



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Психологические теории адаптации

Лекция для 3 курса направления Социальная работа по дисциплине
«Психология социальной работы»

Чумаков Вячеслав Игоревич,

к.п.н., доцент

Вопросы лекции

1. Сущность и уровни адаптации как феномена научного познания
2. Психологические подходы к теории социальной адаптации
3. Понятия копинг, психологическая защита и ее виды
4. Понятие адаптационный потенциал

Что такое адаптация?

Адаптация (от лат. *adaptare* — «приспосабливать») — в широком смысле **приспособление человека к изменяющимся условиям среды**

Адаптация человека имеет два аспекта: биологический и психологический, формируется в процессе его эволюции и направлена на сохранение **постоянства его внутренней среды (гомеостаза)**.

Адаптация — процесс выработки адаптационных механизмов



Социальная адаптация

Согласно Федеральному закону «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» социальная адаптация — это **активное приспособление человека, находящегося в трудной жизненной ситуации**, к принятым в обществе правилам и нормам поведения, а также преодоление последствий психологической или моральной травмы.

Социальная адаптация (англ. social adaptation) определяется как интегративный показатель состояния человека, отражающий его возможности выполнять определенные биопсихосоциальные функции, а именно:

- адекватно воспринимать окружающую действительность и собственный организм;
- выстраивать адекватную систему отношений и общения с окружающими; проявлять способность к труду, обучению, организации досуга и отдыха;
- изменять (адаптировать) поведение в соответствии с ролевыми ожиданиями других



Непрерывность и динамика адаптации

Адаптация происходит каждое мгновение жизни, человеческий мир в своей сути представляет непрерывное движение, смену одного мгновения времени следующим.

Способность адаптироваться влияет на качество усвоения и степень поступающей информации.

Чем лучше мы адаптируемся, тем быстрее учимся, и более эффективно реагируем на происходящее здесь и сейчас, можем совладать с жизненными трудностями.

Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм- среда» возникают значимые изменения, и обеспечивается **формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций.**

Уровни адаптации

Адаптация человека всегда
происходит на трех уровнях:

1. Физиологическом.
2. Психологическом.
3. Социальном.

Эти уровни находятся **в динамическом единстве**



Биологический уровень адаптации

Биологический уровень адаптации включает приспособление организма к устойчивым и изменяющимся условиям внешней среды:

температуре,
атмосферному давлению, влажности,
освещенности и другим физическим условиям,
а также к изменениям в организме:

! заболеванию, потере какого-либо органа или ограничению его функций.



Психологический уровень адаптации

Психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности требованиям окружающей среды в ходе деятельности, свойственной человеку.

Обозначенное соответствие позволяет индивиду удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время **максимальное соответствие деятельности и поведения человека требованиям среды.**

Понятие адаптации в медицине

В медицине проблема адаптации связана с понятиями нормы и патологии, которые отражают определенные состояния человеческого организма – здоровье и болезнь. О приспособительной сущности заболевания, по мнению медиков, следует судить не по исходу приспособления, а по тенденции – любыми имеющимися средствами, ценой самых тяжелых жертв, **оптимально уравновеситься со средой.**

