

УДК 37.013

## РАЗВИТИЕ КРИТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Долгова В.И., Василенко Е.А.

*Челябинский государственный педагогический университет, Челябинск,  
e-mail: 23a12@list.ru, vasilenkoelenka@mail.ru*

Вопросы, связанные с критериями эффективности адаптационного процесса, давно обсуждались в психологии. Однако, на наш взгляд, они пока далеки от своего разрешения. В настоящей работе мы ставим своей целью проанализировать имеющиеся научные представления о критериях качества социально-психологической адаптации и сформулировать свой подход к решению этой проблемы. Нами проанализированы позиции различных авторов, большинство из которых предлагают два критерия – внешний (успешность функционирования в социальной среде) и внутренний (субъективное благополучие, эмоциональный комфорт). Проведенный анализ позволил предложить авторский вариант третьего критерия, в качестве которого выступает самоопределение личности по отношению к данной среде, включающее ее способность сформировать оптимистичную, реалистичную и дифференцированную, направленную на определенный смысл жизненную перспективу, высокий уровень самопринятия и принятия других людей.

**Ключевые слова:** адаптация, социальная адаптация, социально-психологическая адаптация, дезадаптация, критерии адаптации, жизненная перспектива, эмоциональное благополучие, осмысленность жизни

## DEVELOPMENT OF CRITERIA BASE FOR THE STUDY OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONALITY

Dolgova V.I., Vasilenko E.A.

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Chelyabinsk State Pedagogical University», Chelyabinsk, e-mail: 23a12@list.ru, vasilenkoelenka@mail.ru*

Issues relating to the performance criteria of the adaptation process, has long been discussed in psychology. However, in our opinion, they are still far from being resolved. In this paper, we aim to analyze the existing scientific understanding of the criteria for the quality of socio-psychological adaptation and formulate their approach to solving this problem. We have analyzed the positions of different authors, the majority of which offer two criteria – appearance (the success of the operation in the social environment) and internal (subjective well-being, emotional comfort). The analysis allowed us to offer the author's version of the third criterion, which acts as self-determination of the individual in relation to a given environment, including its ability to create an optimistic, realistic and differentiated, aimed at a certain point in life perspective, high level of self-acceptance and acceptance of others.

**Keywords:** adaptation, social adjustment, social and psychological adaptation, maladjustment, criteria of successfulness of a person's social adjustment, perspective of life, emotional well-being, meaningfulness of life

Человек живет в меняющемся мире, в обществе, предъявляющем все новые требования к его поведению и деятельности. Поэтому социально-психологическая адаптация – процесс приспособления личности к постоянно меняющимся условиям социальной среды – является неизбежным и непрерывным. Особенно интенсивно адаптационный процесс идет в те периоды жизни человека, когда он резко меняет характер своей деятельности и образ жизни, например начинает работу в новой для него сфере деятельности, входит в новый коллектив, меняет место жительства. Что же позволяет судить о том, насколько человек справился с приспособлением к новым социальным условиям? Каковы критерии успешности адаптации? Проблема эта является актуальной и практически значимой, поскольку именно от ее решения зависит выбор методов диагностики адаптированности личности.

Вопросы, связанные с критериями эффективности адаптационного процесса, давно обсуждались в педагогике и психологии. Однако, на наш взгляд, они пока далеки от своего разрешения. В настоящей работе мы ставим своей целью проанализировать имеющиеся научные представления о критериях качества социально-психологической адаптации, сформулировать свой подход к решению этой проблемы.

Еще в XIX веке проблема вхождения человека в общество, его приспособления к нему была поставлена в работах французских социологов Г. де Тарда [15], Э. Дюркгейма [3]. В работах Г. Тарда появился термин «социальная адаптация». В качестве главного механизма адаптации автор рассматривал подражание, а критериями успешности этого процесса выступали, с одной стороны, усвоение «духа изменений», а с другой стороны, усвоение «обрядов» – внешних форм поведения [15].

Психологические проблемы адаптации человека в обществе впервые были поставлены в работах З. Фрейда. Психоаналитическая концепция личности основана на представлении о важной роли противостояния бессознательных инстинктивных импульсов, свойственных человеку, и общества, диктующего формирующейся личности свои законы и нормы. В работах З. Фрейда были выделены два вида адаптационных процессов: аутопластическая адаптация, направленная внутрь, приспособляющая внутренний мир человека к требованиям социальной действительности, и аллопластическая адаптация, с помощью которой достигается внешнее приспособление к требованиям социума [16].

