

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

DOI: 10.25629/НС.2019.12.09

Волчанская В.О.

Московский государственный областной университет

Москва, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются различные подходы в отечественной и зарубежной психологии в толковании понятия социально-психологическая адаптация; успешность социально-психологической адаптации, о которой можно говорить, если имеет место не только приспособление индивида к текущим условиям жизнедеятельности, но и актуализируются его личностные ресурсы, которые он становится способным гибко использовать для своего дальнейшего развития. Именно достижение способности к реализации гибкого поведения в широком контексте социальных ситуаций в сочетании с открытостью новому опыту и готовностью, после соответствующей переработки, интегрировать его в свой эмоционально-поведенческий репертуар, свидетельствует об эффективности социально-психологической адаптации личности.

**Ключевые слова:** адаптация, социальная психология, психоанализ, внутренний конфликт, приспособление, характер.

Понятие адаптации в целом и социально-психологической адаптации, в частности, прошло длительный путь развития в зарубежной и отечественной психологии. Различные школы по-разному рассматривали социально-психологическую адаптацию, поэтому вплоть до 80-х годов XX века отсутствовало единое определение адаптации и общее понимание ее механизмов.

Ж. Пиаже одним из первых разработал концепцию адаптации как процесса. Он выделил закономерность, общую, по его мнению, для биологической и психологической адаптации человека: адаптация есть единство противоположно направленных процессов: аккомодации и ассимиляции. Аккомодация (понимаемая некоторыми авторами как приспособление в узком смысле) есть изменение функционирования организма в соответствии с условиями среды. Ассимиляция – это изменение и переработка компонентов среды в соответствии со структурой организма. Эти процессы взаимосвязаны и взаимно опосредованы, хотя в различных ситуациях один из них может преобладать [7].

Теория адаптации Пиаже определенным образом пересекается с концепцией психических уровней известного отечественного исследователя А.Ф. Лазурского. Он считал, что на низшем психическом уровне находятся индивиды недостаточно приспособленные, на среднем уровне – приспособившиеся к окружающей среде, а на высшем – приспособляющимися (т.е. изменяющими среду). На последнем уровне мы, согласно А.Ф. Лазурскому, «всегда встречаемся с более или менее ярко выраженным процессом творчества, в какой бы области оно ни проявлялось...» [1, с. 93].

Необихевиористское понимание адаптации наиболее близко к биологическому подходу. Бихевиористы определяют адаптацию («adjustment», приспособление), во-первых, как состояние, когда потребности человека и требования среды взаимно удовлетворены; во-вторых, как процесс, благодаря которому достигается этот баланс. Процесс адаптации по сути представляет собой изменения реакций организма и среды в соответствии с ситуацией. Под социальной адаптацией бихевиористы подразумевают социально-экономические и организационные изменения поведения индивида или группы для достижения социального равновесия между индивидом (группой) и средой. Индивидуальные психологические изменения и психические механизмы адаптации в поведенческом подходе практически не рассматриваются [12].

Интеракционисты, в отличие от бихевиористов, различают адаптацию (adaptation) и приспособление (adjustment). Приспособление (adjustment) – это частная, ситуативная адаптация, а общая адаптация (adaptation) с помощью накопленного опыта применяется в типичных проблемных ситуациях. Адаптивное поведение в интеракционистском подходе характеризуется инициативностью, компетентностью личности, адекватным видением своего будущего [14].

В рамках психоанализа З. Фрейд рассматривал вопросы адаптации, используя категории внутреннего конфликта, защитных механизмов и компромиссных образований.

Внутренний конфликт, по Фрейду, это постоянная внутренняя борьба, происходящая в психике каждого человека, между желаниями, влечениями (драйвами) и моральными, социальными запретами на их удовлетворение. Компромиссные образования – это индивидуальные способы «примирения» этих противоборствующих сторон. Фрейд придерживался позиции, согласно которой основной конфликт никогда не может быть разрешен полностью: возможен только более или менее удачный компромисс между его различными компонентами. Защитные механизмы опосредуют компромиссные образования, являясь функцией бессознательной части Эго и обеспечивая специфичные варианты приспособления личности к требованиям окружающей реальности. Если компромиссные образования способствуют тому, что человек оказывается в состоянии удовлетворять свои влечения и потребности адекватно ситуации, в соответствии с социальными нормами, они считаются адаптивными, функциональными. В тех случаях, когда человек испытывает хроническую неудовлетворенность жизнью, подавляет естественные желания, глубоко поглощен болезненными чувствами, совершает поступки, опасные для него самого или окружающих, оказывается неспособным выстроить стабильные отношения с другими людьми, компромиссные образования носят дезадаптивный характер, свидетельствуя о незрелости, неэффективности защитных механизмов психики [10].

