

Особенности адаптации в коллективе социально уязвимых людей

Содержание

Введение.....	3
1. Изучение социальной адаптации личности в психологии.....	5
2. Процесс социальной адаптации личности.....	10
Заключение.....	21
Список использованной литературы.....	23

Введение

Повышение интереса к проблеме социальной адаптации и все более активное изучение данной темы в русле социальной психологии обусловлено интенсивными изменениями, происходящими в современном обществе. Неустойчивость и часто непредсказуемость социальных процессов предъявляет повышенные требования к личности, которой необходимо, с одной стороны, соответствовать социальным требованиям, с другой, - сохранять внутреннюю стабильность и равновесие.

Актуальность проблемы определяется значением, которое приобретает в настоящее время исследование целостного развития человека в единой жизненной среде и его социальном пространстве, недостаточность разработки вопросов социальных взаимодействий, истоков и причин плохой социальной адаптации личности в группе.

Социально уязвимые группы населения – социально незащищенные слои населения, граждане, семьи, обладающие низким уровнем дохода и накопленного богатства. К ним относятся преимущественным образом пожилые одинокие люди, инвалиды, многодетные и неполные семьи, а также семьи, потерявшие кормильца, лица, имеющие доходы ниже прожиточного минимума.

Традиционно к социально уязвимым группам населения относят следующие категории людей:

- престарелые, пожилые люди, нуждающиеся в помощи
- инвалиды
- дезадаптированные дети и подростки
- наркоманы, алкоголики и другие опустившиеся люди
- безработные
- бездомные
- переселенцы и беженцы, покинувшие свой дом
- женщины

Разумеется, в каждом конкретном случае особенности адаптации каждой категории социально уязвимых людей в коллективе будут различаться. Из этого вытекает гипотеза исследования: мы предполагаем, что важно обращать внимание на индивидуальные особенности социально уязвимых людей, чтобы обеспечить более легкую адаптацию в коллективе.

1. Изучение социальной адаптации личности в психологии

Адаптация как явление свойственно всему живому, поэтому приспособление организма к условиям существования издавна привлекало к себе внимание человечества. Разработка понятия "адаптация" и его сущности принадлежит биологии и в большей мере связано с эволюционной идеей. В общей форме явление адаптации в живой природе рассматривалось как выражение целесообразности в устройстве и функционировании организмов, как прямое (адекватное) приспособление (Ж. Бюффон, Ж.Б. Ломарк, Ж. Сент-Имер). Дальнейшее развитие проблемы адаптации связано с концепцией Ч. Дарвина. Он показал, что адаптация, как и любое другое средство выживания животного, формируется исторически, то есть является опосредованным во времени и пространстве. Приспособление, полезное в одних условиях, станет бесполезным или вредным в других. Изучение адаптации в российской науке связано с именами таких ученых как: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.Н. Ухтомский. Основой в понимании явления адаптации стало положение о единстве организма и среды, выдвинутое И.М. Сеченовым. В результате исследований А.Н. Ухтомский дал понятие организма, как целостности его активности во взаимоотношениях со средой в процессе адаптации, что дало толчок к поиску психологических механизмов адаптации. М.Г. Ярошевский (1971) указывает, что проблема социальной адаптации возникла в западной психологии на рубеже 30-40х годов XX столетия на базе необихевиоризма и психоанализа [4].

Необихевиористское определение адаптации. В зарубежной психологии значительное распространение получило необихевиористское определение адаптации, которое используется, например, в работах Г. Айзенка и его последователей.

Адаптацию (adjustment) они определяют двояко:

а) как состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды – с другой полностью удовлетворены. Это состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой;

б) процесс, посредством которого это гармоничное состояние достигается [4].

Такое состояние адаптации можно описать только в общих теоретических понятиях, поскольку на практике достижима только относительная гармония между средой и индивидом. Адаптация как процесс, согласно Р. Хэнки, принимает форму изменения среды и изменений в организме путём применения действий (реакций, ответов), соответствующих данной ситуации. Эти изменения являются биологическими. Об изменениях психики и использования собственно психических механизмов адаптации в этом сугубо бихевиористском определении нет речи. Это обстоятельство является основным недостатком бихевиористского подхода к проблеме адаптации личности.

