

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦИИ

УРОВНИ

- 1. биологический,** адаптация объясняется через эволюцию, теория адаптации Ч. Дарвина.
- 2. физиологический:**
 - срочная: является врожденной, наследственно-обусловленной, мало изменяющейся под воздействием окружающей среды
 - долговременная, является постепенным процессом привыкания организма к действию раздражителя. Процесс адаптации направлен на достижение подвижного равновесного состояния системы путем противодействия влиянию факторов, нарушающих это равновесие.

3. психологический,

- “принятие социально-полезных стандартов поведения и ценностных ориентации, сближение установок и направленности личности с ожиданиями социальной среды”.

4. социальный.

- **Особенность:** приспособление осуществляется путем преобразования внешнего мира.
- это состояние взаимоотношений личности и группы, при котором личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояние самоутверждения и свободно выражает свои творческие способности.

сферы:

1. В социально-психологической сфере— системе общественно-психологических связей и отношений личности, возникающих при исполнении социально-психологических ролей;
2. В сфере профессиональных, учебно-познавательных и других деятельностных связей и отношений личности.

КЛАССИФИКАЦИЯ И.Д. КАЛАЙКОВА

Внешняя адаптация	Процесс, посредством которого личность приспосабливается к внешним, объективным проблемным ситуациям
Внутренняя адаптация	Процесс изменения внутренних качеств личности (становление новых) под действием внешних условий
Реадаптация	Адаптация в новой социальной среде, группе, где преобладают другие ценности, нормы и привычные формы поведения, где другая ведущая деятельность. Процесс адаптации сопровождается серьезными изменениями личности

Виды адаптации (Налчаджян)

1. **Нормальная адаптация** приводит к устойчивой адаптивности личности в типичных проблемных ситуациях:
 - **Защитная** проявляется действие основных защитных механизмов личности (агрессии, рационализации, регрессии, проекции и других)
 - **Незащитная** происходит, когда личность оказывается в нефрустрированной проблемной ситуации, требующей от неё принятия рациональных решений. Средства:
 1. познавательные операции,
 2. механизмы целеполагания, групповых социально-психологических процессов и решения задач,
 3. различные форм социальной уступчивости (конформного поведения,
- без защитных механизмов .**
- **Смешанная** происходит, когда личность частично фрустрирована, но стоит перед конструктивными задачами, связанными с её социальными ролями.

Примеры защитных механизмов

- способы самозащиты. Признаки:
 1. Самообман, искажают восприятие реальности
 2. Основаны на эмоциях, иррациональны
 3. Не решают существующие проблемы

Виды:

1. Вытеснение -подавление;
2. Проекция - свои мысли, чувства и жизненные обстоятельства переносим на других людей. Цель: снять с себя ответственность, чувство вины за собственные неудачи и неприятности.
3. Замещение –перенос внимания с угрожающего объекта на доступный (обиженный ученик царапает машину учителя), самокритика, аутоагрессия;
4. Рационализация - искажение реальности с целью сохранить высокий уровень самооценки (Лиса и виноград, объяснение причин развода, увольнения, провал на вступительных экзаменах)
5. реактивное образование формируются побуждения противоположного содержания (демонстрируем противоположные качества, потребности, ценностные ориентации). –
6. Регрессия - возврат к детским моделям поведения
7. сублимация;- изменение потребностей в социально желаемом направлении
8. отрицание – отказ принимать событие (не верят в тяжелую болезнь)

Опросник Плутчика – Келлермана – Конте. Тест для диагностики механизмов психологической защиты

2. Девиантная адаптация - те процессы социальной адаптации личности, которые обеспечивают удовлетворение потребностей индивида в данной группе при том условии, что ожидания остальных участников социального процесса не оправдываются таким поведением. «Хорошо личности – плохо группе»

Типы:

- **Неконформистская адаптация** - это процесс, благодаря которому личность преодолевает внутригрупповую проблемную ситуацию необычными для членов этой группы способами.

Результат: оказывается в конфликтных отношениях с нормами группы и их носителями; личность может либо оказаться выключенной из социального окружения, либо создавать вокруг себя зону постоянного напряжения и конфликтов.

- **Новаторская адаптация** - это действия творческой личности, которой тесно в существующих рамках, и которая преобразует общество в соответствии со своими убеждениями.

3. Патологическая адаптация - социально-психический процесс, который полностью или частично осуществляется с помощью патологических механизмов и форм поведения и приводит к образованию патологических комплексов характера, входящих в состав невротических и психотических синдромов (галлюцинации, бред; исчезновение критики — невозможность осмыслить происходящее).

Структура: 1. *Познавательный компонент* 2. *Психическая переориентация*

1. Познавательный компонент:

- восприятие и истолкование возникшей ситуации,
- усвоение новых форм поведения, норм, ценностей, правил нового окружения.

Зависит от:

- a) установок, особенностей когнитивной сферы индивида,
- b) психических функций - внимание, мышление, общая подвижность и сила нервной системы.

2. Психическая переориентация

- выработка оценок и представлений о ситуации
- происходят внутриличностные изменения

может быть

- революционной* и затрагивать глубокие пласты душевного мира человека,
- на уровне сознательного конформизма.

