



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 Почебут 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>