



В научной литературе на сегодняшний день существует большое количество определений понятия «адаптация» как социального процесса. Но все они трактуются достаточно неоднозначно, и связано это с тем, что данное явление рассматривается с абсолютно разных точек зрения у специалистов таких областей, как психология, педагогика, социология, культурология и философия, а также многих других.

Феномен адаптации является объектом междисциплинарного исследования, так как может быть применен к разным аспектам приспособления. В широком смысле слова адаптация (от латинского *adaptare* – приспособлять) – это процесс приспособления к активно меняющимся внутренним и внешним условиям окружающей среды (при наличии двух важных аспектов – биологического и социального, которые взаимосвязаны друг с другом).

Обзор многочисленных литературных источников от таких авторов, как А.А. Реан, А.И. Берг, Т.Г. Дичев, В.З. Коган, А.Н. Жмыриков, О.И. Зотова, И.С. Кон и Л.М. Ростова позволяет говорить о том, что сегодня существует большое количество взглядов на этот объект, а также теоретических подходов к проблеме адаптации в разных областях научного знания. Это связано со спецификой задач проводимых исследований, а также с различием в подходах, которые приняты в научных школах разного направления.

Например, биологический аспект адаптации является общим как для человеческого организма, так и для животного. Он включает в себя механизмы приспособления биологического существа к устойчивым условиям окружающей среды, которая постоянно изменяется под воздействием многих внешних и внутренних факторов. Сюда входят, например, сенсорная или световая типы адаптации индивида.

### **Критерии адаптации**

При рассмотрении проблематики социальной адаптации следует выделять несколько ее функциональных уровней. Во-первых, это физиологическая адаптация, во-вторых – психологическая, а в-третьих, непосредственно социальная адаптация индивида к новым социальным и культурным условиям.

Для того, чтобы уточнить специфику критериев адаптации в разных областях, мы обратимся к определениям и суждениям, которые даются в различных научных разработках.

Так, к примеру, психологическая адаптация выступает в качестве явления, которое характеризует наиболее полное и оптимальное приспособление психики человека к условиям окружающей действительности, жизнедеятельности или иным частным условиям.

Критериями психологической адаптации выступает самое психологическое и физиологическое развитие индивида, его мировоззрение, прошлый опыт, базовые конституциональные и психофизиологические особенности.

Адаптация также выступает в качестве процесса и результата формирования новообразований (новые психических качеств индивида), а также их основание. Отсюда адаптационные процессы признаются исследователями феноменальными, а саму адаптацию – социальным и культурным феноменом.

Также многие авторы (И.А. Георгиева, А.Н. Жмырикова, В.Н. Безносиков) объединяют критерии адаптации в две основные группы: объективные критерии (внешние критерии) и субъективные критерии (внутренние критерии).

В разных сферах жизни человека и его процесса адаптации критерии могут также быть самыми разнообразными. Например, к объективным критериям, которые определяют адаптированность человека к производственному процессу, относятся норма выработки, процент бракованных изделий, квалификация, разряд, стаж работы, образование.

Субъективные критерии также могут быть двух основных видов:

1. Собственно субъективные критерии – самооценка субъекта адаптации, его собственное видение себя в социальной группе;
2. Субъективно-объективные критерии адаптации – когда адаптант (человек, который адаптируется к новым условиям) является объектом оценки его состояния другими людьми. Оценка производится относительно экспертным методом.

Другие авторы к субъективным критериям относят следующие: удовлетворенность своим собственным положением в обществе и социальной группе, оценка своего места в системе социальных отношений, сознательное поддержание и принятие

сторонних норм, ценностей, правил поведения, следование традициям, готовность обогатить содержание и формы взаимодействия с данной окружающей средой.

А. Н. Жмыриков выделяет свои критерии адаптации:

- Выходные параметры деятельности личности (результаты ее работы в новой социально-культурной среде);
- Степень интеграции личности к социальной группе, а также к макросреде и микросреде;
- Реализация собственного потенциала и готовность дальше образовываться и развиваться в соответствии с новыми условиями и требованиями новой общности.

Таким образом, критерии адаптации отражают не только готовность индивида принять новые социальные условия, но и развиваться в них. Поэтому адаптация выступает в качестве ключевого социального процесса.