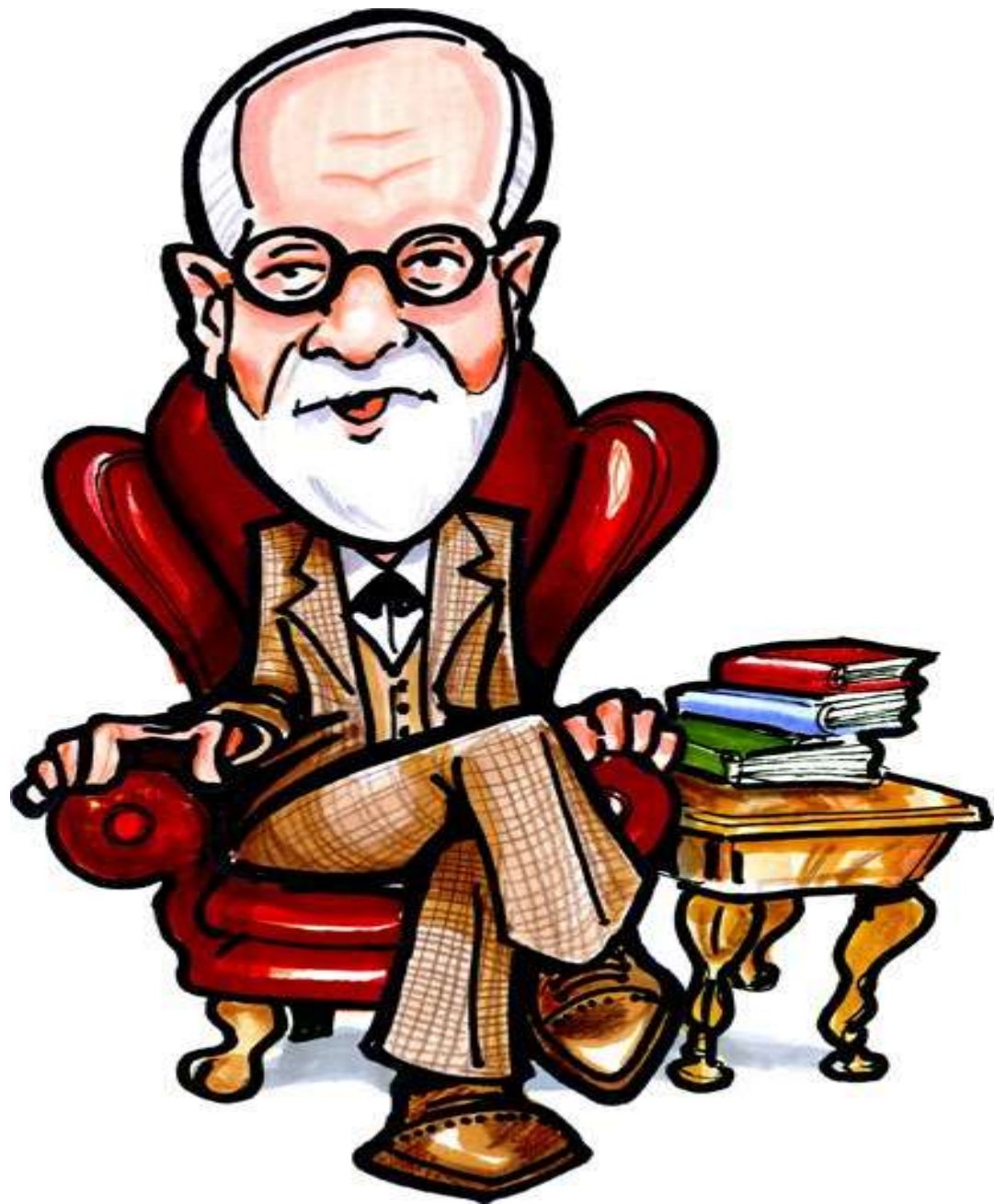
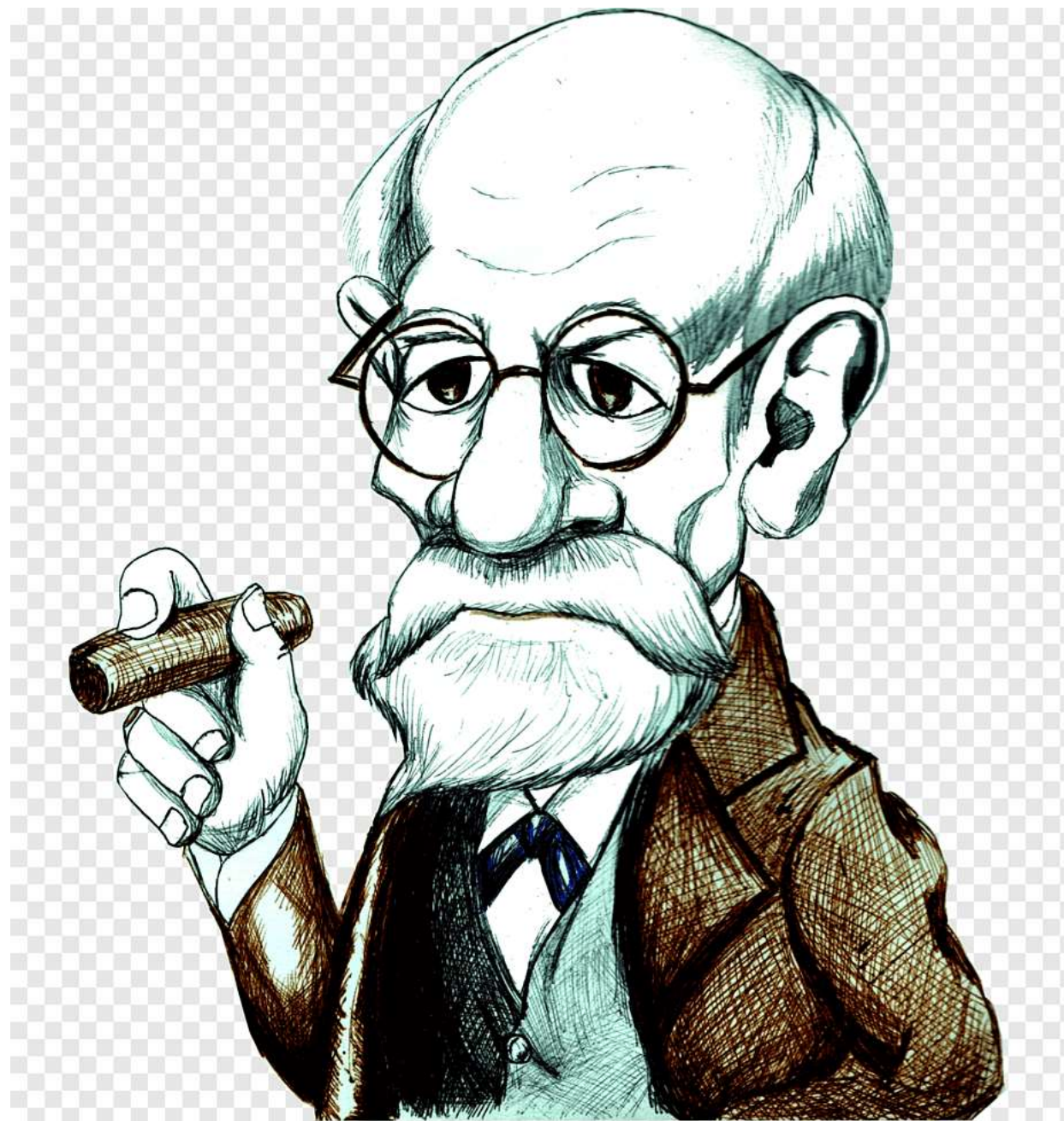
Таким образом, здоровье и болезнь – две формы единого процесса адаптации

Дезадаптация

Дезадаптация — нарушение приспособления организма к условиям существования.