Идея З. Фрейда получили дальнейшее развитие в работе А. Фрейда, которая более детально рассмотрела типологию защитных механизмов, их возникновение и развитие в онтогенезе, а также их функции в контексте социально-психологической адаптации личности [11].

Х. Хартманн, работавший, как и А. Фрейд, в русле Эго-психологии, систематизировал психоаналитические взгляды на социально-психологическую адаптацию. Признавая значение внутренних конфликтов в развитии личности, Хартманн отмечает, что, адаптация к среде не всегда бывает связана с ними. Он выделяет «свободную от конфликтов сферу Эго» (conflict-free ego sphere), подчеркивая, что адаптация включает как процессы, связанные с разрешением конфликтов, так и бесконфликтные процессы в этой сфере. По Хартманну, любой защитный механизм может быть направлен как на внутреннюю реальность (защита против собственных инстинктивных влечений), так и на внешнюю (собственно, на адаптацию к среде).

Х. Хартманн различает адаптацию как процесс и адаптированность как ее результат. Хорошо адаптированной личности свойственна продуктивность, психическое равновесие. Уровень адаптации является важным компонентом здоровья человека. Он также развивает идею З. Фрейда об «аллопластических» (преобразование внешнего мира) и «аутопластических» (преобразование структуры, умений и навыков личности) формах приспособления личности к среде. К этим формам адаптации Хартманн добавляет поиск личностью благоприятной для ее функционирования среды. По Хартманну, адаптация к среде – важнейшая задача развития человека с самого его рождения. Но и среда, к которой необходимо адаптироваться, сама подвержена влиянию предыдущих поколений людей и, в конечном счете, данной личности. Личность сама участвует в создании условий социальной среды, а среда определяет возможности адаптации и, опосредованно, развитие Эго. Кроме того, Хартманн обозначает понятием «социальной уступчивости» явление, когда среда снисходительна к нарушениям адаптации слабых или недостаточно развитых индивидов (детей, а также людей, физически и психически нездоровых). В этом случае неприемлемые формы поведения принимаются средой как допустимые, что облегчает социально-психологическую адаптацию [13].

В настоящее время именно психоаналитический подход к социально-психологической адаптации является наиболее разработанным и эвристичным в западной психологии. Психоаналитическая теория адаптации включает ряд понятий, которые в достаточной мере объясняют ее процесс и механизмы. Однако, как и в любом узко-концептуальном учении, здесь присутствуют ограничения: во-первых, концепция адаптации опирается строго на фрейдистскую структуру личности (представленную инстанциями Ид, Эго и Супер-эго); во-вторых, социально-психологическая адаптация сводится к достижению человеком способности к максимально полному, при этом безопасному и не противоречащему социальным нормам, удовлетворению своих потребностей. Такие важные аспекты социально-психологической адаптации, как актуализация личностного потенциала, самореализация, творческая активность, приобщение к духовным и нравственным ценностям не являются предметом специального внимания и исследования в психоаналитической традиции.

Адаптация в когнитивном подходе схематически описывается формулой: конфликт – угроза – реакция приспособления.

Конфликт – это нарушение информационного взаимодействия личности и среды, в ходе которого среда предъявляет информацию, несовместимую с установками личности. В результате возникает рассогласование между установкой и образом реальной ситуации – когнитивный диссонанс. Субъективно он переживается как состояние угрозы, дискомфорта, и личность начинает активно искать возможности для уменьшения или снятия когнитивного диссонанса.

Понятие социально-психологической адаптации рассматривается в основном через ее цель – развитие, самореализацию и самоактуализацию личности. Человек рассматривается не как носитель инстинктивных импульсов, умение контролировать которые определяет степень успешности его социального функционирования, а как духовный феномен, которому присуща свобода выбора и поиск возможностей для реализации творческого потенциала. Через призму экзистенциально-гуманистической парадигмы к нарушениям социально-психологической адаптации можно отнести, прежде всего, неспособность человека быть верным самому себе, своему предназначению, своему творческому «Я», скованность узкими рамками восприятия мира, шаблонность мышления и поведения, отсутствие спонтанности [5].

