вхождение в ролевую структуру группы.

В ходе социально-психологической адаптации осуществляется не только приспособление индивида к новым социальным условиям, но и реализация его потребностей, интересов и стремлений; личность входит в новое социальное окружение, становится его полноправным членом, самоутверждается и развивает свою индивидуальность. В результате социально-психологической адаптации формируются социальные качества общения, поведения и деятельности, принятые в обществе, благодаря которым личность реализует свои стремления, потребности, интересы и может самоопределиться.

## **Представления о социальной адаптации в различных психологических школах**

**Психоаналитическое** понимание адаптации опирается на представления З. Фрейда, заложившего основы теории адаптации, о структуре психической сферы личности, в которой выделяются три инстанции: инстинкты Ид, система интериоризованной морали Суперэго и рациональные познавательные процессы Эго. Содержание Ид почти целиком бессознательно; оно включает как психические формы, которые никогда не были сознательными, так и материал, оказавшийся неприемлемым для сознания. «Забытый» материал продолжает обладать силой действия, которая вышла из-под сознательного контроля. Эго развивается из Ид; эта структура находится в контакте с внешней реальностью и контролирует и модулирует импульсы Ид. Суперэго развивается из Эго. Независимо от побуждений Ид и независимо от Эго Суперэго оценивает, ограничивает, запрещает и судит сознательную деятельность.

Социальная среда рассматривается как изначально враждебная личности и ее стремлениям, и социальная адаптация трактуется как процесс установления гомеостатического равновесия между личностью и требованиями внешнего окружения (среды). На восстановление приемлемого уровня динамического равновесия, которое увеличивает удовольствие и минимизирует неудовольствие, расходуется энергия, возникающая в Ид. Эго реалистически обращается с основными побуждениями Ид и является посредником между силами, действующими в Ид и Суперэго, и требованиями внешней реальности. Суперэго действует как моральный тормоз или противовес практическим заботам Эго и устанавливает границы подвижности Эго.

Эго испытывает тревожность, которая развивается в ситуации угрозы (реальной или воображаемой), при этом угроза слишком велика, чтобы ее игнорировать

или справиться с ней. Фрейд указывает основные прототипические ситуации, порождающие тревожность.

1. Потеря желаемого объекта (например, ребенок, лишенный родителей, близкого друга или любимого зверька).
2. Потеря любви (потеря любви и невозможность завоевать вновь любовь или одобрение кого-то, кто много для вас значит).
3. Потеря личности (себя) — потеря «лица», публичное осмеяние.
4. Потеря любви к себе (Суперэго порицает действия или черты характера, что кончается чувством вины или ненавистью к себе).

Процесс адаптации в психоаналитической концепции можно представить в виде обобщенной формулы: конфликт — тревога — защитные реакции. Социализация личности определяется вытеснением влечения и переключением энергии на санкционированные обществом объекты (З. Фрейд), а также как результат стремления личности компенсировать и сверхкомпенсировать свою неполноценность (А. Адлер).

Подход Э. Эриксона отличается от основной психоаналитической линии и предполагает наличие также и позитивного выхода из ситуации противоречия и эмоциональной нестабильности в направлении гармонического равновесия личности и среды: противоречие — тревога — защитные реакции индивида и среды — гармоническое равновесие или конфликт.

Вслед за З. Фрейдом психоаналитическую концепцию адаптации разработал немецкий психоаналитик Г. Гартман.

Г. Гартман признает большое значение конфликтов для развития личности, но он отмечает, что не всякая адаптация к среде, не всякий процесс научения и созревания являются конфликтными. Процессы восприятия, мышления, речи, памяти, творчества, моторное развитие ребенка и многие другие могут быть свободны от конфликтов. Гартман вводит термин «свободная от конфликта сфера Я» для обозначения той совокупности функций, которая в каждую данную минуту оказывает воздействие на сферу психических конфликтов.

Адаптация, согласно Г. Гартману, включает как процессы, связанные с конфликтными ситуациями, так и процессы, которые входят в свободную от конфликтов сферу Я.

Современные психоаналитики вслед за З. Фрейдом выделяют две разновидности адаптации:

- 1) аллопластическая адаптация, которая осуществляется за счет изменений во внешнем мире, совершаемых человеком для приведения его в соответствие со своими потребностями;
- 2) аутопластическая адаптация, которая обеспечивается изменениями личности (ее структуры, умений, навыков и т. п.), помогающими ей приспособливаться к среде.