Представление о двух направлениях адаптационного процесса и, следовательно, двух критериях успешности адаптации – внешнем и внутреннем – получила дальнейшее развитие в работах авторов различных направлений в психологии.

В работах К. Хорни трудности адаптации человека в обществе связываются как с особенностями личности, так и со специфическими требованиями социальной среды, что проявляется либо во внешних отклонениях в поведении, либо в субъективных переживаниях – осознании расхождения между возможностями и их реализацией, чувстве усталости, неспособности получать радость и любить [17].

В бихевиоральной психологии главным критерием успешности адаптации является усвоение индивидом способов поведения, принятых в той социальной среде, к которой приспособляется индивид. Субъективное состояние рассматривается как важный критерий адаптированности, но являющийся вторичным, производным от внешнего приспособления к социальной действительности [18]. Таким образом, бихевиористы также использовали представление о двух критериях успешности социальной адаптации, но считали их неравноценными.

В когнитивной психологии и теории социального научения особое внимание уделяется «когнициям» – убеждениям, мыслям, в том числе о собственной личности и о других людях. Человек, положительно оценивающий себя и других, успешно разрешает противоречия, складывающиеся во взаимодействии с социумом. Критериями успешности адаптации по-прежнему выступают внешняя приспособленность и субъективная удовлетворенность [18].

В гуманистической психологии представление об этих двух критериях успешной адаптации человека в социальной среде – внешнем и внутреннем – впервые было

пересмотрено. Это связано с пересмотром самой модели процесса адаптации. Если все вышеупомянутые концепции исходили из гомеостатической модели, то в гуманистической психологии он рассматривается, как неоднократно было отмечено в литературе, как взаимодействие, часто нарушающее гомеостаз [11]. Стремление личности к самоактуализации является не только высшей потребностью, но и критерием успешности адаптации человека в обществе.

В работах К. Роджерса необходимым условием нормальной «психической урегулированности» является широта его концепции самости, способной включить весь его сенсорный опыт. Такая концепция самости у растущего человека формируется только тогда, когда в социальной среде преобладают отношения, характеризующиеся принятием, эмпатией. Если же среда является чрезмерно жесткой, преобладающие в ней отношения основаны на низком уровне принятия, концепция самости у формирующейся личности становится узкой, формируется фальшивый образ Я, поведение человека часто становится саморазрушительным или антисоциальным, а стремление к самореализации не возникает [12]. Критериями успешной адаптации становятся способность принимать себя и других, способность сознательно строить свою жизнь и нести ответственность за нее. Эмоциональный комфорт и внешняя приспособленность в работах К. Роджерса также рассматриваются как критерии качества адаптации человека в обществе, но далеко не главные.

А. Маслоу, говоря о социально-психологических аспектах адаптации человека, использовал термины «фрустрационная толерантность» и «психическое здоровье», считая, что основы и того, и другого закладываются в детстве с помощью удовлетворения ближайшим социальным окружением базовых потребностей ребенка – в безопасности, в принадлежности и любви, в уважении и самоуважении. Критерием успешной адаптации может считаться реализация личностного «Я», поиска собственной идентичности, стремление актуализировать единственно реальную, хотя и потенциальную сущность человека [8].

Таким образом, в гуманистической психологии была выдвинута новая модель социальной адаптации, основанная на понимании сущности этого процесса как стремления не только к достижению гомеостаза с социальной средой, но и стремления к его разрушению, реализации своего «Я». В связи с этим кроме традиционных внешнего и внутреннего критерия были выдвинуты новые

критерии успешности социальной адаптации – принятие себя и других, интернальность, поиск своей идентичности, стремление к самоактуализации.

В отечественной психологии, в которой личность рассматривалась как активный творец общественного развития, звучал тезис об активном характере взаимодействия между личностью и обществом.

В работах А.А. Налчаджяна [10], А.А. Реана [11], Н.Н. Мельниковой [9] и др. подчеркивалось, что адаптация – это взаимодействие личности и среды, что в ходе этого процесса личность не только приспосабливается к среде, но и сама может активно влиять на нее. А.А. Налчаджян рассматривает социально-психологическую адаптированность личности 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 ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей [10].