Социальную адаптацию бихевиористы понимают как процесс физических, социально-экономических или организационных изменений в специфически-групповом поведении, социальных отношениях или в культуре. Следует отметить, что в таком определении социальной адаптации речь идет преимущественно об адаптации групп, а не индивида, о личностных изменениях, происходящих в процессе адаптации индивида, нет никакой речи.

Отмечается, что термин "социальная адаптация" используется также для обозначения процесса, посредством которого индивид или группа достигают состояния социального равновесия в смысле отсутствия переживания конфликта со средой [2].

Таким образом, в бихевиористических определениях социальной адаптации имеются элементы, которые можно использовать для выработки адекватного определения социально-психической адаптации личности [4].

Интеракционистское определение адаптации. Согласно интеракционистской концепции адаптации, которую развивает, в частности, Л. Филипс, все разновидности адаптации обусловлены как внутриспсихическими, так и средовыми факторами [2].

Согласно Л. Филипсу, адаптированность выражается двумя типами ответов на воздействия среды: а) принятие и эффективный ответ на те социальные ожидания, с которыми встречается каждый в соответствии со своим возрастом и полом (посещение школы, овладение школьными предметами, установление дружеских отношений со сверстниками, ухаживание, брак). Такую адаптированность Л. Филипс считает выражением конформности к тем требованиям, которые общество предъявляет к поведению личности; б) в более специфическом смысле адаптация не сводится просто к принятию социальных норм: она означает 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 создавшимися условиями для осуществления своих целей, ценностей и стремлений. Такая адаптированность может наблюдаться в любой сфере деятельности. Адаптивное поведение характеризуется успешным принятием решений, проявлением инициативы и ясным определением собственного будущего. Личность, которая осуществляет преимущественно эту форму адаптации, не уходит от проблемных ситуаций, а использует эти ситуации для реализации своих стремлений, целей, основных притязаний [4].

Основными признаками эффективной адаптированности, согласно интеракционистам, являются следующие:

а) адаптированность в сфере "внеличностной" социально-экономической активности, где индивид приобретает знания, умения и навыки, добивается компетентности и мастерства;

б) адаптированность в сфере личных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально насыщенные связи с другими людьми, а для

успешной адаптации требуются чувствительность, знание мотивов человеческого поведения, способность тонкого и точного отражения изменений взаимоотношений [4].

Следует отметить еще одну важную особенность интеракционистского понимания адаптации: представители этого направления социальной психологии проводят различие между адаптацией (adaptation) и приспособлением (adjustment). Так, например, Т. Шибутани пишет: "Итак, каждая личность характеризуется комбинацией приемов, позволяющих справляться с затруднениями, и эти приемы могут рассматриваться как формы адаптации. В отличие от понятия "приспособление", которое относится к тому, как организм приспосабливается к требованиям специфических ситуаций, адаптация относится к более стабильным решениям – хорошо организованным способам справляться с типическими проблемами, к приемам, которые кристаллизируются путем последовательного ряда приспособлений" [4].

Такой подход, во-первых, выгодно отличается от бихевиористского тем, что в нем проводится различие между адаптацией и приспособлением, тогда как бихевиористы для всех случаев используют термин "приспособление", что является выражением их биологизаторского подхода к психической активности человека. Это объединяет концептуальный аппарат социальной психологии личности и теории социально-психической адаптации.

Во-вторых, подход интеракционистов ясно указывает на то, что следует провести различие между ситуативной адаптацией и общей адаптацией к типичным проблемным ситуациям. Здесь просматривается также очень полезная идея, согласно которой общая адаптация (и адаптированность) является результатом последовательного ряда ситуативных адаптаций к повторяющимся ситуациям, имеющим общие определяющие черты.

Психоаналитическая концепция адаптации личности специально разработана немецким психоаналитиком Г. Гартманом, а механизмы и процессы защитной адаптации рассмотрены в работе Анны Фрейд.