Дезадаптация возникает **вследствие кратковременных и сильных воздействий среды на человека или под влиянием менее интенсивных, но продолжительных воздействий.**

Она проявляется в различных нарушениях деятельности: снижении производительности труда и его качества, нарушениях трудовой дисциплины, психосоматике, психических расстройствах, ТЖС, девиациях

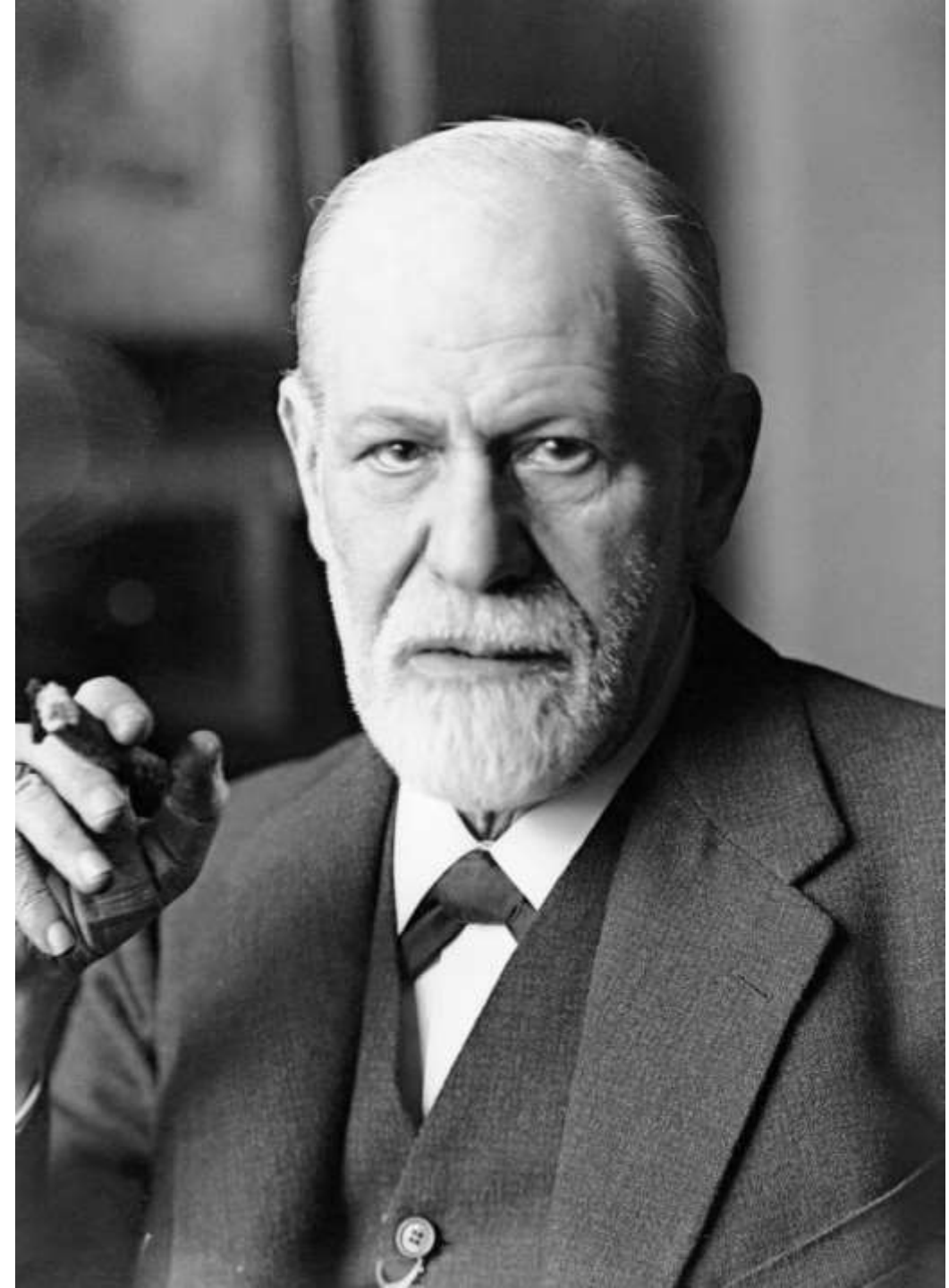


Психоаналитическое понимание адаптации

Так, психоаналитическое понимание социальной адаптации опирается на концепцию З. Фрейда, объясняющего процесс адаптации с трех позиций: Id, Ego, Superego — и может быть дано в виде обобщенной формулы:

конфликт—тревога—защитные реакции.

