

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ В СОЦИУМЕ

**Аннотация.** В статье определены основные положения социально–психологической адаптации личности, а также проблемы, возникающие в период адаптации к новым социальным условиям.

**Summare.** The article defines the main provisions of social and psychological adaptation of the individual, as well as the problems arising during the adaptation to new social conditions.

**Ключевые слова:** адаптация, адаптационный барьер, психологическая адаптация, идентификация, самоограничение, аннулирование действия, самопреобразование, самодезадаптация, устойчивая психическая адаптация (адаптированность).

**Keywords:** adaptation, the adaptation barrier, psychological adaptation, identification, self-restraint, revocation, self-transformation, samodejatel, stable psychic adaptation (adaptation).

Актуальность социально-психологической адаптации определяется необходимостью разработки психолого-педагогических технологий, на-

правленных на адаптацию личности к качественно изменяющимся социальным ситуациям, в частности, сквозь призму влияние личностных особенностей на адаптацию на разных уровнях образовательного процесса. Условием адаптации личности к новым социальным ситуациям выступает включение личности в формы деятельности, соответствующие новым ситуациям. В ряде случаев включение человека в новые, непривычные для него формы деятельности осложняется отсутствием у него ряда личностных качеств, необходимых для того или иного вида деятельности.

В научной психологической литературе сопровождение как одно из направлений деятельности психолога рассматривается давно. Подобная деятельность раскрывалась через понятия условия, обеспечения, собственно сопровождения в контексте психологической помощи (или поддержки). Существующая энтропия с вышеуказанными понятиями привела к неоднозначному пониманию феномена сопровождения. Как следствие, это привело к разветвлению научных исследований с целью насыщения конкретным содержанием данного явления. Но и на этом этапе не сложился единый методологический подход к определению сущности психологического сопровождения. Оно трактуется и как система профессиональной деятельности, и как метод работы, и как технология, и как направление.

Исследованность проблемы: проблемы средовой адаптации исследовались многими учеными на всем протяжении существования психологической науки. Вопросы социальной адаптации касались З. Фрейд, А. Адлер, Р. Райх, А. Маслоу, Э. Фромм, Э. Берн. Современное представление об адаптации основывается на работах И. П. Павлова, И.М. Сеченова, П.К. Анохина, Г. Селье и др. Также проблемы адаптации личности исследовались в работах Б.Н. Ананьева, Н.Б. Блинова, М. Вебера, В.А. Ядова.

М.Р. Битянова предлагает рассматривать психологическое сопровождение как «систему профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально–психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуации школьного взаимодействия» [1]. Такая деятельность психолога в рамках сопровождения организуется с точки зрения целей и задач школьной психологической практики.

Л.А. Регуш видит сопроводительную деятельность школьного психолога как метод работы, направленный на психолого-педагогическое сопровождение учеников в процессе обучения и воспитания. Психолого–педагогическое сопровождение в её понимании «это создание педагогических, психологических, социальных условий успешного обучения и развития ребенка и классных коллективов в ситуациях школьного взаимодействия» [2]. Подобная модель психологического сопровождения учебно-воспитатель-

ного процесса объединяет администрацию образовательного учреждения, психолога и педагога, т.е. опосредуется соответствующей педагогической практикой.

Р.В. Овчарова трактует сопровождение как одно из направлений и технологию профессиональной деятельности психолога [3]. Как направление, т.е. возможное поле деятельности психолога, включает в себя мероприятия сопровождения развития какого-либо феномена; поддержку в различных ситуациях жизнедеятельности; психологическое ориентирование какого-либо процесса. Как технология, т.е. реальный процесс в общем пространстве деятельности, психологическое сопровождение – это «комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер, представленных разными психологическими методами и приемами, которые осуществляются в целях обеспечения оптимальных социально-психологических условий для полноценного развития личности ребенка ... и его формирования как субъекта жизнедеятельности» [3].