Психоаналитическое понимание адаптации опирается на представления З. Фрейда о структуре психической сферы личности, в которой выделяются три инстанции: Id, Ego и Super-Ego. Id (Оно) включает инстинкты, Super-Ego представляет собой систему интернализованной морали, а в Ego включаются в основном рациональные познавательные процессы личности. Id руководствуется принципом удовольствия, Ego – принципом реальности. Ego "ведет войну" против Id, против Super-Ego и внешней реальности [4].

2. Процесс социальной адаптации личности

Изучая становление личности в процессе взаимодействия человека и его окружения, его социализацию, психологи обращают все больше внимания на те аспекты активности личности, которые направлены на ее адаптацию к той социальной среде (группа, организация, общество в целом), в которой протекает эта активность [1].

Задача адаптации к другим людям встает перед человеком со дня его рождения. Адаптация к группе является одним из важнейших условий успешного становления личности. 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 социальные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояние самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей.

Традиционно процесс социальной адаптации рассматривался психологами как два противоположных уровня: адаптация максимальная и дезадаптация. Но недостаточность такого подхода явилась шагом к углублению понимания данной проблемы, следствием чего был поиск промежуточных вариантов степени адаптированности [1].

Процесс адаптации разворачивается во времени, проходя несколько этапов и затрагивая практически все компоненты личности.

Изменения, происходящие в личности, можно отследить на трёх уровнях: эмоциональном, когнитивном и поведенческом.

Эмоциональный компонент, включающий в себя различные моральные чувства и эмоциональные состояния. Он описывает общее эмоциональное состояние человека и его отношение к изменившейся ситуации.

Когнитивный компонент определяет степень информированности личности о ситуации, степень ориентировки в возникающих проблемных ситуациях. Он включает в себя все психические процессы, связанные с познанием: ощущения, восприятие, представление, память, мышление, воображение и т.д.

Поведенческий или практический компонент, предлагающий определенную направленную деятельность человека в социальной практике. На этом уровне рассматривается активность индивида, направленная на преобразование ситуации. При этом активность может выражаться в виде внешнего поведения, а может выступать в форме внутренней активности, направленной на преобразование собственной личности [3].

В процессе социальной адаптации, при последовательном переходе с одного этапа на другой различные компоненты (эмоциональный, когнитивный и поведенческий) приобретают неодинаковую значимость. Нагрузка как бы переносится с одного уровня на другой в зависимости от тех задач, которые приходится решать личности в процессе построения новой системы взаимодействия со средой. Хотя грани между последовательными стадиями процесса могут быть достаточно размыты, однако компонент, который несет наибольшую нагрузку на определённом этапе, как правило, более ярко выражен. По распределению внутренних ресурсов личности между эмоциональным, когнитивным и поведенческим компонентами можно определить этап процесса адаптации личности в конкретный момент.

В едином процессе социальной адаптации выделяются пять взаимосвязанных этапов:

- 1) первичная реакция на изменения;
- 2) ориентировка;
- 3) внутренняя переработка и осмысление;
- 4) действия, направленные на изменение;
- 5) продуктивное взаимодействие [6].

Остановимся на кратком описании названных этапов.

1. Первичная реакция на изменения

Необходимость в адаптации возникает в том случае, когда в жизненной ситуации личности происходят достаточно существенные изменения. Новая ситуация часто предъявляет к личности такие требования, к которым она ещё не готова: требования к профессиональным качествам, умениям и навыкам, необходимость применения новых моделей поведения, требования изменить ранее сформировавшееся отношение к известным явлениям или объектам. Если человек не имеет ресурсов справиться с вновь возникшими проблемными ситуациями, он переживает более или менее выраженное состояние фрустрации [5].

Обычно первый этап процесса адаптации к новым требованиям среды эмоционально насыщен. Как правило, преобладают отрицательные эмоции, хотя в отдельных случаях изменения могут сопровождаться и положительными, даже эйфорическими переживаниями. Ориентация в ситуации слабая, новые требования незнакомы, не хватает знаний и опыта для того, чтобы справиться с возникшей проблемной ситуацией. Поведенческая активность может быть достаточно бурной, может проявляться слабо. Но в любом случае поведение характеризуется спонтанностью и, скорее, реактивностью, чем целенаправленной произвольной активностью. Действия направлены, прежде всего, на восстановление былого равновесия, на возвращение системы взаимодействия в прежнее состояние [6].