При этом социальная среда рассматривается как **изначально враждебная личности**

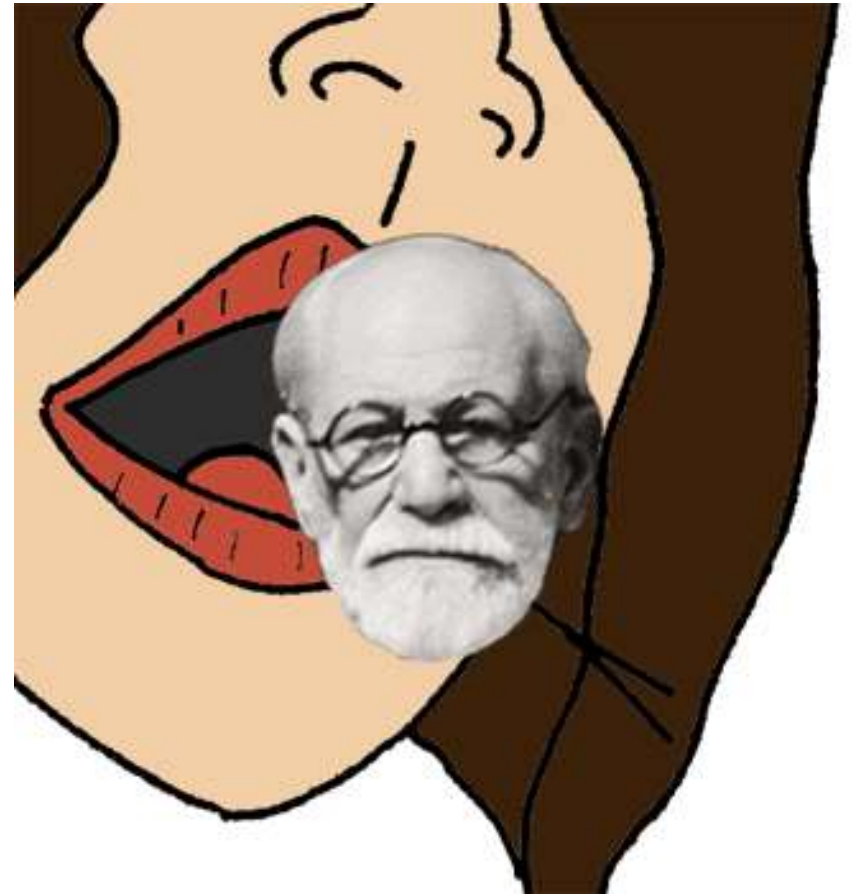


Психоаналитическое понимание адаптации

Сознание реагирует на образы (реальной или воображаемой угрозы) понастоящему.

Игнорировать или справиться с угрозой невозможно самостоятельно, так как она слишком велика. Фрейд выделяет следующие ситуации, порождающие тревожность:

- 1) потеря желаемого объекта (например, ребенок, лишенный значимых отношений: с родителями, другом, любимым зверьком);
- 2) потеря любви (развод родителей и невозможность поддерживать отношения со значимым взрослым либо невозможность вновь завоевать любовь или одобрение кого-то, кто много для вас значит);
- 3) потеря личности (себя) — потеря «лица», публичное осмеяние;
- 4) потеря любви к себе (Superego порицает действия или черты характера, что порождает чувство вины или ненависть к себе).







Защитные механизмы психики

Защитными механизмами, к которым человек прибегает в ситуации неадаптивности, являются:

Отрицание – игнорирование неприятной или травмирующей информации.

Регрессия – проявление инфантильного поведения.

Вытеснение – стирание из памяти тех эпизодов, которые причиняют боль.

Подавление – намеренное игнорирование и забывание неприятных воспоминаний.

Проекция – приписывание миру или людям качеств, которыми человек сам обладает.

Идентификация – приписывание себе качеств другого человека или нереального персонажа.

Рационализация – попытка интерпретировать ситуацию так, чтобы она меньше всего травмировала личность.

Сублимация – преобразование инстинктивных реакций в общественно приемлемые формы.

Защитные механизмы психики

Реактивное образование

Реактивное образование — это придание чувству или эмоции противоположного значения. Например, человек может демонстрировать подчеркнуто дружелюбное отношение к знакомому, который ему очень не нравится, чтобы скрыть свои истинные чувства от самого себя. Часто именно из-за этого защитного механизма формируются гомофобия, расизм и другие виды стигматизации.

Регрессия — это отказ от преодоления стресса и возвращение к моделям поведения, которые использовались на более ранних этапах развития личности. Например, человек может начать плакать или капризничать, как ребенок, услышав неприятные новости.

Ж.Лакан

Рациональность в понимании Лакана — это форма объяснения, обладающая силой понимания.



portiere

mai SIA

A.