А.А. Бодалев рассматривает в практической деятельности психолога явление социально-психологического сопровождения как целостный и непрерывный процесс изучения и анализа, формирования, развития и коррекции всех субъектов труда и жизни, попадающих в поле деятельности психолога [4]. Такое сопровождение осуществляется в интересах оптимизации труда и жизни социальных объектов, для наиболее полной реализации их творческого потенциала и поддержания комфортного психического состояния.

Г.С. Никифоровым под психологическим сопровождением преемственности развития на указанный период понимается «система методических, организационных, диагностических и развивающих мероприятий, направленных на создание оптимальных условий для личностного роста и умственного развития личности» [5].

Л.А. Регуш считает изменение личностных качеств необходимым условием для адекватного включения человека в новые социальные ситуации и новые формы деятельности [6]. Представляет под социально-психологической адаптацией интегративную комплексную модель, которая обеспечивает формирование социально адаптированной личности, успешной в реализации себя как субъекта активной жизни.

Психическая адаптация – это уровень психической деятельности, определяющий адекватное заданным условиям среды поведение человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервно-психического напряжения. Понятие «устойчивая адаптация» можно считать синонимом «нормы», «здоровья».

Процесс адаптации личности к изменяющимся условиям в социуме – сложное и многогранное явление, призванное обеспечить формирование

комплекса психических реакций, определяющих адекватное поведение личности и ее эффективное взаимодействие с непривычной средой существования, имеющей по своей природе психогенный характер.

Это сложное и многогранное явление, призванное обеспечить формирование комплекса психических реакций, определяющих адекватное поведение личности и ее эффективное взаимодействие с непривычной средой существования, имеющей по своей природе психогенный характер.

Некоторые проблемы и затруднения, которые могут возникнуть при адаптации к изменяющимся условиям в социальной среде, психолог имеет возможность скорректировать во время прохождения обучения в образовательных учреждениях. Данная психо-корректирующая работа определяется необходимостью разработки психолого–педагогических технологий, направленных на адаптацию личности к качественно изменяющимся социальным ситуациям, в частности, сквозь призму установление связи между индивидуальными возможностями каждого человека и успешной адаптацией, от весьма высокой способности к быстрой и успешной реализации своего адаптационного потенциала до полной невозможности адаптироваться к данной среде.

Личность наделена только ей присущим сочетанием черт и особенностей, образующих ее индивидуальность. Этапы психической адаптации, общие для всех, будут зависеть в смысле успешности их протекания от личностных качеств каждого из них. И на этапе переадаптации успех также будет обусловлен набором определенных качеств и свойств личности, которые являются главным условием, определяющим развитие процесса адаптации по одному из двух возможных путей.

В.Н. Панферов считает, что индивидуальные возможности каждого человека к успешной адаптации различны, от весьма высокой способности к быстрой и успешной реализации своего адаптационного потенциала до полной невозможности адаптироваться к данной среде [7].

Исходя из этого, основным звеном и начальным этапом работы по психологическому обеспечению адаптации является диагностика или оценка адаптивной способности личности. Она основана на изучении индивидуальных особенностей каждого, уровне его мотивации, биографических данных, социального окружения и т.д.

Выявление закономерности индивидуально-личностных особенностей на процесс адаптации позволит разработать программу коррекционно–развивающего этапа реализации модели психологической адаптации к условиям изменяющейся социальной среды.

Мы предполагаем, что произойдет снижение уровня тревожности и изменение характера поведения во фрустрирующих ситуациях. На сегодня

няшний день в реальных условиях среды с присущими ей негативными явлениями, личность будет способна и готова к самораскрытию, осознанию тех причин, которые создают психологические барьеры в освоении новой деятельности и изменению своего отношения к ним с целью достижения оптимального взаимодействия в коллективе. Личность станет более успешной в деятельности за счет сокращения сроков адаптации.

Особое и наиболее перспективное направление в работе по психологическому обеспечению адаптации занимает снижение уровня влияния психогенных факторов войсковой среды и профилактика дезадаптивных состояний.