Целый ряд концепций социально-психологической адаптации личности разработан в отечественной психологии.

А. А. Началджян определяет адаптацию через состояние социально-психической адаптированности: «Социально-психическую адаптированность можно охарактеризовать как такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей. Адаптация же – это тот социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности» [6, с. 18].

Началджян выделяет следующие разновидности социально-психологической адаптации:

1. Нормальная адаптация – процесс, который приводит к устойчивой адаптированности личности в типичных проблемных ситуациях без нарушения целостности структуры личности и в соответствии с социальными нормами.

2. Девиантная или неконформистская адаптация обеспечивает удовлетворение индивидуальных потребностей личности в данной среде без учета ожиданий и требований среды (группы), вызывая неприятие со стороны других членов общества.

3. Патологическая адаптация осуществляется при помощи патологических механизмов, незрелых, примитивных защит и деструктивных форм поведения, что ведет невротическим расстройствам и нарушениям социального функционирования (Началджян, 1988).

Понятие социально-психологической адаптации тесно связывается отечественными исследователями с понятием социализации личности – процесса взаимодействия индивида и среды в онтогенезе, в ходе которого индивид усваивает механизмы, установки, правила и нормы социального поведения. Зачастую социализация проходит через преодоление различных проблемных ситуаций, в ходе которых индивид приобретает новый опыт и достигает нового уровня развития. Каждый случай преодоления такой проблемной ситуации можно считать компонентом социально-психологической адаптации. Таким образом, социально-психологическую адаптацию можно определить как механизм, включенный в общий процесс социализации личности. Однако социализация и адаптация не всегда линейно связаны. Известны случаи, когда личность социализирована, но дезадаптирована [2]. Пассивное, конформистское принятие требований среды без внутренних изменений не является адаптацией; напротив, это связано с дезадаптацией, так как вызывает чувство дискомфорта, неудовлетворенности [8].

Обобщая зарубежный и отечественный опыт исследований, посвященных проблемам социально-психологической адаптации А.А. Реан отмечает, что традиционно выделяют следующие типы адаптационного процесса:

1) тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на социальную среду (созвучен с ассимиляцией, по Пиаже, аллопластический тип, по З. Фрейду);

2) тип, предполагающий пассивное, конформное принятие целей и ценностных ориентаций группы (аккомодация, по Пиаже, аутопластический тип, по З. Фрейду и др.).

Автор подчеркивает, что разделение адаптивных процессов на «активные» и «пассивные» неверно, так как второй тип предполагает так же активное самоизменение в соответствии с требованиями среды. Поэтому он предлагает различать типы адаптационного процесса по вектору активности – «внутри» (самоизменение личности и самоприспособление ее к среде) и «наружу» (активное влияние личности на среду, приспособление среды к себе) [9].

Кроме того, А.А. Реан добавляет третий тип адаптации – «вероятностно-комбинированный», в котором сочетаются оба предыдущих. Личность выбирает стратегию адаптации, оценивая и сравнивая требования среды, собственный потенциал и цену усилий, необходимых для изменения. Автор отмечает, что подобный тип адаптации наиболее распространен [9].

А.А. Реан также выделяет внешние и внутренние критерии адаптации. Внешние включают в себя деятельность и ее результаты, уровень общения, интеграцию личности. Внутренние – стремление к самореализации, самоактуализации, эмоциональный комфорт, самоотношение, субъективная удовлетворенность. Адаптацию, максимально сочетающую в себе параметру по двум критериям, А.А. Реан называет системной социальной адаптацией, или Re-адаптацией (Re – Real – действительный). Случаи, когда личность в процессе адаптации опирается только на внутренние либо только на внешние критерии, он называет Im-адаптацией (Im – Imaginary – мнимый), что указывает на ее неполноту, ограниченность. Например, в случае Im-адаптации по внутреннему критерию, личность может находиться в благоприятном эмоциональном состоянии, испытывать комфорт и удовлетворенность, но при этом проявляются внешние черты дезадаптации – конфликтность, вызывающее поведение, противодействие принятым в обществе нормам и правилам. Для Im-адаптации по внешнему критерию характерна обратная ситуация. Таким образом, только системная социальная адаптация (Re-адаптация) включает в себя все компоненты (в терминологии Реана – критерии) адаптированности и способствует существованию личности в гармонии с социальной средой [9].