1000x

SA

versie

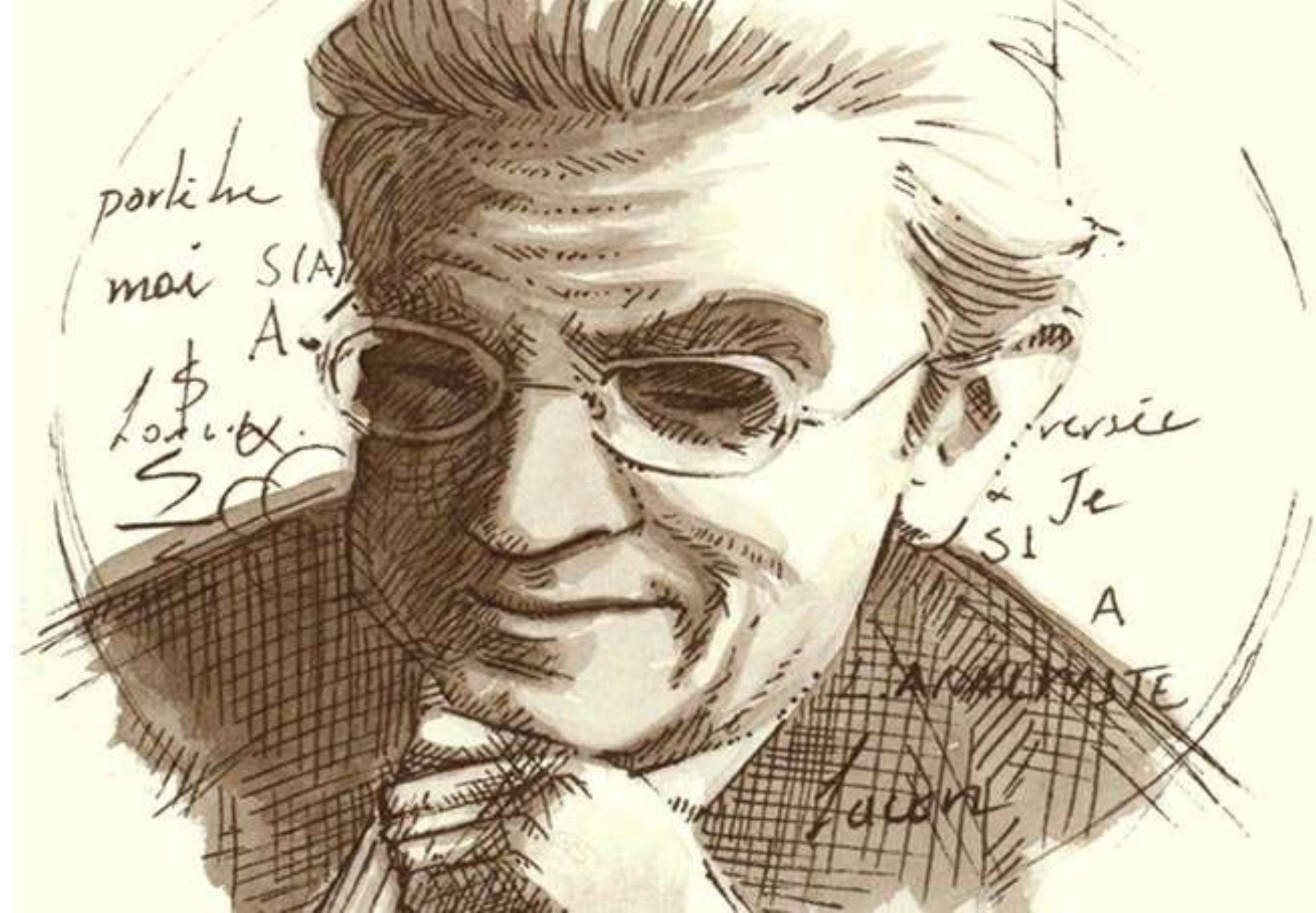
Je

SI

A

ANALISTE

Lucas



Подход к феномену адаптации Э.Эриксона

Адаптация по Э.Эриксону — **перестройка психики индивида** под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспособливаться к различным требованиям среды **без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой.**

Три стиля адаптации:

- 1. Творческий** — приспособливание к условиям среды, сопровождающееся активным влиянием на них.
- 2. Комфортный** — привыкание, пассивное принятие всех требований и обстоятельств среды.
- 3. Избегающий** — игнорирование требований среды по причине отсутствия возможности или желания приспособливаться к ней.

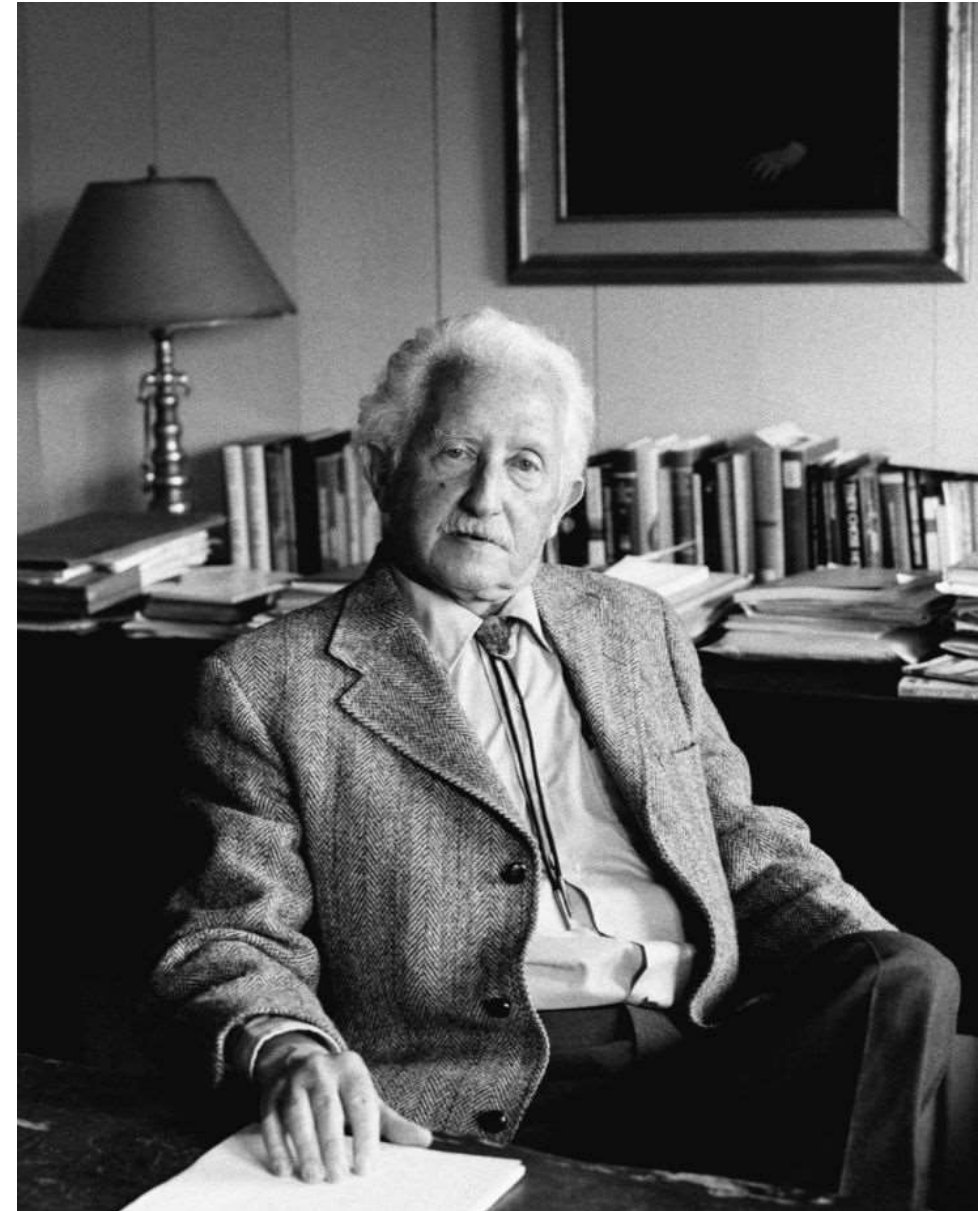


Таблица 1. Жизненные кризисы психосоциального развития (по Э.Эриксону)