Основная нагрузка на первом этапе ложится на эмоциональный компонент, который выражен наиболее ярко. Эмоциональная реакция на этом этапе является своеобразным сигналом, сообщающим о нарушении равновесия, об изменениях, произошедших в системе организм-среда. Если изменения кратковременны и поверхностны, индивиду скоро удаётся восстановить потерянное равновесие, и система возвращается к своему первоначальному состоянию, в этом случае адаптивный процесс не разворачивается, а действия, производимые индивидом, можно, скорее, назвать координационными, чем адаптивными. Если же изменения

необратимы, реактивное поведение индивида, как правило, не приводит к желаемому результату, прежнее состояние не удастся восстановить. Чтобы достичь равновесия, должны произойти определенные качественные изменения, для чего необходимо строить новую систему взаимодействия. Тогда начинает разворачиваться собственно процесс адаптации, который может идти в двух направлениях. Обычно выделяют защитную и незащитную адаптации. Если нарушения взаимодействия слишком болезненны, могут включиться психологические защитные механизмы, когда произошедшие изменения будут искажены или игнорированы. В этом случае процесс адаптации запускается на бессознательном уровне, становится неконтролируемым и не чувствительным к дальнейшим изменениям ситуации, что, обеспечивая временный положительный эффект, часто приводит к еще большему нарушению взаимодействия.

Условием нормального протекания процесса адаптации является принятие изменившейся ситуации, точнее, самого факта изменений. Тогда интенсивность эмоциональной реакции снижается и происходит переход ко второму этапу процесса.

2.Ориентировка

На втором этапе ещё остается общее состояние дискомфорта, часто отмечаются проявления тревоги. Отношение к происходящему обычно неоднозначное, амбивалентное, подвержено колебаниям. Такое состояние побуждает индивида к активному целенаправленному поиску, сканированию и анализу ситуации. Значение поисковой активности для адаптации общепризнано и отражено в ряде работ. Наличие этапа ориентировки дает преимущество живым системам, способным к активным поведенческим проявлениям и обладающим неким запасом поведенческих реакций, которые могут целенаправленно отбираться в зависимости от особенностей ситуации [6].

Основной задачей второго этапа процесса адаптации является адекватная ориентация в ситуации. Человек начинает активно собирать

информацию, позволяющую прояснить ситуацию. Резко повышается чувствительность к релевантной информации. Человек пытается выяснить требования, предъявляемые к нему со стороны среды, способы поведения и реагирования, адекватные ситуации, анализирует свои возможности сквозь призму возникших требований. На этом этапе информированность, осведомленность личности прогрессивно возрастают. Если этап пройден удачно, человек становится обладателем знаний, которые дают возможность подойти к решению возникших проблемных ситуаций.

При нормальном течении процесса общая преобразующая активность на втором этапе существенно снижается. Спонтанное реактивное поведение, не приведшее к положительным результатам на первом этапе, приостановлено, для планомерной активности ещё не хватает готовности и знаний: человек как бы "затаился".

Таким образом, основная нагрузка на втором этапе ложится на когнитивный компонент, который призван обеспечить личности запас знаний, необходимых для налаживания взаимодействия. Когда собрано достаточное количество информации, ситуация прояснилась, изучены требования среды и собственные возможности, индивид вступает на третий этап процесса адаптации [5].

3. Внутренняя переработка и осмысление

Третий этап приобретает особое значение именно для процесса социальной адаптации человека. Это определяется спецификой самой социальной среды, а также особенностями социального взаимодействия.

Социальная среда более подвижна и неустойчива, чем биологическая. Чтобы взаимодействовать с такой средой, индивид должен быть способен так же быстро изменять свое поведение. Неустойчивость происходящих социальных изменений определяет следующее требование: приспособительные реакции индивида не должны жёстко фиксироваться, оставляя возможность для последующей перестройки поведения. Интенсивность социальных изменений делает непродуктивным поиск