Эти две собственно психические разновидности адаптации дополняются еще одной: поиском индивидом благоприятной для него среды.

**Гуманистическое направление** исследований социальной адаптации критикует понимание адаптации в рамках гомеостатической модели и выдвигает положе-

ние об оптимальном взаимодействии личности и среды. Основным критерием адаптированности здесь выступает степень интеграции личности и среды. Целью адаптации является достижение позитивного духовного здоровья и соответствия ценностей личности ценностям социума. При этом процесс адаптации не есть процесс равновесия организма и среды. Процесс адаптации в этом случае можно описать формулой: конфликт — фрустрация — акт приспособления.

В основе концепций этого направления лежит понятие здоровой, самоактуализирующейся личности, которая стремится к достижению своих жизненных целей, развивая и используя свой творческий потенциал. Равновесие, укорененность в среде уменьшают или совсем уничтожают стремление к самоактуализации, которая и делает человека личностью. Только стремление к развитию, к личностному росту, т. е. к самоактуализации, образует основу для развития и человека, и общества.

Выделяются **конструктивные** и **неконструктивные** поведенческие реакции. По А. Маслоу, критериями конструктивных реакций являются: детерминация их требованиями социальной среды, направленность на решение определенных проблем, однозначная мотивация и четкая представленность цели, осознанность поведения, наличие в проявлении реакций определенных изменений внутриличностного характера и межличностного взаимодействия. Неконструктивные реакции не осознаются; они направлены лишь на устранение неприятных переживаний из сознания, но не на решение самих проблем. Таким образом, эти реакции являются аналогом защитных реакций (рассматриваемых в психоаналитическом направлении). Признаками неконструктивной реакции служат агрессия, регрессия, фиксация и т. п.

По К. Роджерсу, неконструктивные реакции — это проявление психопатологических механизмов. По А. Маслоу, неконструктивные реакции в определенных условиях (в условиях дефицита времени и информации) играют роль действенного механизма самопомощи и свойственны вообще всем здоровым людям.

Выделяются два уровня адаптированности: **адаптация** и **дезадаптация**. Адаптация наступает при достижении оптимального взаимоотношения между личностью и средой за счет конструктивного поведения. В случае отсутствия оптимального взаимоотношения личности и среды вследствие доминирования неконструктивных реакций или несостоятельности конструктивных подходов наступает дезадаптация.

Процесс адаптации в **когнитивной психологии личности** можно представить формулой: конфликт — угроза — реакция приспособления. В процессе информационного взаимодействия со средой личность сталкивается с информацией, противоречащей имеющимся у нее установкам (когнитивный диссонанс), при этом переживается состояние дискомфорта (угроза), которое стимулирует личность на поиск возможностей снятия или уменьшения когнитивного диссонанса. Предпринимаются попытки:

- ◆ опровергнуть поступившую информацию;
- ◆ изменить собственные установки, изменить картину мира;
- ◆ поиска дополнительной информации с целью установления согласованности между прежними представлениями и противоречащей им информацией.

В зарубежной психологии значительное распространение получило **необихевиористское** определение адаптации. Авторы этого направления дают следующее определение социальной адаптации.

**Социальная адаптация — это:**

- ◆ состояние, при котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды — с другой, — полностью удовлетворены; состояние гармонии между индивидом и природой или социальной средой;
- ◆ процесс, посредством которого это гармоническое состояние достигается.

Таким образом, социальную адаптацию бихевиористы понимают как процесс изменений (физических, социально-экономических или организационных) в поведении, социальных отношениях или в культуре в целом. Цель этих изменений — улучшение способности выживания групп или индивидов. В данном определении присутствует биологический оттенок, указывающий на связь с теорией эволюции и внимание преимущественно к адаптации групп, а не индивида, причем речь не идет о личностных изменениях в ходе адаптации индивида. Между тем в этом определении можно отметить следующие позитивные моменты:

- а) признание адаптивного характера модификации поведения через учение, механизмы которого (научение, обучение, заучивание) являются одними из важнейших механизмов приобретения адаптивных механизмов личности;
- б) использование термина «социальная адаптация» для обозначения процесса, посредством которого индивид или группа достигают состояния социального равновесия в смысле отсутствия переживания конфликта со средой. При этом речь идет лишь о конфликтах с внешней средой и игнорируются внутренние конфликты личности.