Возрастной период	Психосоциальная стадия	Предмет конфликта развития	Социальные условия	Психосоциальный исход
Стадия 1 (от рождения до 1 года)	Орально-сенсорная	Могу ли я доверять миру?	Поддержка, удовлетворение основных потребностей, преемственность и безопасность / отсутствие поддержки, депривация, угроза безопасности, непоследовательность и непредсказуемость	Доверие / недоверие
Стадия 2 (от 2 до 3 лет)	Мышечно-анальная	Могу ли я управлять собственным поведением?	Разумная дозволенность, поддержка / гиперопека, отсутствие поддержки и доверия	Автономия / стыд и сомнение
Стадия 3 (от 4 до 5 лет)	Локомоторно-генитальная	Могу ли я стать независимым от родителей и исследовать границы своих возможностей?	Поощрение активности, наличие возможностей / отсутствие возможностей, неодобрение активности, критика и наказания	Инициатива / чувство вины
Стадия 4 (от 6 до 11 лет)	Латентная	Могу ли я стать настолько умелым, чтобы выжить и приспособиться к миру?	Систематическое обучение и воспитание, наличие хороших примеров для подражания / плохое обучение, отсутствие руководства, поддержки и негативное оценивание себя	Трудолюбие / чувство неполноценности

<p>Стадия 5 (от 12 до 18 лет)</p>	<p>Отрочество и юность</p>	<p>Кто я? Каковы мои убеждения, взгляды и позиции?</p>	<p>Внутренняя устойчивость и преемственность, наличие четко определенных половых моделей для подражания, положительная обратная связь / неясность цели, нечеткая обратная связь, неопределенные ожидания</p>	<p>Идентичность / смешение ролей</p>
<p>Стадия 6 (ранняя взрослость)</p>	<p>Молодость</p>	<p>Могу ли я полностью отдать себя другому человеку?</p>	<p>Душевная теплота, понимание, доверие. Успешное разрешение предыдущих конфликтов / боязнь потерять собственную идентичность, одиночество, остракизм</p>	<p>Близость / изоляция</p>
<p>Стадия 7 (взрослость)</p>	<p>Взрослость</p>	<p>Что я могу предложить будущим поколениям?</p>	<p>Целеустремленность, продуктивность / обеднение личной жизни, регрессия, чрезмерная поглощенность собой</p>	<p>Генеративность / стагнация (застой)</p>
<p>Стадия 8 (зрелость)</p>	<p>Зрелость</p>	<p>Доволен ли я прожитой жизнью?</p>	<p>Чувство завершенности жизненного пути, осуществления планов и целей, полноты и целостности / отсутствие завершенности, неудовлетворенность прожитой жизнью</p>	<p>Целостность <i>Ego</i> / отчаяние</p>

Концепция жизненного пути личности

Теоретический подход Эриксона также называют концепцией жизненного пути личности. Центральным понятием в этой теории является идентичность, которая формируется в процессе развития человека, в результате адаптационного процесса. Она делится на *три* вида:

Личностная идентичность — набор черт или индивидуальных характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличает его от других, «сердцевина, ядро личности».

Эго-идентичность — субъективное чувство целостности своей личности, непрерывности и устойчивости собственного «Я».

Групповая идентичность — чувство принадлежности к данной социальной жизни.



Идентичность

Идентичность — это понятие, которое американский социопсихолог Э. Эриксон определил как:

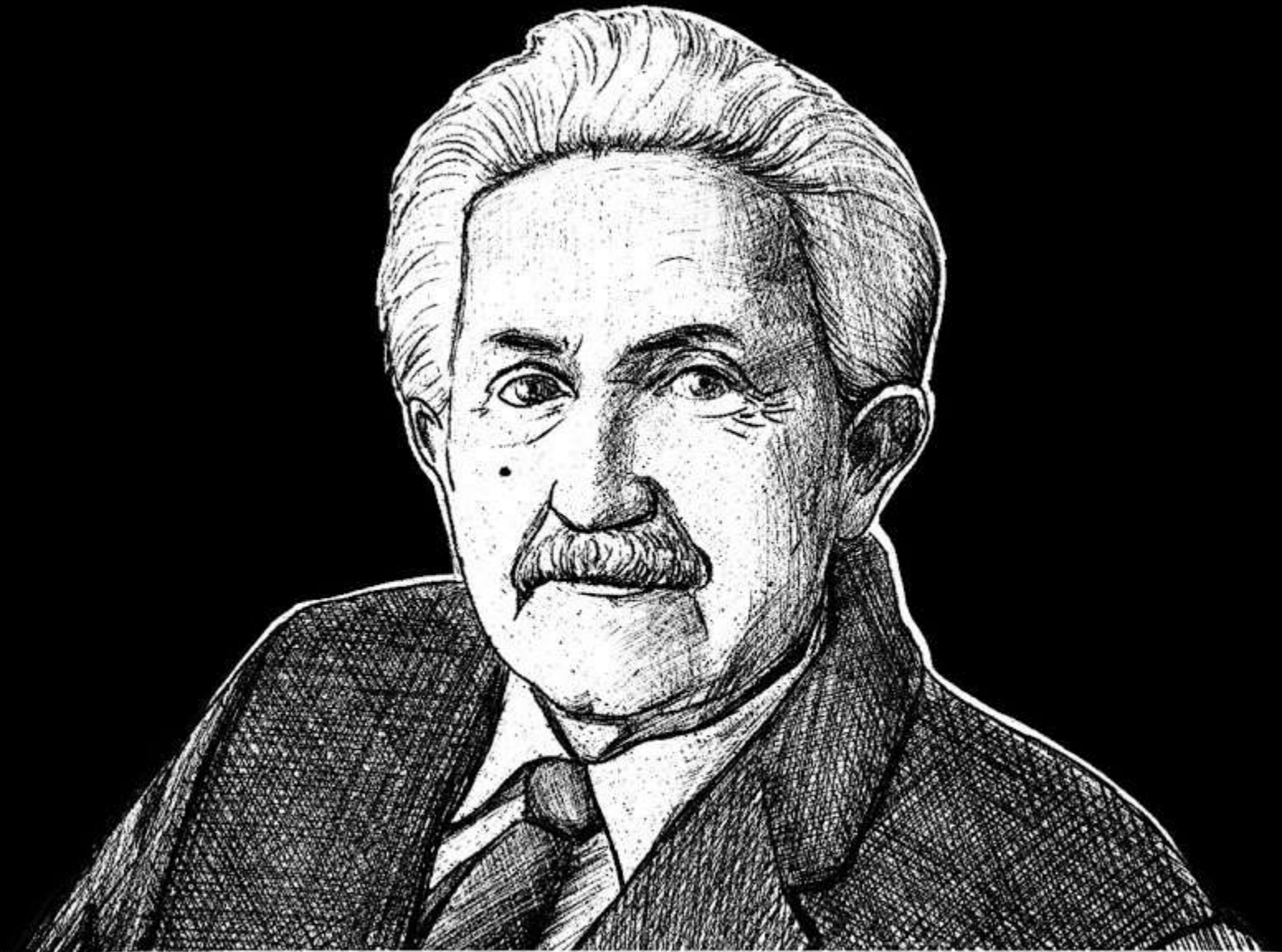
Процесс «организации жизненного опыта в индивидуальное Я».