способов взаимодействия методом проб и ошибок, закрепляя полезные приобретения с помощью естественного отбора, как и в биологических системах. Еще одной особенностью социального взаимодействия является большая ценность отдельного индивида по сравнению с биологическими системами. Существование социума невозможно без человека, и сами характеристики взаимодействия во многом определяются особенностями личности, контактирующей с социальной средой. В последнее время считается общепризнанным, что динамика социального прогресса зависит от успешной реализации внутреннего потенциала каждой личности. Проблема социальной адаптации все чаще связывается с проблемой самореализации личности. В данном контексте заметим, что целью социальной адаптации является не слепое приспособление к изменениям среды или изменение среды в соответствии со своими потребностями, а поиск такого пути, который позволил бы сохранить индивидуальное "Я" и целостность личности, реализовать внутренний потенциал, не разрушая окружающей реальности, а, наоборот, содействуя её прогрессу [6].

Следовательно, третий этап - этап внутренней переработки и осмысления - можно назвать центральным звеном процесса социальной адаптации личности, отражающим именно специфику взаимодействия сознательной личности и социальной среды (Характерно, что в процессе биологической адаптации подобный (аналогичный) этап полностью отсутствует).

Данный этап служит связующим звеном между этапом ориентировки, который играет подготовительную роль и этапом собственно преобразующих действий. Основная задача личности состоит в том, чтобы, проанализировав собранную информацию, сознательно выбрать правильную стратегию поведения, позволяющую создать новую систему взаимодействия. Именно серьезные изменения во внутриличностном плане обеспечивают быструю перестройку внешнего поведения. Часто это связано с переоценкой ценностей,

определением своего места во взаимодействующей системе. На третьем этапе должно произойти окончательное принятие изменившейся ситуации [5].

Для данного этапа характерен высокий уровень внутренней активности: устанавливается внутренняя позиция личности, определяется стратегия поведения, начинают формироваться новые поведенческие стереотипы. Это тот момент духовного и личностного развития, когда человек временно стремится ограничить контакт со средой, концентрируя усилия на внутренней работе, та стадия, которая не раз отмечалась в терапевтической практике, как необходимый этап для разрешения личностного кризиса и как толчок к изменению всей системы взаимоотношений с миром. В зависимости от характера и степени первоначального изменения ситуации взаимодействия внутренняя работа может быть более или менее глубокой и интенсивной

Говоря о роли сознания и самосознания на третьем этапе социальной адаптации, следует отметить, что именно при условии сознательного контроля изменения сохраняют вариативность и допускают смену стратегии поведения, именно сознательный анализ позволяет избежать лишних неудачных проб при столкновении с действительностью и избавляет личность от случайных ошибок [1].

В целом, характеризуя особенности третьего этапа, можно отметить, что наличие полезной информации снижает эмоциональную напряженность, обычно общее состояние характеризуется умеренной комфортностью. Отношение достаточно устойчиво, хорошо дифференцированы положительные и отрицательные стороны ситуации. Имеющаяся информация также характеризуется детальностью и дифференцированностью. На третьем этапе когнитивная обработка заключается в интерпретации собранной информации, в результате которой она укладывается в систему внутреннего опыта. Основная нагрузка как бы распределена между двумя уровнями, позитивным и поведенческим: на основе когнитивной обработки и внутреннего осмысления формируются стратегии будущего адаптивного поведения.

Когда позиция определена, стратегия сформирована, происходит переход на четвертый этап.

4. Действия, направленные на изменение

На четвертом этапе индивид приступает к реальным действиям, направленным на преобразование ситуации. Анализ способов поведения, которые использует индивид в процессе адаптации, не раз становился предметом исследований. Еще З. Фрейд выделил два типа адаптивного поведения личности, поведение, направленное на преобразование среды (партнера) или на изменение себя самого. Эти противоположные стратегии получили названия аллопластической и аутопластической адаптации. Позже к двум названным была добавлена стратегия избегания травмирующей среды, особо изучалось адаптивное значение конформного типа поведения. Установлено, что выбор адаптивной стратегии зависит как от индивидуальных особенностей личности, так и от характеристик среды. Не ставя цели в данной работе подробно останавливаться на классификации возможных поведенческих стратегий, отметим только, что наиболее успешной является такая стратегия, которая способствует взаимоизменениям: человек одновременно меняется сам и способствует изменениям, происходящим в среде [5].

