

This article is devoted to the research of peculiarities of the formulation of therapeutic case in cognitive-behavioral psychotherapy. It is reported that these cognitive conceptualization, or the formulation provides the therapist as a starting point for further deep understanding of the patient and includes elements such as the cognitive model, belief, attitude, rules and assumptions.

А.Ф.Федоренко (м.Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АДАПТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ДОСЛІДЖЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. Неабиякого значення в контексті проблеми, що розглядається у даній статті, набуває дослідження феномену “адаптація”, основу якого складає психологічний потенціал особистості, порушення у функціонуванні якого призводить до утруднень соціалізації. Саме тому актуальним є аналіз адаптації та соціалізації як процесів, що визначають динаміку становлення професіоналізму особистості у соціальному середовищі. Водночас, виникає необхідність у врахуванні специфічних особливостей соціальної взаємодії, в якій суб’єкт та об’єкт виступають активними по відношенню один до одного, під час проведення психотерапії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість авторів розглядає адаптацію як один з видів соціальної адаптації, що тісно пов’язаний із соціалізацією [1; 2; 4; 9]. Так, В. Г. Асеев наголошує, що процеси соціалізації та адаптації тісно взаємопов’язані між собою, оскільки відображають єдиний процес взаємодії особистості та суспільства, у ході якого адаптація виступає механізмом пристосування особистості до нових умов соціальної взаємодії. Він вважає адаптацію одним із етапів соціалізації особистості [3].

Водночас, О. І. Зотова та І. К. Кряжева вказують, що соціалізація особистості, обумовлена в основному впливом із боку соціального середовища, що є, в свою чергу, необхідною умовою адаптації індивіда в суспільстві та в конкретному колективі. А адаптацію та соціалізацію розглядають як єдиний процес взаємодії особистості й суспільства, в якому адаптація слугує для відображення пристосування індивіда до нової для нього діяльності, і виступає умовою соціалізації, яка розуміється як процес становлення особистості [6].

Таким чином, проблема взаємозв’язку та співвідношення процесів адаптації та соціалізації особистості є досить суперечливою у визначених дослідженнях.

Так, науковці визначають, що адаптація має об’єктивно-суб’єктивну специфіку тому, що завдяки даному процесу, людина засвоює необхідні для життєдіяльності норми, стандарти, стереотипи, за допомогою яких активно соціалізується [2; 4; 7; 11].

Зокрема, О. І. Зотова і І. К. Кряжева підкреслюють активність особистості в процесі адаптації. Вони розглядають адаптацію як взаємодію особистості й соціального середовища, яка призводить до адекватних співвідношень мети й цінностей особистості та групи. Адаптація відбувається, на думку авторів, тоді, коли соціальне середовище сприяє реалізації потреб і прагнень особистості, сприяє розкриттю і розвитку індивідуальності [6].

Отже, адаптація як процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення психотерапії, дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов’язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров’я), забезпечуючи в той же час відповідність вимогам психічної діяльності людини, її поведінки [7].

Водночас, якщо соціальне середовище активне до суб'єкта, то в адаптації превалює пристосування, якщо у взаємодії домінує суб'єкт, то адаптація носить характер активної діяльності.

Необхідно відмітити, що А. О. Реан визначає процес адаптації як вид соціалізації, в ході якого узгоджуються й очікування його учасників [11]. На думку автора, найважливішим компонентом адаптації є узгодження самооцінок і домагань суб'єкта з його можливостями і реальністю соціального середовища, що включає як реальний рівень, так і потенційні можливості розвитку середовища і суб'єкта, виділення індивідуальності особистості в процесі її індивідуалізації та інтеграції в даному конкретному соціумі через отримання соціального статусу і здатності індивіда пристосуватися до даного середовища. Суперечність між метою і результатом, як припускає науковець, неминуча, але в ній джерело динаміки індивіда, його існування й розвиток. Так, якщо мета не досягнута, вона спонукає продовжити активність особистості в заданому напрямку

А. О. Реан пов'язує побудову моделі адаптації з критеріями внутрішнього і зовнішнього плану. При цьому, внутрішній план припускає: психоемоційну стабільність, особистісну конформність, стан задоволеності, відсутність дистресу, відчуття загрози і стану внутрішньої напруженості. Зовнішній план відображає відповідність реальної поведінки особистості установкам суспільства, вимогам середовища, правилам, прийнятим у соціумі та критеріям нормативної поведінки в процесі соціалізації [11].