Однако в работах ряда авторов социальная адаптация рассматривается лишь как приспособление индивида к изменяющимся условиям окружающей среды, приведение индивидуального и группового поведения в соответствие с господствующей в данной социальной группе системой норм и ценностей [6]. В работах М.В. Ромма такой подход был назван «нормоцентрическим»; автор справедливо полагает, что он исходит из гомеостатической модели адаптации, согласно которой целью этого процесса является установление равновесия личности и социальной среды. В исследованиях, в которых подчеркивается активный характер взаимодействия личности и общества, в качестве модели социально-психологической адаптации используется не модель гомеостаза, а разработанная в гуманистической психологии модель саморазвития, самореализации личности в ходе взаимодействия с социальной средой [13]. Особая точка зрения высказана Н.Н. Мельниковой. Автор полагает, что характер адаптационного процесса зависит от того, в каком исходном состоянии находится личность при вхождении в новую социальную среду. Если человек изначально находится в состоянии дезадаптации, то главной целью для него будет избегание разрушения, достижение гомеостаза. Затем могут быть поставлены другие цели:

сохранение нормального функционирования, достижение возможного оптимума, развитие и усовершенствование [9].

Однако в социальной психологии до сих пор в большинстве случаев выделяют внешний критерий (успешность функционирования в определенной среде, степень приспособленности к ней) и внутренний критерий (степень субъективной удовлетворенности, комфортности). На наш взгляд, эти критерии показывают лишь отсутствие явных конфликтов между личностью и средой. Но выявить с их помощью самореализацию личности в данной среде можно лишь косвенно.

В ряде работ были предприняты попытки выделить третий критерий. Н.Н. Мельникова считает, что поскольку адаптация происходит в процессе взаимодействия двух систем, то в результате оптимальной адаптации образуется новая система, более сложная, которая должна характеризоваться некоторыми новыми качествами, которых не было в двух исходных системах. Тогда должен существовать некий третий системный критерий, характеризующий само взаимодействие и его эффект. Таким критерием автор считает параметр, отражающий наличие позитивных интеракций со средой, заинтересованность в контакте, актуализирующую реализацию творческого потенциала, так называемую «включенность» [9]. Основным показателем, отражающим адаптацию по данному критерию, автор считает согласованность оценок по внешнему и внутреннему критериям. Нам представляется очень ценной мысль «включенности», заинтересованности в контакте со средой как критерия социально-психологической адаптированности личности, но согласованность оценок, на наш взгляд, не отражает его.

Третьим критерием адаптированности личности в определенной социальной среде можно считать ее творческую деятельность в этой среде. Личность самоактуализируется не в абстрактном взаимодействии со средой, а именно в деятельности, поэтому творческий характер деятельности является лучшим критерием адаптированности. Мы предлагаем еще один вариант решения вопроса о третьем критерии. Таким критерием можно считать сознательное самоопределение личности по отношению к той социальной среде, в которую она входит. Мы исходим из того, что личность – это в первую очередь субъект сознания и самосознания. Она осознанно включается во взаимодействие с социальной средой, формирует видение самой себя и своего места в данной среде, своих перспектив в ней.

Как подчеркивают отечественные специалисты, самоопределение личности по отношению к социальной среде является новообразованием юношеского возраста. По мнению М.Р. Гинзбурга, оно предполагает построение «жизненного поля», включающего пространственно-временную плоскость (поле реального действия) и ценностно-смысловую (поле ценностей и смыслов). Именно в юношеском возрасте личность планирует свою жизненную перспективу, ее этапы и планируемые достижения, пространственный ареал действия, ключевые смысловые ориентиры. Самоопределение можно рассматривать и как процесс конструирования жизненного поля, и как его результат. Данное новообразование влияет на все сферы личности [1].

Именно самоопределение по отношению к социальной среде является показателем способности личности ставить цели и достигать их, стремиться к творчеству и достижениям в данной среде, а также к тем или иным формам интеграции с ней. Недаром в работах авторов, исследовавших состояния социально-психологической дезадаптации у людей, переживших травматические события, отмечается, что в таких состояниях человек почти всегда переживает «потерю себя», трудности в определении своего места в жизни, своей жизненной перспективы, восприятие социальной среды как «чужой», существующей отдельно от него [14].

Именно поэтому мы полагаем, что успешность самоопределения личности в социальной среде можно считать третьим критерием социально-психологической адаптации. Данный критерий отражает активную позицию личности по отношению к социальной среде, и поэтому он является самостоятельным, не сводимым к двум критериям, которые являются традиционными в психологии, – внешнему (успешности функционирования личности в данной среде) и внутреннему (уровень эмоционального благополучия, комфортности), исходящими из модели гомеостаза, т.е. равновесия личности и среды.

