

# Адаптация личности

---

Понятие адаптации  
Уровни адаптации  
Аспекты адаптации  
Стратегии адаптации

## Адаптация - это

---

процесс установления **оптимального соответствия** личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды (Ф.Б. Березин)

# Уровни адаптации

---

1. физиологический

2. психологический

3. социальный

# Аспекты адаптации

---

1. социально-  
психологический

2. психологический

# Универсальные проблемы адаптации

1. иерархия
2. Границы и территория
3. идентичность
4. временность



«Алиса в стране чудес»

# Критерии адаптации (описание модели А.А. Реана)

1. внешний

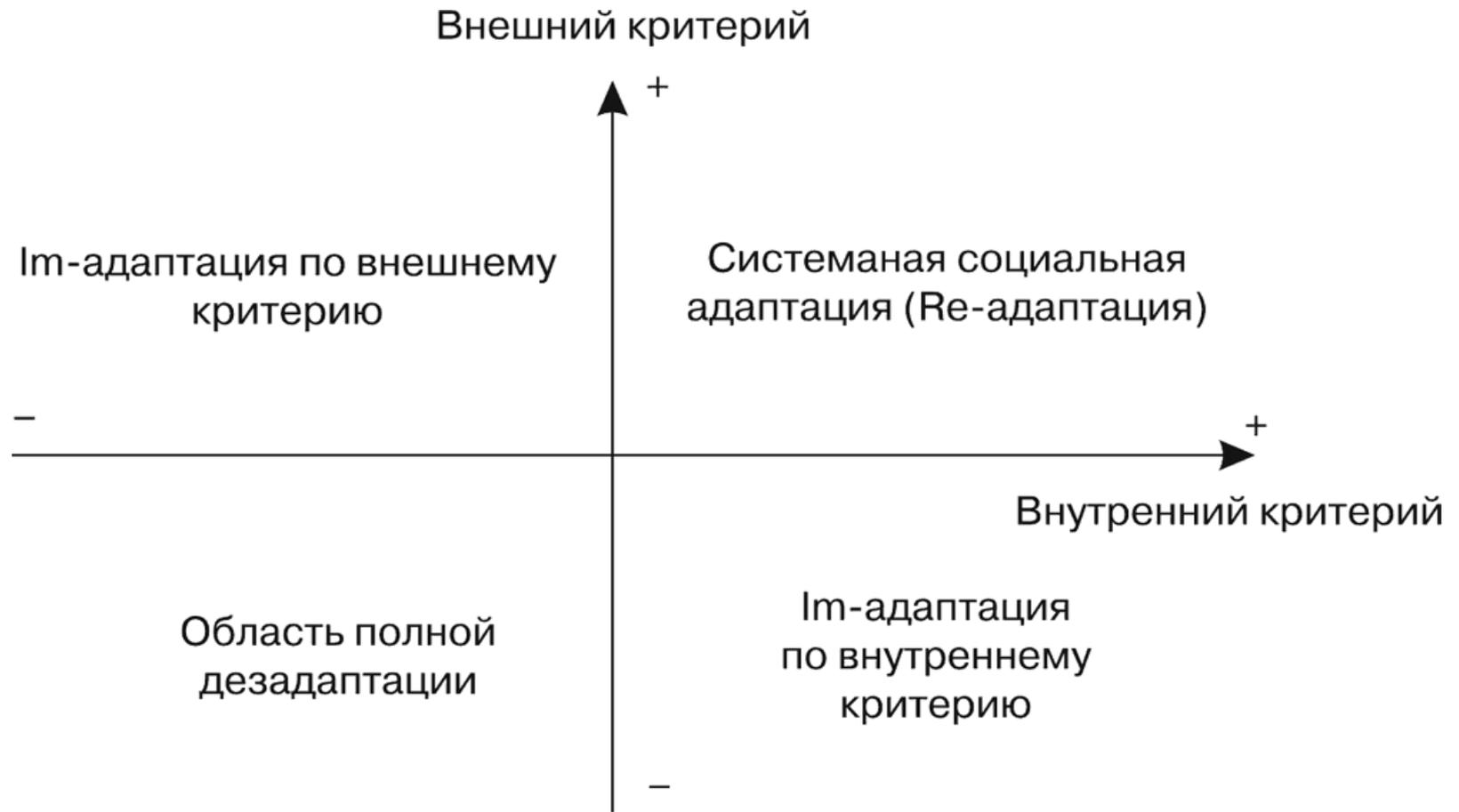


2. внутренний

Анастасия Поляняк

# Формы социальной адаптации личности (по А.А. Реану, 1995)

---



# Адаптивные стратегии (по А.А. Налчаджяну)

---

- ▣ 1) активное изменение ситуации (стратегия нападения);
- ▣ 2) уход, отступление, бегство из проблемной ситуации;
- ▣ 3) стратегия приспособления без ухода и без изменения ситуации:
- ▣ 4) адаптация к прогнозируемым проблемным ситуациям будущего

# Адаптивные стратегии (по И.Б. Дермановой)

---

1) преобразование среды

А) «тоталитарное сознание»

Б) «творческая личность»

2) вращение в среду

А) с потерей индивидуальности

Б) без потери индивидуальности

3) Уход из среды

# Стратегии адаптации

---

1. Вектор: направленные вовне-направленные вовнутрь
2. Вектор: Контактность-избегание
3. Вектор: активность-пассивность индивида

61:00-19/286-0

Санкт-Петербургский государственный университет

*На правах рукописи*

Мельникова  
Наталья Николаевна

**Стратегии поведения в процессе  
социально-психологической адаптации**

Специальность 19.00.05 - Социальная психология

ДИССЕРТАЦИЯ  
на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
кандидат психологических  
наук, доцент Почечубт Л. Г.

Санкт-Петербург 1999

# Классификация стратегий адаптивного поведения (Н.Н. Мельникова)

Основание	Стратегия, направленная вовне (out)	Стратегия, направленная вовнутрь (in)
Активность. Контактность (преобразование)	1. Активное изменение среды  Стратегия кузнеца и воина  <i>«Всякий человек своему счастью кузнец», «Бери быка за рога»</i>	2. Активное изменение себя  Стратегия человека, высекающего себя из камня  <i>«Не кивай на соседа, а посмотри на себя»</i>
Активность. Избегание (уход)	3. Уход из среды и поиск новой  Стратегия перелётной птицы  <i>«Рыба ищет, где глубже, а человек, где лучше»</i>	4. Уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир  Стратегия улитки  <i>«И зрячий глаз, да не видит нас»</i>
Пассивность. Контактность – подчинение	5. Пассивная репрезентация себя  Стратегия камня в ручье  <i>«Буду есть мякину, а фасон не кину», «Горбатого только могила исправит»</i>	6. Пассивное подчинение условиям среды  Стратегия хамелеона  <i>«В какой народ попадёшь, такую и шапку наденешь», «Нужно поклониться, чтоб из ручья напиться»</i>
Пассивность. Избегание (выжидание)	7. Пассивное выжидание внешних изменений  Стратегия паруса, ожидающего ветра  <i>«Ждать у моря погоды», «Будет и на нашей улице праздник»</i>	8. Пассивное ожидание внутренних изменений  Стратегия созревающего яблока  <i>«Каждому овощу своё время»</i>