Формулювання цілей статті. Дослідити і проаналізувати специфіку взаємозв'язку адаптації та соціалізації в контексті досліджень соціальної психології та психотерапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологи досить широко досліджують проблему адаптації, зокрема її суб'єктивні та об'єктивні передумови, а також співвідношення процесу адаптації та соціалізації.

Зокрема, виділяється декілька підходів до визначення сутності адаптації. Так, у зарубіжній психології значного поширення отримало необіхевіористичне визначення адаптації, яке використовується у дослідженнях Г. Айзенка та його послідовників [13]. Автори цього напрямку визначають адаптацію як:

1) стан, у якому потреби індивіда, з одного боку, і вимоги середовища, з іншого – повністю задоволені. Це стан гармонії між індивідом і природним або соціальним середовищем;

2) процес, за допомогою якого такий гармонійний стан досягається.

Таким чином, адаптацію біхевіористи розуміють як процес змін (фізичних, соціально - економічних або організаційних) у поведінці особистості, її соціальних відносинах або у культурі в цілому. Однак, у біхевіористичному визначенні адаптації йдеться переважно про адаптацію груп, а не індивіда. Щодо зміни психіки й використанні власне психічних механізмів адаптації в даному визначенні не йдеться.

Водночас, актуальними у біхевіористичному визначенні адаптації виступають наступні аспекти:

1) визнання адаптивного характеру модифікації поведінки через навчання як важливого механізму в надбанні адаптивних якостей особистості;

2) відсутність переживання конфлікту особистості з середовищем і досягнення стану рівноваги. Однак при цьому йдеться лише про конфлікти із соціумом та ігноруються внутрішні конфлікти особистості [13].

На протипагу біхевіористичному підходу в інтеракціоністичній концепції адаптації, яку розвиває Л. Філіпс, усі різновиди адаптації зумовлені як внутрішньопсихічними, так і середовищними факторами. Визначення, яке дається “ефективній адаптації особистості”, містить такі елементи, які у біхевіористському визначенні відсутні. Назву “ефективна адаптація особистості” інтеракціоністи дають тому рівню адаптації, при досягненні якого особистість задовольняє мінімальним вимогам й очікуванням із боку суспільства [14].

Це друге, більш специфічне, розуміння адаптації особистості становить, на нашу думку, більший інтерес, оскільки у ньому міститься ідея активності особистості, творчого й цілеспрямованого її характеру в процесі соціалізації.

Основними ознаками ефективності такої адаптації особистості є наступні:

1) адаптація поза сферою “особистісної” соціально-економічної активності, де індивід здобуває знання, уміння й навички, домагається майстерності;

2) адаптація у сфері особистісних стосунків, де встановлюються інтимні, емоційно насичені зв'язки з іншими людьми, а для успішної адаптації потрібні чутливість, знання мотивів людської поведінки, здатність тонкого й точного відбиття змін у взаєминах [14].

Психоаналітична концепція адаптації й соціалізації досить широко розроблена З. Фрейдом. Зокрема, успішна адаптація в соціумі, на його думку, це гармонійне співіснування її елементів, яке не призводить до виникнення неврозів. Головна причина невротичних станів індивіда – деструкція підструктур особистості людини, “Супер его” як морально-етичних імперативів, визначуваних соціумом, “Его” – реально діючі інстанції особистості та “Ід” як неусвідомлювані первинні процеси мислення, підпорядковані принципу задоволення [12].

Він вважає, що психоаналіз не може розв'язати проблему адаптації, тому що остання є лише предметом біології й соціології, однак наголошує, що без відкриттів психоаналізу ця проблема, не може бути вирішена. Так як адаптація залежить як від специфіки конфліктів у розвитку особистості, так і існування таких явищ, як страх перед реальністю, захисні процеси в тій мірі, в якій вони призводять до “нормального” розвитку, опору захисних процесів у переміщенні цілей інстинктивних потягів та ін. [12].