Таким образом, психологическое сопровождение в виде консультирования или психокоррекции необходимо на всех этапах адаптации. Оно проводится по общим правилам психологического исследования и воздействия и несет огромную социальную нагрузку. Под психологическим сопровождением понимается комплекс непрерывных мероприятий по поддержанию высокой служебной активности личности, ее устойчивости к стрессам и психологическому воздействию.

### Литература

1. Битянова, М. Р. Социальная психология : наука, практика и образ мыслей : учеб. пособие / М. Р. Битянова. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 576 с.
2. Регуш, Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности / Л. А. Регуш. – СПб. : Питер, 2001. – 176 с.
3. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 319 с.
4. Бодалев, А. А. Рабочая книга практического психолога: пособие для специалистов, работающих с персоналом / под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 640 с.
5. Никифоров, Г. С. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Г. С. Никифоров, М. А. Дмитриева, Л. А. Корнеева и др. – СПб. : Изд-во СПб ун-та, 1991. – 152 с.
6. Регуш, Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л. А. Регуш. – СПб. : Речь, 2003. – 352 с.
7. Панферов, В. Н. Психология человека / В. Н. Панферов. – СПб. : Издательство Михайлова В. А., 2000. – 160 с.
8. Зуева, Н. А. Психолого-педагогическое сопровождение – модель школьной психологической службы / Н. А. Зуева // Народное образование. –1999. – № 5. – С. 158–161.
9. Рудской, И. И. Общая и военная психология : учебник в 2-х частях / И. И. Рудской. – М. : Граница, 2004. – 104 с.
10. Сидоров, П. И. Психология катастроф / П. И. Сидоров. – М. : Аспект Пресс, 2008. – 93 с.
11. Синилов, Г. К. Введение в оперативно-розыскную психологию : учебное пособие / Г. К. Синилов ; Моск. ун-т МВД России. — М. : НОРМА, 2009. – 125 с.
12. Налчаджян, А. А. Социально-психическая адаптация (формы, механизмы и стратегии) / А. А. Налчаджян – Ереван : Изд-во АН АрмССР, 1988. – 263 с.

13. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. – М. : Политиздат, 1989. – 304 с.
14. Арсеньев, Д. Г. Социально-психологические и физиологические проблемы адаптации иностранных студентов / Д. Г. Арсеньев. – СПб. : Изд-во СПбГПУ, 2003. – 160 с.
15. Роом, М. В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект / М. В. Роом. – Новосибирск : Наука. Сибирская издательская фирма РАН, 2002. – 275 с.
16. Асеев, В. Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации. Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности / В. Г. Асеев. – Иркутск : ИркГПИ, 1986. – 319 с.
17. Александрович, П. И. Психологический анализ трудностей адаптации военнослужащих к армейской жизнедеятельности. / П. И. Александрович, А. Г. Малютин, Ж. Г. Сенокосов. – Рига : Изд-во РижВВПКУ, 1991. – 90 с.
18. Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход / С. Т. Посохова. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 38 с.
19. Реан, А. А. Психология личности: социализация, поведение, общение / А. А. Реан. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. – 416 с.
20. Качимская, А. Ю. Психологическое сопровождение преемственности развития детей на этапе детский сад – начальная школа / А. Ю. Качимская – М. : Изд-во Института психотерапии, 2004. – 319 с.
21. Никифоров, Г. С. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Г. С. Никифоров, М. А. Дмитриева, Л. А. Корнеева [и др.]. – СПб. : Изд-во СПб ун-та, 1991. – 152 с.
22. Подоляк, Я. В. Личность и коллектив: психология военного управления / Я. В. Подоляк. – М. : Воениздат, 1989. – 352 с.
23. Попков, В. В. Психологические факторы адаптации личности к служебно-боевой деятельности / В. В. Попков. – М. : Воениздат, 1999. – 114 с.
24. Медведев, В. И. Компоненты адаптационного процесса / под ред. В. И. Медведева. – Л. : Наука, 1984. – 111 с.