### **Место адаптации в социуме**

Адаптация занимает очень важное место в социальной жизни человека. Это явление, которое предполагает непосредственное приспособление индивида к новым для него условиям социальной действительности, формирование адекватной и ожидаемой системы отношений с новыми для него социальными объектами, пластичность поведения, смена социальных статусов и ролей по необходимости. Все это приводит к тому, что личность плавно интегрируется в социальную группу, становится ее частью, выполняет функции, которые несут пользу не только самому человеку, но и всей социальной группе в целом.

В то же время личность – это субъект активной деятельности, общения, взаимоотношений. Она не только приспособляется к новой среде, но и сама изменяет ее в соответствии со своими взглядами, мировоззрением.

В связи с этим тезисом, процессы социальной и культурной адаптации следует рассматривать и как активно развивающиеся, потому что они формируются параллельно изменениям внутренних установок личности. Человек не только адаптируется, но и сам оказывает прямое активное влияние на себя, свою жизнь, свои будущие перспективы.

### **Проблемы социальной адаптации в теории и практике социальной работы**

В связи с нарастающим социально-экономическим кризисом и изменяющимися условиями жизни, возникает необходимость углубленного анализа понятия «социальная адаптация». Характерным для современного этапа развития общества является тот факт, что человек не успевает адаптироваться к быстро изменяющимся экономическим, политическим, духовным и социальным сторонам бытия. Отсюда объяснима возрастающая роль социального работника, деятельность которого призвана способствовать оптимальной социальной, психологической и профессиональной адаптации человека.

Существует многообразие взглядов в определении понятия «социальная адаптация». Ключевым в определении содержания понятия «социальная адаптация» является непосредственно суть адаптационного процесса, т.е. проблема выживания человека, через гармоничное приспособление к изменяющимся условиям среды. В социологическом справочнике дается следующее определение понятия «социальная адаптация»: «Активное освоение личностью или группой новой для нее социальной среды». Близкие подходы к определению сущности процесса социальной адаптации наблюдаются в психологии. Например, в психологическом словаре под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова социальная адаптация рассматривается следующим образом: с одной стороны, как процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, с другой – как результат этого процесса.

Рассматривая понятие «социальная адаптация», не следует отделять психологический аспект от социального, так как адаптация является комплексным феноменом – социальная среда, где вращается личность, подразделяется на предметную и личностную. А.А. Налчаджан на основе анализа зарубежных и отечественных исследований трактует социально-психологическую адаптированность личности как: «такое состояние взаимодействия личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет в полной мере 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».

Адаптация определяется им как процесс социально-психологического взаимодействия, приводящий личность к состоянию относительной адаптированности. Здесь необходимо отметить, что следует различать адаптацию, как процесс, и адаптированность, как результат адаптации. Таким образом, можно сделать вывод, что адаптация – это тот социально-психологический процесс,

который при благоприятном течении приводит личность в состояние социальной адаптированности. К достижению такого состояния приводит адаптивное поведение, характеризующееся успешным принятием решений, проявлением инициативы, ясным определением собственного будущего.

При определении эффективности адаптации можно опереться на теорию интеракционистов. Согласно интеракционистского понимания процесса адаптации, признаками эффективной адаптированности можно считать:

1) адаптированность в сфере внеличностной, социально-экономической активности, где индивид приобретает знания, умения и навыки, добивается компетентности и мастерства. В этом случае, в качестве объективных показателей успешной адаптированности, чаще всего используются квалифицированный уровень работника, размер заработной платы, трудовой и социометрический статус, в качестве субъективных – удовлетворенность трудом (учебой) и различными ее аспектами, отсутствие или наличие намерения сменить место работы (учебы) или жительства.

2) адаптированность в сфере личностных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально насыщенные связи с другими людьми.

Достижение второй разновидности адаптированности для многих является не менее сложной задачей, чем достижение адаптированности во внеличностной сфере.