Сучасні психоаналітики широко використовують розроблені З. Фрейдом поняття “аллопластичних” й “аутопластичних” змін, у відповідності до яких розрізняють різновиди адаптації:

1) аллопластична адаптація, що характеризується тими ж перетворювальними діями, до яких особистість вдається для створення відповідності між оточуючим світом і власними потребами;

2) аутопластична адаптація, що забезпечується змінами особистості за допомогою яких вона пристосовується до середовища. До цих двох, власне психічних, різновидів адаптації додається ще один: пошук індивідом такого соціального середовища, яке є сприятливим для функціонування організму [12].

Слід зазначити, що психоаналітична теорія адаптації на разі є найбільш розробленою у дослідженнях соціальної психології та психотерапії. Психоаналітики створили широку систему психотерапевтичних впливів на адаптацію і соціалізацію особистості.

Вивчення процесів адаптації та соціалізації неможливе без конкретизації таких понять як емоційна напруга та стрес. Психологи встановили, що різні психофізіологічні стани, не залежно від різноманітності їх проявів, обумовлюються специфікою дії чинників та мають однотипну неспецифічну реакцію організму.

Так, Ф. Б. Березін проводить аналогію між основними стадіями стресу та періодами адаптації в процесі соціалізації. Так, періоду первинної адаптації відповідає реакція тривоги (алармреакція), стабільної адаптації – стадія опору, а адаптивного стомлення – стадія виснаження [4].

Науковець визначає облігатний механізм психічного стресу – тривогу. Облігатність цього механізму визначається зв'язком психічного стресу та загрози, відчуття якої є центральним елементом тривоги і обумовлює її значення як сигналу неблагополуччя та небезпеки. З виникненням тривоги пов'язане підвищення поведінкової активності, зміна характеру поведінки або включення механізмів інтрапсихічної адаптації; при цьому зменшення інтенсивності тривоги сприймається як результат достатності та адекватності форм поведінки, що реалізуються, як відновлення раніше порушеного гомеостазу [4].

В свою чергу, означені вище аспекти співвідношення процесу адаптації та соціалізації зі стресом вказують, що психічний стрес, який виникає в процесі зміни збалансованості системи “людина – середовище”, одночасно супроводжується порушенням задоволення актуальних потреб або можливістю блокування їх задоволення у майбутньому. Адаптація припускає, можливо, більш повне задоволення актуальних потреб індивіда при одночасному врахуванні вимог середовища, які ускладнюють реалізацію мотивованої поведінки. Напруженість адаптивних механізмів при блокуванні мотивованої поведінки пов’язана з виникненням стану фрустрації, що є одним із проявів психічного стресу і є причиною появи тривоги [4].

Вирішення ситуації конфлікту, зниження фрустраційної напруги, усунення тривоги і відновлення порушеного балансу в системі “людина-середовище”, на думку Ф. Б. Березіна, може бути досягнуто двома психотерапевтичними шляхами:

1) реорганізація середовища в бажаному для особистості напрямку, шляхом активної до нього дії, або в результаті виходу з несприятливого середовища, психічна адаптація реалізується без зміни потреб і мети індивіда. В даному випадку йдеться про аллопсихічну адаптацію;

2) усунення невідповідності між актуальними потребами й можливістю їх реалізації в системі “людина-середовище” може бути досягнуто і у відносно стабільному середовищі в результаті реорієнтації особистості. У цьому випадку психічна адаптація визначається модифікацією установок і ціннісних орієнтацій особистості шляхом включення механізмів інтрапсихічної адаптації [4].

Аналіз змісту адаптації в різних підходах дозволяє констатувати, що в процесі адаптації здійснюється пристосування індивіда до нових соціальних умов, реалізація його потреб, інтересів та прагнень; особистість входить у нове соціальне оточення, стає його повноправним членом, самостверджується і розвиває свою індивідуальність. У результаті адаптації до середовища формуються соціальні аспекти спілкування, поведінки і діяльності, які є визнаними суспільством та завдяки яким особистість реалізує власні прагнення, потреби, інтереси і, відповідно, соціалізується.