В отечественной психологии также развивается традиция экзистенциально-гуманистического подхода к социально-психологической адаптации. Так, например, Л.А. Коростылева описывает соотношение понятий «самоактуализация» и «адаптация». Она предполагает, что адаптация свойственна всем людям, это универсальный механизм приспособления индивида к социальной среде, опирающийся на структуру потребностей и мотивации личности. Поскольку, в соответствии с иерархией потребностей А. Маслоу, потребность в самоактуализации является высшей, она существует в потенциале, но не является актуальной для многих индивидов, которые еще не реализовали базовые, витальные потребности. Они проходят через

процесс адаптации, ориентируясь на актуальные для них потребности. Такие индивиды тоже могут стремиться выразить свое «Я» вовне, но это стремление нельзя приравнять к самореализации. Таким образом, Л. А. Коростылева считает самоактуализацию высшей формой и высшей целью социально-психологической адаптации [3].

Н.Н. Мельникова анализирует процесс социально-психологической адаптации в его динамике и выделяет следующие этапы адаптации:

1. «Первичная реакция на изменения» – человек сталкивается с проблемной ситуацией, когда внешняя среда предъявляет к нему новые, зачастую неожиданные требования. Возникает мощная эмоциональная реакция, в большинстве случаев негативная (эмоциональный компонент), ориентация или понимание ситуации отсутствует (когнитивный компонент). Поведение может быть как активным (но нецеленаправленным, хаотическим), так и неактивным. Таким образом, на первом этапе адаптации ведущие изменения личности происходят на эмоциональном уровне. Если эмоциональная реакция умеренная и удается быстро восстановить утраченное равновесие, процесс адаптации сворачивается. В остальных ситуациях фрустрация значительна и потому не удается избежать существенных качественных преобразований.

Далее процесс адаптации может развиваться в двух направлениях. В случае, когда ситуация чрезмерно болезненна и превышает адаптивные возможности личности, включаются защитные механизмы, процесс адаптации «спускается» в бессознательное и протекает искаженно. Как правило, временное восстановление эмоционального комфорта сопровождается еще более глубоким нарушением взаимодействия со средой, то есть дезадаптация личности усугубляется. В норме процесс адаптации протекает сознательно, эмоциональная реакция постепенно снижается (ситуация осознается и принимается индивидом) и происходит переход ко второму этапу.

2. «Ориентировка» – сохраняется эмоциональный дискомфорт, тревожность, что стимулирует личность к поиску путей выхода из затруднительной ситуации. Этап ориентировки характерен для биологической адаптации многих живых организмов с развитой нервной системой, однако при социально-психологической адаптации человека поиск происходит в основном на когнитивном уровне: личность ищет необходимую информацию о новых обстоятельствах и требованиях среды, с которыми пришлось столкнуться, анализирует свои возможности в данной ситуации. Заметим, что уже на втором этапе адаптации при его нормальном течении личность приобретает новые ценные знания, необходимые для дальнейшей эффективной деятельности. Когда собрано достаточно актуальной информации, начинается третий этап адаптации.

3. «Внутренняя переработка и осмысление» ключевой этап в структуре социально-психологической адаптации личности. Он обеспечивает переход от мыслительной деятельности, анализа информации, к активным действиям. Основные задачи третьего этапа заключаются в выработке новой стратегии поведения, построении дальнейших действий во внутреннем плане, формировании новой внутренней позиции личности (часто это сопровождается преобразованиями ценностно-смысловой сферы). Эмоциональный фон, как правило, уже выровнен, и активное участие в адаптации принимают когнитивный и поведенческий компоненты личности (внутренняя активность, действия, происходящие пока во внутреннем плане). Глубина и характер изменений зависят от масштаба изначальной фрустрирующей ситуации.

4. «Действия, направленные на изменение» – этап реализации выработанной ранее стратегии в конкретных действиях, направленных на разрешение затруднительной ситуации. Ведущий компонент личности, участвующий в данном этапе – поведенческий. Эффективность действий зависит от правильности выбранной стратегии поведения и от способностей личности к последовательной сознательной активности. Если выбрана адекватная стратегия и ее удастся реализовать, процесс адаптации вступает в свою завершающую фазу.