Уровни

- *На уровне общества* (макросреда) - к социально-экономическому, политическому и духовному уровню развития общества
- *На уровне социальной группы* (микросреда) - к нормам и ценностям референтной группы,
- *На индивидуальном* (внутриличностном) - в форме стремления достичь внутренней гармонии, целостности личности, сбалансированности внутренней позиции с ее оценкой другими индивидами.

Стадии

- 1 стадия - ориентировочная - характеризуется противоречиями между представлениями, ожиданиями адаптирующейся личности и реальным положением дел.
- 2 стадия - истинной адаптации - личность вырабатывает стратегию общения и поведения, направленную на установление соответствия между выдвигаемыми требованиями, их применением и реализацией среди членов группы.
- 3 стадия - стабилизации - характеризуется установлением динамического равновесия во взаимоотношениях между адаптирующейся личностью и социальным окружением

1. начальная стадия, когда индивид или группа осознают, как они должны вести себя в новой для них социальной среде, но еще не готовы признать и принять систему ценностей новой среды и стремятся придерживаться прежней системы ценностей;
2. стадия терпимости, когда индивид, группа и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга;
3. аккомодация, т.е. признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида, группы новой социальной средой;
4. ассимиляция, т.е. полное совпадение систем ценностей индивида, группы и среды. стране эмигрант полностью усваивает язык, обычаи, образ жизни, устройство жилища, одежду и другие элементы новой культуры, новой социальной среды).

Механизмы

1 по формам принятия:

1) добровольный

Признак: изменения социальной среды

- не мешают жить и действовать привычным, удобным и доступным для него способом.
- свойственные ранее субъекту ценностные установки, принципы и идеалы, изменяются в новых условиях жизнедеятельности без особого сопротивления и напряжения,
- требования становятся понятными и доступными ему.

2) Вынужденный

ситуация, при которой характеристики новой среды жизнедеятельности, не соответствуют и противоречат его ценностно-нормативным установкам

2. по используемым в процессе адаптации средствам :

1. **Психические механизмы**, направленные на формирование и развитие психики субъекта - механизмы психической защиты, психической травмы, психического и психологического внушения и т.п.

2. **Социально-психологические механизмы** - приспособление индивида к среде через её освоение различными способами:

А. когнитивные механизмы, т.е. приспособление к среде через её исследование, изучение и познание - механизмы воображения, мышления, познавательной деятельности.

Б. эмоциональные механизмы, позволяющие субъекту приспособиться к среде через те эмоциональные состояния, которые она вызывает - страх, беспокойство, тревога, покой и т.п.

В. поведенческие механизмы - выбор и реализацию субъектом в новой для него ситуации определённой модели поведения и деятельности.

3. **Социальные механизмы:**

А. механизм социальной деятельности, включение субъекта в новую систему социальных отношений, норм и ценностей, приобретает новые социальные статусы и роли, позволяющие ему войти в новую социальную среду.

Б. механизм социального общения, совершенствовать имеющиеся у него навыки общения и приобретать новые, расширять социальную среду собственной жизнедеятельности и усваивать новые социальные нормы и ценности.

Показатели

1. адаптивность – согласование целей и результатов
2. Неадаптивность – есть *противоречивые отношения между целью и результатами*
 1. адаптированность = адаптационные способности – наличие у субъекта определенных навыков и способов взаимодействия:
 2. дезадаптированность,

Критерии адаптированности

объективные	субъективные
<p>- учебная адаптированность (эффективность, успешность учебно- профессиональной деятельности);</p> <p>- служебно- дисциплинарная адаптированность (успешность выполнения служебных задач, выполнение требований уставов, приказов и т. п.);</p> <p>- микросоциальная адаптированность (авторитетное положение в коллективе, достаточно высокий статус, отсутствие конфликтов с сослуживцами).</p>	<p>- удовлетворенность своим учебно- профессиональным статусом (сохранность интереса к профессии, развитие профессиональных интересов – мотивационная адаптированность);</p> <p>- позитивно- конструктивное отношение к взаимоотношениям в коллективе (отсутствие агрессивно- конфликтного или пассивно- подчиненного отношения к окружающим);</p> <p>- наличие адекватной, достаточно высокой самооценки.</p>

Диагностика

- **Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»**

(А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин.) - для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.

- **Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:**
 - «достоверность» (Д);
 - «нервно-психическая устойчивость» (НПУ);
 - «коммуникативные способности» (КС);
 - «моральная нормативность» (МН);
 - «личностный адаптивный потенциал» (ЛАП).

- **Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда // Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.193-197.**

методика предназначена для диагностики комплекса психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации и ее интегральные показатели, такие как адаптация, интернальность, принятие других, самопринятие, эмоциональная комфортность и стремление к доминированию. Методика применима для средних и старших школьников, для учащихся системы начального профессионального обучения.

ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ (Н.Н. Мельникова):

- 1. ОПРОСНИК «УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ
ЖИЗНЬЮ»**
- 2. АНКЕТА «СОЦИАЛЬНОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ»**
- 3. МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ
СТРАТЕГИЙ
АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**