Отже, незалежно від відмінностей в уявленнях про адаптацію й соціалізацію у різних концепціях і підходах можна відзначити, що особистість виступає активним суб’єктом даних процесів.

Водночас, лишається не досить розкритим питання щодо специфіки співвідношення соціалізації та адаптації, зокрема чи завжди соціалізація виступає тим чинником, який забезпечує саме психологічний компонент адаптації особистості. Виходячи з розуміння поняття адаптації як процесу відображення явищ взаємодії та інтеграції з певною соціальною спільністю і самовизначення в ній, а також оптимальної реалізації внутрішніх можливостей індивіда та його особистісного потенціалу в соціально значущій діяльності, виникає необхідність в уточненні, що саме впливає на утруднення соціалізації особистості і яку психотерапевтичну роботу необхідно впроваджувати.

Так, в контексті дослідження взаємозв’язку соціалізації та адаптації, доцільно розглянути класифікацію адаптації особистості А. А. Налчаджяна, який пропонує наступну типологію: нормальна адаптація; девіантна адаптація; патологічна адаптація [8].

Нормальна адаптація. Нормальним можна назвати такий адаптивний процес особистості під час соціалізації, який призводить до її стійкої адаптованості в проблемних соціальних ситуаціях без змін структури особистості, одночасно, без порушень норм тієї соціальної групи, у якій відбувається активність особистості.

Девіантна адаптація. Девіантними автор визначає процеси адаптації, які забезпечують задоволення потреб особистості в соціальній взаємодії, у той час як очікування інших учасників соціального процесу не виправдовують таку поведінку [8].

Девіантну адаптацію А. А. Налчаджян поділяє на два основних підвиди: 1) девіантна адаптація; 2) новаторська (творча) адаптація.

Девіантним є такий процес адаптації особистості, завдяки якому вона переборює на внутрішньому рівні проблемну ситуацію незвичайними для членів соціальної групи засобами та шляхами і, внаслідок чого, особистість вступає в конфліктні стосунки з нормами групи та їх носіями. Творча адаптація – це такий різновид діяльності або виконання соціальної ролі, у ході й результаті якої особистість створює нові цінності, здійснює нововведення у соціумі [8].

Висновки і перспективи. Таким чином, багатоаспектність у дослідженнях сучасної соціальної психології та психотерапії проблем адаптації і соціалізації, дозволяє визначити співвідношення адаптивного процесу й проблемних соціальних ситуацій, що, в свою чергу, дає можливість констатувати, що адаптація особистості як засіб вирішення конфлікту, виступає психотерапевтичними технологіями в процесі соціалізації.

Адаптація, яка виступає результатом вирішення особистістю проблемної соціальної ситуації в процесі соціалізації, забезпечується використанням незахисних адаптивних механізмів та процесів (у тому числі продуктивне мислення, що призводить до відкриття нової цілісної структури). У випадку, коли адаптація є наслідком невирішеної проблемної ситуації, активізуються і застосовуються особистістю захисно-адаптивні механізми. Причому, коли структурні зміни особистості повинні бути більш значними, тоді сама особистість має змінюватися, пристосовуючись до нової проблемної ситуації, трансформуючи чи ліквідуючи її, в залежності від власної внутрішньої мотивації. У тих випадках, коли адаптація здійснюється з використанням як захисних, так і незахисних адаптивних механізмів, нерідко асоційованих у захисно-незахисні адаптивні комплекси, піддаються частковим змінам як особистість, так і об'єктивна соціальна ситуація.

Психологічна адаптація як різновид соціальної адаптації є комплексним феноменом: соціальне середовище та його вплив переломлюється через внутрішні психологічні умови особистості. З цієї позиції соціалізація – це процес активного освоєння особистістю соціального середовища, в якому вона виступає як об'єктом так і суб'єктом адаптації. Ґрунтовною характеристикою адаптивного процесу під час соціалізації є реальний результат адаптації та його наближення до ідеально можливого, оптимальне протікання конкретного процесу адаптації та комплексний набір її стратегій, який можна забезпечити наданням відповідної психотерапевтичної допомоги.