Предлагаемый нами критерий может быть отражен в специфичных показателях. К ним можно отнести отношение к будущему и прошлому, осмысленность жизни, принятие себя и других, интернальность.

Отношение к будущему является тем измерением самоопределения личности, который тесно связан с качеством социально-психологической адаптации. В работах Э.Ш. Магомед-Эминова подчеркивается, что восприятие «ограниченной перспективы будущего» является одним из симпто-

мов посттравматического стрессового расстройства [7].

Более подробно характеристики жизненной перспективы как составляющей самоопределения личности у молодежи проанализированы в работе Е.И. Головахи [2]. Рассматривая «временную перспективу» как целостное видение человеком своей жизни в прошлом, настоящем и будущем, он придает особое значение «будущей временной перспективе», или «жизненной перспективе». Именно она определяет способности личности действовать в настоящем в свете предвидения сравнительно отдаленных будущих событий. Автор выделяет такие параметры жизненной перспективы, как продолжительность, оптимистичность, дифференцированность, реалистичность и согласованность [2].

Изучение жизненной перспективы является особенно важным при исследовании социально-психологической адаптации юношества и молодежи, поскольку именно для этой возрастной категории в наибольшей степени характерна направленность в будущее [18]. Отношение к прошлому также является одним из показателей успешного самоопределения личности по отношению к социальной среде. Позитивная репрезентация своего прошлого, принятие своего возраста без болезненных сожалений характерны именно для хорошо адаптированных людей [4]. Смысловая регуляция переживаний является важным компонентом эмоциональной устойчивости личности [6].

Еще одной характеристикой самоопределения личности можно считать осмысленность жизни. Под нею понимается степень и устойчивость направленности жизнедеятельности субъекта на определенный смысл, связанный с наличием значимых для личности мотивов, установок и ценностей и соотносением с ними настоящего и будущего.

Исходя из гуманистической модели социально-психологической адаптации, важным параметром самоопределения личности в социальной среде можно считать позитивную самооценку и высокий уровень самопринятия. Принятие себя означает положительное отношение к себе, самоудовлетворение от того, «что ты есть ты». Оно является результатом открытости внутреннему и внешнему опыту и тесно связано с открытостью и принятием других людей. Способность принимать себя и других является характеристикой достаточно широкой концепции самости и зрелой межличностной коммуникации, т.е. успешного самоопределения личности в социальной среде.



Таким образом, среди критериев успешности социально-психологической адаптации можно выделить не только внутренний и внешний критерии, но и самоопределение личности в социальной среде, включающее ее способность сформировать оптимистичную, реалистичную и дифференцированную, направленную на определенный смысл жизненную перспективу, высокий уровень самопринятия и принятия других людей.

#### Список литературы

1. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 56–64.
2. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – Киев: Наукова думка, 1988. – 144 с.
3. Дюркгейм Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение / пер. с фр., составление, послесловие и примечания А.Б. Гофмана. – М.: Канон, 1995. – 352 с. – (История социологии в памятниках).
4. Иванова Н.Л. Структура социальной идентичности личности: проблема анализа // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 52–60.
5. Коробейников И.А. Нарушения развития и социальная адаптация. – М.: ЛитРес, 2015. – 300 с.
6. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
7. Магомед-Эминов М.Ш., Кадук Г.И. Филатов А.Т., Квасова О.Г. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса: Методические рекомендации. – М.: Инсайт, 2004. – 2-е изд, дополн. и исправл. – 200 с.
8. Маслоу А.Г. Мотивация и личность: пер. с англ. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с. (Серия «Мастера психологии»).
9. Мельникова Н.Н. Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. – СПб., 1999. – 194 с.
10. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности: формы, механизмы и стратегии. – Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988. – 263 с.
11. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник СПб.ГУ. – Сер. 6. – 1995. – Вып. 3. – № 20. – С. 74–79.
12. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека: пер. с англ. М.М. Исениной. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
13. Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект. – Новосибирск: Наука, 2002. – 275 с.
14. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
15. Тард Г. Социальные законы: пер. с фр. Ф. Шипулинского. – СПб.: тип. П.П. Сойкина, 1901. – 63 с.
16. Фрейд З. Психоанализ. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.
17. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: пер. с англ. В.В. Старовойтова. – М.: Айрис-Пресс, 2004. – 463 с.
18. Bandura A., Richard H. Walters Social learning and personality development. – N.-Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1963. – P. 329.