Такая адаптированность является важным условием для достижения личностью социальной ответственности и моральной зрелости, что, в свою очередь, является признаком успешной социализации индивида. Понятие социальной адаптации органически связано с процессом социализации индивида, интериоризации им общественных и групповых норм. По существу социальная адаптация это специфическая форма социализации человека, механизм который более интенсивен по времени и темам. Социальная адаптация личности отражает процесс гармонизации ее индивидуальной целенаправленной самонастройки и встречного адаптирующего влияния общества посредством релевантных адаптивным ситуациям стратегий адаптации. Своеобразие адаптации личности определяется как ее индивидуальными потребностями, характером адаптивной ситуации, так и спецификой требований, всем многообразием особенностей того общества, в котором оно функционирует.

Адаптационный процесс предполагает взаимодействие различных комбинаций

деятельностных, поведенческих и информационно-психологических, частных адаптивных стратегий, вся совокупность которых направлена на реализацию целей и задач, составляющих содержание комплексной стратегии адаптации. Из комплексной адаптационной стратегии личности, определяющей направленность, приоритеты и способы адаптации, имеет смысл выделить те частные адаптивные стратегии, благодаря и посредством которых личность осуществляет адаптацию на всех уровнях: индивидуальном, групповом и социальном и во всех сферах человеческой активности: социальной деятельности, психологическом общении и т.д.

Итак, процесс социальной адаптации рассматривается в трех структурных уровнях:

- а) общество (макросреда);
- б) социальная группа (микросреда);
- в) сам индивидуум (внутриличностная адаптация).

Структура общества (макросреда). На этом уровне процесс социальной адаптации личности выделяется в контексте социально-экономического, политического и духовного развития общества. Работа социальных служб на этом этапе позволяет выявить несовершенство социальной политики в какой-либо сфере жизнедеятельности человека и направить ее в необходимое русло.

Социальная группа (микросреда). Изучение процесса адаптации на этом уровне помогает вычлнить причины, нестыковку интересов индивидуума с социальной группой (трудовой коллектив, семья и т.д.). Задача социального работника на этом уровне – поставить правильный социальный диагноз и оказать помощь в решении назревшей проблемы.

Индивидуальная (внутриличностная адаптация).

Для внутриличностной адаптации характерно стремление достичь гармонии, сбалансированности внутренней позиции и, ее самооценки с позиции других индивидуумов. Неумение адаптировать себя к изменениям социальной среды приводит к конфликтным ситуациям, разрушению ценностных ориентаций или может привести к конформистской позиции.

В основе понимания механизмов социальной адаптации лежит активная деятельность, ключевым моментом которой является потребность в преобразовании существующей социальной действительности.

Таким образом, сам процесс формирования механизмов социальной адаптации личности тесно взаимосвязан со всеми видами преобразований индивида,

характеризующих его социальную сущность, и реализуется в социальной деятельности, общении, самосознании. В этой триаде происходит не просто изменение внешней действительности, но и преобразование внутреннего мира человека, раскрытие и реализация его скрытых возможностей, помогающих полноценно включиться в процесс социальной адаптации как активной личности.

## **Заключение**

Современная социальная ситуация неизбежно привела к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения. В то же время совершенно очевидно, что подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения, на первое место из которых вышла наркотизация подростков, а также различные виды злоупотреблений психоактивными веществами.

Отсутствие знаний, навыков и современных социально адаптивных стратегий поведения у взрослой части населения – родителей, педагогов, – не позволяет им оказывать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку. Подростки оказались одиноки и психологически беспомощны в связи с утраченными связями со старшим поколением.

Стремление уйти от реальных проблем в иллюзорный мир способствует массовому распространению алкоголизма и наркомании среди молодёжи. По свидетельству специалистов причины роста в известной мере есть результат конфликта личности и общества, который особенно ярко проявляется в кризисе социализации. Взрослые не могут сегодня предоставить молодому поколению необходимое количество альтернативных способов существования, целей и ценностей, норм, ради которых стоило бы упорно учиться, трудиться, соблюдать определенные стандарты поведения.

## **Список литературы**

- Карпухин О.И. Молодежь России: особенности социализации и самоопределения
- П.Д. Павленка «Основы социальной работы»
- Справочник  
<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fspravochnick.ru%2Fsociologiya%2Fsocialn>
- Википедия  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8>