Загалом, теоретичний аналіз проблеми адаптації та соціалізації засвідчує розмаїття поглядів у визначенні їх взаємозв'язку у дослідженнях соціальної психології та психотерапії. Встановлено, що поняття адаптації органічно пов'язане з процесом соціалізації індивіда, інтеріоризації ним соціальних групових норм. Своєрідність адаптації особистості та виникнення утруднень соціалізації визначається як її індивідуальними потребами, характером адаптивної ситуації, так і специфікою вимог, усім різноманіттям особливостей соціального середовища, в якому вона функціонує, наявністю і рівнем розвитку адаптивних механізмів особистості.

Література

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу / В. А. Абабков, М. Перре.- СПб. : Речь, 2009. – 267 с.
2. Ананьев В. А. Введение в психологию здоров'я / В. А. Ананьев. – СПб. : Ювента, 2008. – 301 с.
3. Асеев В. Г. Основные задачи психологии на рубеже веков / Виктор Асеев // Актуальные проблемы современной психологии на рубеже столетий : материалы науч.-прак. конф. ; – Иркут. гос. ун-т,- Иркутск,2001. –С. 3-7.
4. Березин Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности (структура, основы интерпритации, некоторые области и применения) / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников. – М. : Фолиум, 2004. – 175 с. 23

5. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций / Лев Семенович Выготский. – М. : АПН СССР, 1980. – 500 с. – С.42.
6. Зотова О. И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О. И. Зотова, И. К. Кряжева // Психологические механизмы регуляции социального поведения : – [сб. науч. тр.] / отв. ред. Е. В. Шорохова : М., Мысль, 1994. –С. 219-232. 72
7. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс : теория и практика / Павел Владимирович Лушин. – О. : Аспект, 2005. – 334 с. - С 108.
8. Налчаджян А. А. Личность : групповая социализация и психическая адаптация) / Альберт Агабекович Налчаджян ; АН Арм. ССР Ин-т философии и права. – Ереван, 1998. – 340 с.
9. Никитина И. Н. К вопросу о понятии социальной адаптации / И. Н. Никитина // Вопр. теории и методов социологических исследований : / Москов. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова.–М.,1990.–Вып.3.–С.53-57.
10. Помиткін Е. О. Підготовка до науково-гуманітарних професій (на прикладі професії психолога) / Е. О. Помиткін // Психологія праці та професійної підготовки особистості : Навч. посібник / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. – Хмельницький,2001.– С.241-248.
11. Реан А. А. Психология адаптации личности : [пособие для учителя] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев. – СПб. : Медицинская пресса, 2012. – 352 с.
12. Фрейд З. Психология „Я” и защитные механизмы / Зигмунд Фрейд – М. : Педагогика-Пресс, 2001. – 438 с.
13. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change / Bandura // Psychology Review. - 1997. - V. 84. - P.191-215.
14. Philips L. Human adaptation and his failures / L. Philips. - Academic Press, N-Y&London, 1998.- 48 p.

В статье представлена специфика взаимосвязи адаптации и социализации в контексте исследований социальной психологии и психотерапии. Проанализированы содержание и определения таких феноменов как: адаптация, социализация, адаптивные механизмы. Показаны разновидности адаптации, которые вызваны как внутренними психическими, так и внешними социальными факторами, и признаки эффективности адаптационного процесса. Установлено, что адаптация органично взаимосвязана с процессом социализации личности, она интериоризует социальные групповые нормы. Рассмотрено соотношение адаптации и проблемных социальных ситуаций, что в свою очередь, дает возможность констатировать, что адаптация личности как способ разрешения конфликта, выступает психотерапевтическими технологиями в процессе социализации.

The article presents the specifics of the relationship adaptation and socialization in the context of research into social psychology and psychotherapy. Analyzed the content and definitions of such phenomena as: adaptation, socialization, adaptive mechanisms. Showing species adaptation, which are caused by internal mental and external social factors, and indications of effectiveness of the adaptation process. Found that adaptation organically linked with the process of socialization, it i interiorizatents social group norms. Correlation of adaptation and problematic social situations, which in turn makes it possible to state that the adaptation of the person as a way to resolve the conflict, acts psychotherapeutic techniques in the socialization process .