Таким образом, наибольший вес на четвёртом этапе приобретает поведенческий компонент, и основное значение здесь отводится активным преобразовательным действиям. Успешность прохождения этапа во многом зависит как от адекватности избранной стратегии поведения, так и от самой способности личности к произвольной целенаправленной активности.

Для данного этапа характерно избирательное восприятие информации: информация, не соответствующая сложившемуся ранее представлению о ситуации, преимущественно игнорируется. Закрепляются стереотипы восприятия и поведения. Общее состояние может колебаться, окрашиваясь то в позитивные, то в негативные тона в зависимости от успешности предпринимаемых действий [6].

Если стратегия выбрана правильно и ее удалось реализовать, ситуация взаимодействия уравнивается, приобретая новые качества, и процесс адаптации переходит на свой завершающий, пятый этап.

5. Продуктивное взаимодействие

Пятый этап характеризуется собственно состоянием адаптированности индивида. Для него характерно состояние комфорта, эмоциональной стабильности и уравновешенности. Общий тон эмоциональных переживаний положительный и не отличается экстремальным характером. Отношение к ситуации также устойчиво и позитивно. Адаптационный процесс завершает свой цикл, и основной вес опять переносится на эмоциональный компонент. Действительно, чаще всего состояние адаптированности связывают с общим позитивным состоянием индивида: ощущением комфорта и удовлетворенности [6].

Однако эмоциональное благополучие является не единственным критерием адаптированности. Называя данный этап этапом продуктивного взаимодействия, необходимо отметить, что на самом деле процесс адаптации может иметь два отличающихся друг от друга исхода. Мы выходим на одну из самых острых проблем теории адаптации: проблему противоречия между гомеостатическим идеалом адаптированной системы, стремлением к покою и равновесию и идеалом вечного движения как условия жизни, стремлением живой системы к новой информации, изменению и развитию. Широко распространённая гомеостатическая модель ставит целью адаптации оптимальное приспособление к среде и состояние покоя для индивида; модель развития (или системная социальная адаптация,) - построение новой, более совершенной системы взаимодействия со средой и самореализация для индивида в продуктивной творческой деятельности.

На пятом, заключительном этапе социальной адаптации могут реализоваться обе модели взаимодействия. Итог во многом зависит от первоначальной установки индивида на приспособление (равноценно индивида к среде или среды к индивиду) или установки на оптимизацию

самого взаимодействия, достижение более высокого уровня функционирования в контакте со средой [6].

Охарактеризуем особенности заключительного этапа адаптации для той и другой модели.

Несмотря на общий положительный эмоциональный фон, характерный для заключительного этапа процесса, при реализации разных моделей имеют место существенные различия на уровне когнитивных и поведенческих характеристик. В первом случае достижение состояния покоя и умиротворенности приводит к общему снижению степени функционирования личности. Внешняя поведенческая активность, как правило, умеренная и направлена преимущественно на поддержание достигнутого равновесия. То есть опять, как и на первом этапе, характеризуется реактивностью. Хотя общая информированность хорошая, однако, чувствительность к новой информации снижается, возникает риск формирования жестких стереотипов восприятия и поведения [1].

Несмотря на комфортность, индивид не застрахован от риска новой дезадаптации. Это может произойти в случае жёсткого фиксирования стереотипов и потери контакта с реальностью, которая непрерывно меняется. Если активность индивида будет направлена только на поддержание достигнутого равновесия, а поведение будет лишь реактивным ответом на колебания среды, то новая дезадаптация возникнет неизбежно, так как в этом случае игнорируется сам процесс дальнейшего развития личности и естественного изменения среды. Риск новой дезадаптации особенно высок в такой подвижной среде, как социальная. Новые изменения вызовут реакцию отторжения, которая поменяет положительное эмоциональное состояние на противоположное, имеющаяся информация станет неактуальной, и человек вновь окажется на первом этапе процесса. Таким образом, гомеостатическая модель адаптации, которая достаточно успешно работает в малоподвижных системах, таких как физическая и, частично, биологическая, приводит процесс

социальной адаптации к замкнутому кругу, а личность - к постоянно возобновляющимся дезадаптациям.