5. «Продуктивное взаимодействие» – при переходе на этот – заключительный – этап наблюдается эмоциональный подъем, чувство удовлетворенности, комфорта, позитивное отношение к ситуации. Доминирует эмоциональный компонент. Завершается цикл адаптации, при этом личность достигает качественно нового уровня развития своих адаптационных способностей.

Н.Н. Мельникова соотносит этапы адаптации с традиционной гомеостатической моделью и моделью системной социальной адаптации Реана, описанной выше. В ее понимании именно пятый этап показывает, какой тип адаптации перед нами. Гомеостатическая модель подразумевает стремление субъекта к восстановлению и сохранению состояния покоя. В этом случае цикл дезадаптации – адаптации завершается восстановлением прежнего состояния. Системная социальная адаптация, по Реану, представляет собой спиралеобразное развитие личности, которая приобретает новые адаптивные свойства (ресурсы) с каждым пройденным циклом, то есть адаптация – это непрерывный процесс, направленный на развитие личности [4, 9].

Мы разделяем точку зрения Н. Н. Мельниковой, согласно которой, об успешности социально-психологической адаптации можно говорить только в том случае, если имеет место не только приспособление индивида к текущим условиям жизнедеятельности, но и актуализируются его личностные ресурсы, которые он становится способным гибко использовать для своего дальнейшего развития [4]. На наш взгляд, именно достижение способности к реализации проактивного, гибкого, дифференцированного поведения в широком контексте социальных ситуаций в сочетании с открытостью новому опыту и готовностью, после соответствующей когнитивной переработки, интегрировать его в свой эмоционально-поведенческий репертуар, свидетельствует об эффективности социально-психологической адаптации личности.

### Литература

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. №1. С. 92–100.
2. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения / Отв. ред. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. М., 1979. С. 219-232.
3. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб.: Речь, 2005.
4. Мельникова Н.Н. Процесс социально-психологической адаптации. Подходы к изучению // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сборник научных трудов / Под ред. Н. А. Батурина. Челябинск: ЮУрГУ, 1998. Т.1. С. 31–49.
5. Мэй Р. Открытие бытия. М.: ИОИ, 2014.
6. Началджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. Ереван: ЭПО, 1988.
7. Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб.: Питер, 2003.
8. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник СПбГУ. Сер. 6. 1995. Вып. 3. № 20. С. 74–79.
9. Реан А. А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. СПб., Изд-во Михайлова В.А., 1999.
10. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. М.: ИОИ, 2016.
11. Фрейд З. Психология бессознательного: Сборник произведений / Сост. М.Г. Ярошевский. СПб.: Питер, 2007.
12. Халл К.Л. Принципы поведения. Сущность научной теории // История психологии. XX век: хрестоматия для высшей школы / Под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. 6-е изд. Екатеринбург, 2005. С. 509-529.
13. Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации / Под ред. М. В. Ромашкевича. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002.
14. Шибугани Т. Социальная психология. М., 1969.

**Волчанская Виктория Олеговна.** E-mail: vmerkul@mail.ru

Дата поступления: 03.10.2019

Дата принятия к публикации 10.12.2019

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN DOMESTIC  
AND FOREIGN PSYCHOLOGY**

DOI: 10.25629/HC.2019.12.09

**Volchanskaya V.O.**

Moscow State Regional University  
Moscow, Russia

**Abstract.** The article discusses various approaches in domestic and foreign psychology in the interpretation of the concept of socio-psychological adaptation; the success of socio-psychological adaptation, which can be discussed if there is not only an individual's adaptation to the current conditions of life, but also his personal resources are updated, which he becomes able to use flexibly for his further development. It is the achievement of the ability to implement flexible behavior in a wide context of social situations, combined with openness to new experience and readiness, after appropriate processing, to integrate it into your emotional and behavioral repertoire, which indicates the effectiveness of the socio-psychological adaptation of the person.

**Keywords:** adaptation, social psychology, psychoanalysis, internal conflict, adaptation, character.

**Volchanskaya Victoria Olegovna.** E-mail: vmerkul@mail.ru

Date of receipt 03.11.2019

Date of acceptance 10.12.2019