Тождественность личности, важнейшую характеристику её целостности и зрелости.

Интеграцию переживаний человеком своей тождественности с определёнными социальными группами.

Чувство ограниченной принадлежности индивида к его исторической эпохе и типу межличностного взаимодействия, свойственному данной эпохе.

По словам Э. Эриксона, **идентичность — это динамическое образование, претерпевающее изменения на протяжении всей жизни человека.** Она обеспечивает возможность видеть свою жизнь в аспекте её непрерывности, органично переплетая прошлое и будущее и включая их в переживания настоящего, адаптируясь к изменениям жизненной ситуации.



ERIK ERIKSON

Э. ЭРИКСОН

детство и общество

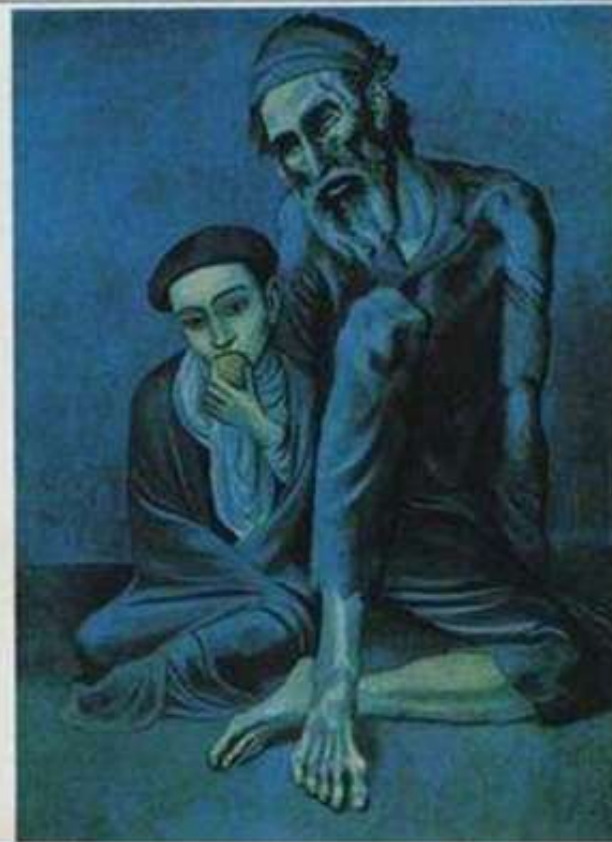
БИБЛИОТЕКА ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Э. ЭРИКСОН

**идентичность:
юность и кризис**

БИБЛИОТЕКА ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Психоаналитики выделяют две разновидности социальной адаптации:

- 1) **аллопластическую адаптацию**, которая происходит за счет изменений во внешнем мире, совершаемых человеком для приведения его в соответствие со своими потребностями;
- 2) **аутопластическую адаптацию**, обусловленную изменениями личности (ее структуры, умений и навыков и т. п.), помогающими приспособливаться к среде.

Адаптация с позиции бихевиоризма

Адаптация как состояние означает, что потребности индивида, с одной стороны, и требования среды, с другой — полностью удовлетворены.

Адаптация как процесс предполагает определенные изменения (физические, организационные, социально-экономические) в поведении и социальных отношениях, которые способствуют гармонизации состояния. **Цель изменений — улучшение способности выживания группы или индивидов**