**Интеракционистская концепция** адаптации дает определение эффективной адаптации личности как адаптации, при достижении которой личность удовлетворяет минимальным требованиям и ожиданиям общества. С возрастом все более сложными становятся те ожидания, которые предъявляются к социализируемой личности. Ожидается, что личность должна перейти от состояния полной зависимости не только к независимости, но и к принятию ответственности за благополучие других. В интеракционистском направлении адаптированным считается человек, не только усвоивший, принявший и осуществляющий социальные нормы, но и принимающий на себя ответственность, ставящий и достигающий целей. Согласно Л. Филипсу, адаптированность выражается двумя типами ответов на воздействия среды.

1. Принятие и эффективный ответ на те социальные ожидания, с которыми встречается каждый в соответствии со своим возрастом и полом. Например, учебная деятельность, установление дружеских отношений, создание семьи и т. п. Такую адаптированность Л. Филипс считает выражением конформности к тем требованиям (нормам), которые общество предъявляет к поведению личности.
2. Гибкость и эффективность при встрече с новыми и потенциально опасными условиями, а также способность придавать событиям желательное для себя направление. В этом смысле адаптация означает, что человек успешно пользуется созданными условиями для осуществления своих целей, ценностей

и стремлений. Адаптивное поведение характеризуется успешным принятием решений, проявлением инициативы и ясным определением собственного будущего.

Представители интеракционистского направления разделяют понятия «адаптация» и «приспособление». Т. Шибутани считал, что каждую личность можно охарактеризовать комбинацией приемов, которые позволяют ей справляться с затруднениями, и эти приемы могут рассматриваться как формы адаптации. Таким образом, адаптация относится к хорошо организованным способам справляться с типическими проблемами (в отличие от приспособления, которое заключается в том, что организм приспосабливается к требованиям специфических ситуаций).

Такое понимание адаптации содержит идею активности личности, представление о творческом, целеустремленном и преобразующем характере ее социальной активности.

Итак, независимо от различий в представлениях об адаптации в различных концепциях, можно отметить, что *личность выступает в ходе адаптации как активный субъект этого процесса.*

О. И. Зотова и И. К. Кряжева подчеркивают активность личности в процессе социальной адаптации. Они рассматривают социально-психологическую адаптацию как взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к правильным соотношениям целей и ценностей личности и группы. Адаптация происходит тогда, когда социальная среда способствует реализации потребностей и стремлений личности, служит раскрытию и развитию ее индивидуальности.

В описании процесса адаптации фигурируют такие понятия, как «преодоление», «целенаправленность», «развитие индивидуальности», «самоутверждение».

В зависимости от структуры потребностей и мотивов личности формируются следующие типы адаптационного процесса:

- ◆ тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на социальную среду;
- ◆ тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентаций группы.

Как отмечает А. А. Реан, существует еще и третий тип адаптационного процесса, являющийся наиболее распространенным и наиболее эффективным с точки зрения адаптации. Это вероятностно-комбинированный тип, основанный на использовании обоих вышеназванных типов. При выборе того или иного варианта личность оценивает вероятность успешной адаптации при разных типах адаптационной стратегии. При этом оцениваются: а) требования социальной среды — их сила, степень ограничения целей личности, степень дестабилизирующего влияния и т. п.; б) потенциал личности в плане изменения, приспособления среды к себе.

Большинство отечественных психологов выделяют два уровня адаптированности личности: полная адаптированность и дезадаптация.

А. Н. Жмыриков предлагает учитывать следующие критерии адаптивности:

- ◆ степень интеграции личности с макро- и микросредой;
- ◆ степень реализации внутриличностного потенциала;
- ◆ эмоциональное самочувствие.

А. А. Реан связывает построение модели социальной адаптации с критериями внутреннего и внешнего плана. При этом внутренний критерий предполагает психоэмоциональную стабильность, личностную конформность, состояние удовлетворенности, отсутствие дистресса, ощущения угрозы и состояния эмоционально-психологической напряженности. Внешний критерий отражает соответствие реального поведения личности установкам общества, требованиям среды, правилам, принятым в социуме, и критериям нормативного поведения. Таким образом, дезадаптация по внешнему критерию может происходить одновременно с адаптированностью по внутреннему критерию. **Системная социальная адаптация** — это адаптация как по внешнему, так и по внутреннему критерию.