Поддержание активности личности на достаточно высоком уровне дает возможность адекватного и своевременного реагирования на новые изменения. Поведенческая гибкость и открытость опыту являются необходимыми качествами, способными поддерживать состояние адаптированности, несмотря на определенные колебания среды. Творческая продуктивная активность предполагает постоянный приток новой информации. Поэтому в отличие от предыдущей модели у индивида сохраняется чувствительность к новой информации. Установка на оптимальное взаимодействие и самореализацию в продуктивной деятельности обеспечивает непрерывное развитие и самосовершенствование личности, которое только стимулируется новыми изменениями, происходящими во внешней среде или во внутреннем мире человека. В этом случае изменения ситуации взаимодействия служат не фрустрирующим фактором, а толчком к дальнейшему развитию [3].

В целом особенности протекания и длительность каждого этапа могут быть различными и зависят:

- 1) от характеристик среды, с которой необходимо взаимодействовать;
- 2) от интенсивности изменений,
- 3) от общей адаптивности личности;
- 4) от особенностей личности, позволяющих наиболее успешно функционировать на определённых этапах процесса [4].

Заключение

Протекание процесса социальной адаптации зависит от того, какой тип адаптационного процесса будет использовать человек. Выделяют четыре основных типа:

1. Направленности вектора активности "наружу" соответствует один тип адаптации. Он характеризуется активным влиянием личности на среду, ее освоение и приспособление к себе.

2. Направленности вектора активности "внутри" соответствует другой тип адаптационного процесса. Он связан с активным изменением личностью себя, коррекцией своих социальных установок и привычных инструментальных, поведенческих стереотипов. Это тип активного самоизменения и активного самоприспособления к среде.

И, в общем-то, неизвестно, какой тип дается легче с энергетической (физической) и с эмоциональной (психологической) точки зрения: изменение среды или себя.

3. В случае неприемлемости для личности, по каким – либо причинам двух рассмотренных вариантов, адаптационный процесс протекает по типу активного поиска в социальном пространстве новой среды с высоким адаптационным потенциалом для данной личности. Последнее обстоятельство (для данной личности) является принципиально важным. Потому, что понятие "адаптационный потенциал среды" всегда должно рассматриваться в субъективном контексте.

4. В действительности существует еще один тип адаптационного процесса. Причем, он как раз и является наиболее распространенным и наиболее эффективным с точки зрения адаптации. Этот тип называется вероятно-комбинированным. Он основан на использовании всех вариантов "чистых" типов.

Выбор того или иного варианта осуществляется в результате оценки личности успешности адаптации при разных типах адаптационной стратегии. При выборе стратегии личностью оцениваются:

1. требования социальной среды – их сила, степень враждебности, степень ограничения потребностей личности, степень дестабилизирующего влияния и т.п.
2. потенциал личности в плане изменения, приспособления среды к себе.
3. цена физических и психологических усилий при выборе стратегии изменения среды или изменения себя.

Оценка этих параметров часто происходит в свернутом виде или даже на неосознанном, интуитивном уровне.

Типы адаптационного процесса формируются в зависимости от индивидуально – психологических особенностей личности.

Таким образом можно сделать вывод, что гипотеза исследования была подтверждена и именно индивидуальные особенности социально уязвимой личности оказывают влияние на особенности протекания процесса адаптации.

Список использованной литературы

1. Базаров, Т. Ю. Психология управления персоналом : учебник и практикум для вузов / Т. Ю. Базаров. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 381 с.
2. Бороздина, Г.В. Психология делового общения: Учебник / Г.В. Бороздина. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 295 с.
3. Денисова, Ю.В. Социальная психология: Учебное пособие / Ю.В. Денисова, Е.Т. Имашева. - М.: Омега-Л, 2011. - 172 с.
4. Корягина Н. А. Социальная психология: теория и практические методы. Учебник и практикум для академического бакалавриата. — М.: Юрайт. 2019. 316 с.
5. Морозов, А.В. Социальная психология: Учебник / А.В. Морозов. - М.: Академический проект, 2013. - 335 с.
6. Чеховских, М.И. Психология делового общения: Учебное пособие / М.И. Чеховских.. - М.: Инфра-М, Нов. знание, 2011. - 253 с.