Адаптация с позиции гуманистической психологии

Адаптированная личность стремится к самоактуализации

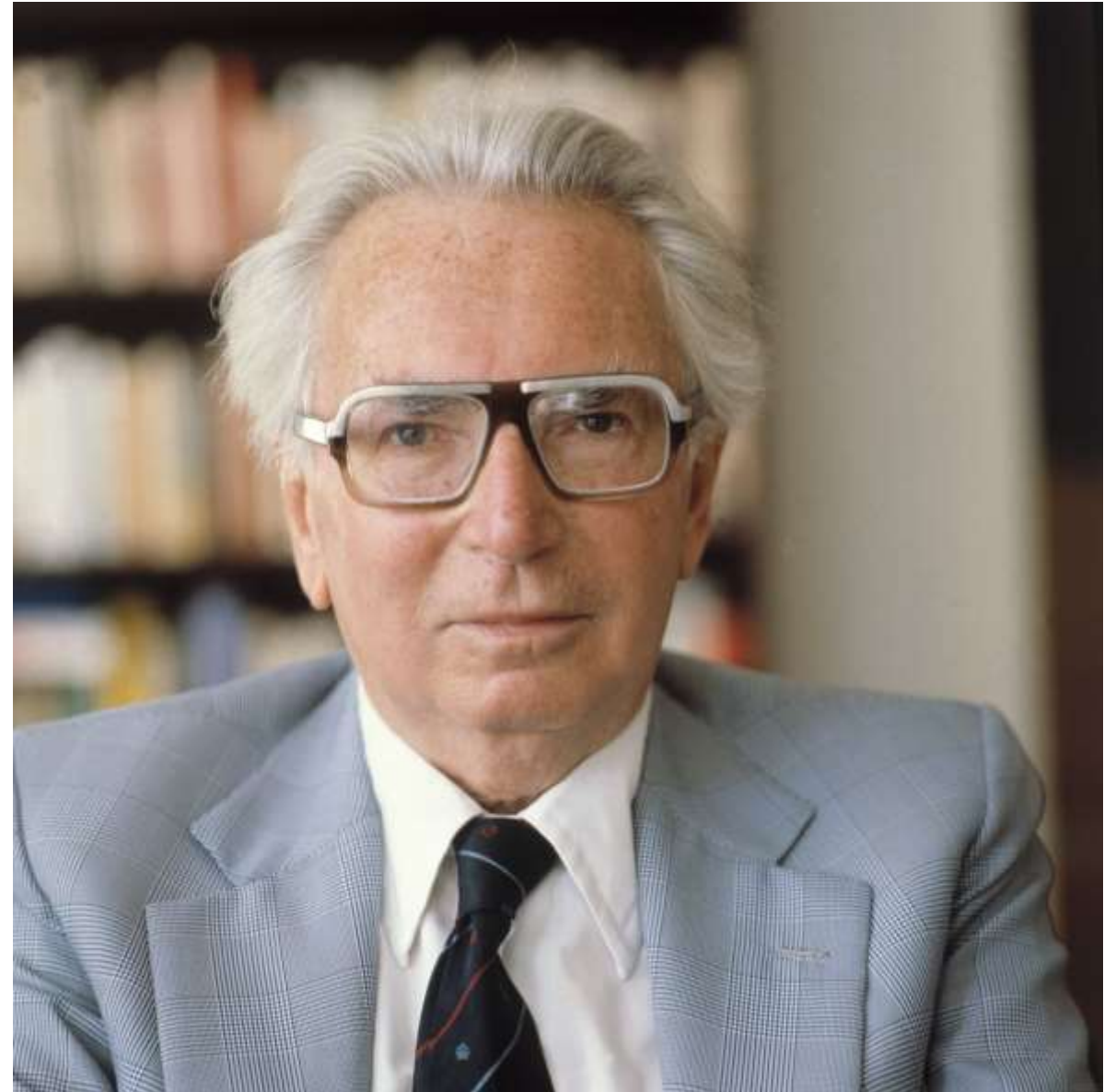
Равновесие, укорененность в среде уменьшают стремление к самоактуализации

Поэтому процесс адаптации можно представить в виде формулы конфликт—фрустрация—акт приспособления.



Виктор Франкл

В противоположность теории гомеостаза напряжение не является чем-то, чего нужно безусловно избегать... Здоровая доза напряжения, такого, например, которое порождается смыслом, который необходимо осуществить, является неотъемлемым атрибутом человечности и необходима для душевного благополучия.



Когнитивный подход к феномену адаптации

Если в процессе информационного взаимодействия со средой личность сталкивается с информацией, противоречащей имеющимся у нее установкам, возникает рассогласование между содержательным компонентом установки и образом реальной ситуации.

Это расхождение (когнитивный диссонанс) и переживается как состояние дискомфорта (угроза). Угроза, в свою очередь, стимулирует личность к поиску возможностей снятия или уменьшения когнитивного диссонанса
(Р.Лазарус)



Лазарус Ричард (1922-2002)

Американский психолог, специалист в области психологии личности и эмоций, автор «когнитивной теории стресса»

- Ввел понятие **копинг** (совладание) для описания осознанно используемых человеком приемов совладания со стрессом и с тревожащими событиями. (Монография «*Психологический стресс и процесс совладания*», 1966г.)
- Отводил большую роль когнитивным и поведенческой областям головного мозга в реакции на стресс.
- Стресс по Лазарусу - одновременно и реакция, и процесс, в котором воздействие оценивается и воспринимается личностью на основании ее ресурсов, убеждений и системы ценностей.
- Обнаружил, что:
 - 1) одно и то же событие может вызывать высокий уровень стресса у одного индивидуума и в то же время оказаться практически нейтральным для другого.
 - 2) один и тот же человек может в одном случае отнестись к происходящему как к стрессовому событию, в другом же отреагировать на него нейтрально (зависит от контекста ситуации, физического и психологического состояния человека).



Сила стресса: роль оценки ситуации (Р.Лазарус)



Модель стресса Лазаруса



Гипотеза Ричарда Лазаруса

Если стрессовая реакция зависит от оценки угрозы и можно переоценить степень возможного вреда от угрозы или отвлечь внимание человека от угрозы, то стрессовые реакции могут уменьшиться или даже быть устранены.

Группа исследователей Ричарда Лазаруса сделала вывод о том, что *в основе возникновения стресса лежит интеллектуальная оценка ситуации*, и данное утверждение является центральным для теории когнитивной оценки Ричарда Лазаруса.

Исследователями была выявлена значимость личностных предрасположенностей к защитным механизмам того или иного типа.





ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКИЕ-ЛИБО
ВОПРОСЫ?**

Чумаков Вячеслав Игоревич,

к.п.н., доцент