*Таким образом, социальная адаптация подразумевает способы приспособления, регулирования, гармонизации взаимодействия индивида со средой. В процессе социальной адаптации человек выступает как активный субъект, который адаптируется к среде в соответствии со своими потребностями, интересами, стремлениями и активно самоопределяется.*

## Дезадаптация личности

В концепции общего **адаптационного синдрома** Г. Селье (совокупность адаптационных реакций организма человека и животных, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия) **конфликт** рассматривается как следствие несоответствия потребностей личности ограничивающим требованиям социальной среды. В результате этого конфликта происходит актуализация состояния личностной тревоги, что, в свою очередь, включает защитные реакции, действующие на бессознательном уровне (реагируя на тревогу и нарушение внутреннего гомеостаза, Эго мобилизует личностные ресурсы).

Таким образом, степень адаптированности личности при данном подходе определяется характером ее эмоционального самочувствия. Вследствие этого выделяются два уровня адаптации: адаптированность (отсутствие у личности тревоги) и неадаптированность (ее наличие).

Важнейшим показателем дезадаптации является нехватка «степеней свободы» адекватного и целенаправленного реагирования человека в условиях психотравмирующей ситуации вследствие прорыва строго индивидуального для каждого человека функционально-динамического образования — **адаптационного барьера**. У адаптационного барьера две основы — биологическая и социальная. В состоянии психического напряжения происходит приближение барьера адаптированного психического реагирования к индивидуальной критической величине. При этом человек использует все резервные возможности и может осуществлять особенно сложную деятельность, предвидя и контролируя свои поступки и не испытывая тревоги, страха и растерянности, препятствующих адекватному поведению. Длительное и особенно резкое напряжение функциональной активности барьера психической адаптации приводит к его перенапряжению, что проявляется в преневротических состояниях, выражающихся лишь в отдельных, наиболее легких нарушениях (повышенная чувствительность к обычным раздра-



жителям, незначительная тревожная напряженность, беспокойство, элементы заторможенности или суетливости в поведении, бессонница и др.). Они не вызывают изменений целенаправленности поведения человека и адекватности его аффекта, носят временный и парциальный характер.

Если же давление на барьер психической адаптации усиливается и все его резервные возможности оказываются исчерпанными, то происходит надрыв барьера — функциональная деятельность в целом хотя и продолжает определяться прежними «нормальными» показателями, однако нарушенная целостность ослабляет возможности психической активности, а значит, сужаются рамки приспособительной адаптированной психической деятельности и появляются качественно и количественно новые формы приспособительных и защитных реакций. В частности, наблюдаются неорганизованное и одновременное использование многих «степеней свободы» действия, что ведет к сокращению границ адекватного и целенаправленного поведения человека, т. е. невротическим расстройствам.

Симптомы расстройства адаптации не обязательно начинаются сразу и не исчезают немедленно после прекращения стресса.

Реакции адаптации могут протекать:

- 1) с депрессивным настроением;
- 2) с тревожным настроением;
- 3) со смешанными эмоциональными чертами;
- 4) с нарушением поведения;
- 5) с нарушением работы или учебы;
- 6) с аутизмом (без наличия депрессии и тревоги);
- 7) с физическими жалобами;
- 8) как атипичные реакции на стресс.

Расстройства адаптации включают в себя следующие моменты:

- а) нарушения в профессиональной деятельности (включая школьное обучение), в обычной социальной жизни или во взаимоотношениях с другими;
- б) симптомы, выходящие за рамки нормы и ожидаемых реакций на стресс.

## Стратегии социальной адаптации

Процесс социальной адаптации предполагает проявление различных комбинаций приемов и способов, стратегий социальной адаптации. Понятие «стратегия» в общем смысле можно определить как направляющий, организующий способ ведения действий, поведения, рассчитанных на достижение не случайных, ситуационных, а значимых, определяющих целей.

**Стратегия социальной адаптации** как способ гармонизации индивида со средой, способ приведения в соответствие его потребностей, интересов, установок, ценностных ориентаций и требований окружения должна рассматриваться в контексте жизненных целей и жизненного пути человека. В связи с этим необходимо рассмотреть такой спектр понятий, как «образ жизни», «история жизни», «картина жизни», «жизненный план», «жизненный путь», «стратегия жизни», «стиль жизни», «жизненный сценарий».