

# Психологические подходы к проблеме социальной адаптации

# Влияние раннего детства на последующую жизнь человека

- Влияние раннего детства на всю последующую жизнь человека колоссально.
- Отношения с обществом, успешность в учебной деятельности-все это зависит от качества раннего ухода
- Сложность процессов развития в раннем детстве заключается и в том, что ребенок испытывает амбивалентные(внутренне противоречивые) чувства: поочередно злость и ненависть к человеку, к которому питает наибольшую любовь, в первую очередь к матери.
- Каждому человеку в качестве социализации и пути к зрелости предстоит научиться регулировать свой конфликт любви и ненависти, интенсивность которого напрямую связана с качеством ухода в раннем возрасте , и на этой основе научиться переживать здоровым образом свою тревогу и вину

# АМБИВАЛЕНТНОСТЬ

- Впервые гипотезу о том, что в первые годы жизни практически все дети испытывают смешанные чувства гнева ненависти, заботы и любви к братьям, сестрам, родителям выдвинул З.Фрейд. Это и есть амбивалентность человеческого существования.
- Таким образом, один из основных внутренних конфликтов человека, с которым он проводит всю жизнь, это то, что мы злимся и зачастую хотим причинить боль тому самому человеку, которого больше всего любим.
- Это отражено в ряде пословиц, которые есть во всех культурах: «кусать руку, кормящую нас», «убивать курицу, несущую золотые яйца», «плевать в колодезь», «от любви до ненависти» один шаг и пр.

# Конфликт любви и ненависти(противоположных сильных чувств) в жизни человека

О.Уайльд.

Баллада Реддингской тюрьмы.

...Но каждый, кто на свете жил, любимых убивал

Один жестокостью, другой отравой похвал

Трус поцелуем, тот кто смел, кинжалом наповал...

# КОНФЛИКТ КАК ИСТОЧНИК ПРОБЛЕМ И РАЗВИТИЯ

- Таким образом, конфликт между любовью и ненавистью - неизбежный конфликт становления личности для любого человека.
- При благоприятном ходе развития ребенок осуществляет поступательные шаги в регулировании своей амбивалентности: осознает существование противоположных импульсов, научается контролировать и направлять их, порождаемые при этом тревога и вина «терпимы», в «пределах нормы».
- При неблагоприятном процессе развития ребенка одолевают импульсы, которые он не в силах контролировать, или контролирует неадекватно.
- Его могут периодически одолевать противоречивые чувства: от острой тревоги о безопасности тех, кого он любит, до страха возмездия за свои «недостойные» поступки.
- Не научившись в результате неблагоприятного развития в детстве конструктивно контролировать свои конфликты, ребенок будет пытаться решать их неконструктивно: на основе подавления(вытеснения, отрицания), истинных чувств(любви или ненависти), компенсации, проекции и пр.
- Все это перейдет в особенности его личности и поведения во взрослом возрасте

# Место конфликта в жизни человека

- Итак, в конфликтов нет ничего нездорового.
- Конфликт есть норма нашей жизни.
- Ежедневно мы сталкиваемся с ситуацией, что выбирая одни действия, нам придется для этого отказаться от других, не менее желаемых.
- Это решение одной из фундаментальных человеческих проблем-проблемы выбора.
- Это всегда в том числе выбор между соперничающими внутри нас интересами, выбор на основе конфликта между разнонаправленными мощными импульсами
- Таким образом, у всех людей есть серьезные внутренние конфликты. Водораздел заключается в том, что одни люди умеют удовлетворительно регулировать свои конфликты, а другие нет.
- З. Фрейд писал, что психоневротики проявляют «преувеличенным образом чувства любви и ненависти к своим родителям, которое менее очевидно и менее интенсивно встречается в умах других людей.

# Родительская Мудрость

- Поэтому один из ключей к здоровому уходу за ребенком состоит в том, чтобы ни один из двух импульсов-ни любви, ни ненависти( экзальтированного негодования к проступкам, неправильному поведению ребенка) не становился слишком интенсивным.
- Эти условия(без экзальтированной любви и экзальтированной ненависти(требовательности, принципиальности и пр.) должны обеспечить равно и стабильно любящие, но не экзальтированные родители
- Если ребенок лишен этого в раннем детстве, появляются риски: или постоянно искать любви и привязанности у людей, или «слишком сильно» ненавидеть тех людей, которые, по его мнению, не проявляют по отношению к нему должную любовь и привязанность
- Поэтому родительская мудрость: это уважение потребностей ребенка и осознание того, что их отвержение могут породить в ребенке экзальтированные импульсы любви или поиска любви и ненависти к тем, кто «не дает» такую любовь, что приведет к огромным трудностям(слишком высокой интенсивности внутриличностных и межличностных конфликтов) в будущем и для самого ребенка и для тех , кто будет его окружать.

# Три подхода к проблеме личности в современной психологии

- Психоаналитический подход
- Когнитивно-бихевиоральный подход
- Гуманистический подход

# Психоаналитический подход

- **Психическая структура личности:**  
ИД(инстинктивные импульсы), ЭГО, Супер-Эго

## **Прототипические ситуации, вызывающие тревожность ЭГО:**

- Потеря желаемого объекта
- Потеря любви
- Потеря личности(себя)- «потеря лица», публичное осмеяние
- Потеря любви к себе (под влиянием Супер-Эго)
- Схема адаптации: Конфликт-Тревога-Защитные механизмы

- Когнитивно-Бихевиоральный подход
- Гуманистический подход

# Психологические защиты

- Согласно разработанной Фрейдом (Freud S.) структуре личности, П. з. рассматривается как бессознательные, приобретенные в процессе развития личности способы достижения компромисса(адаптации) между противодействующими силами Оно(ИД) или Сверх-Я (Супер-Эго), а также внешней действительностью. Механизмы П. з. направлены на уменьшение тревоги, вызванной внутриличностным конфликтом, и представляют собой специфические бессознательные процессы, с помощью которых «Я» пытается сохранить интегративность и адаптивность личности.

# Психологические защиты

- **Вытеснение** — активное недопущение в сферу сознания или устранение из нее болезненных, противоречивых чувств и воспоминаний, неприемлемых желаний и мыслей.
- **Подавление** (более сознательное, чем при вытеснении, избегание тревожащей информации, отвлечение внимания от осознаваемых аффектогенных импульсов и конфликтов,
- **Отрицание** (непризнание, отвергание ситуаций, конфликтов, игнорирование болезненной реальности, фактов).
- **Рационализации** проявляется в псевдообъяснении, собственных неприемлемых или невыполнимых желаний, убеждений и поступков, интерпретации по-своему различных личностных черт (агрессивности как активности, безразличия как независимости, скупости как бережливости и т. д.) с целью самооправдания, так как осознание истинного их содержания может привести к снижению чувства собственной ценности, повышению тревоги и другим отрицательным переживаниям.

# Психологические защиты

- **Интеллектуализация**- вступает в действие контроль над эмоциями и импульсами путем преобладания размышления, рассуждения по их поводу вместо непосредственного переживания. Характерным признаком является «объективное» отношение к ситуации, чрезмерно рассудочный способ представления и попытки решения конфликтных тем без ощущения связанных с ситуацией аффектов.
- **Формирование реакции (реактивное образование)** характеризуется овладением с неприятными импульсами, эмоциями, личностными качествами посредством замены их на противоположные (например, человек с вытесняемой враждебностью по отношению к окружающим неосознанно принимает установку и поведение человека послушного и уступчивого).
- **Смещение (замещение, компенсация)** проявляется в том, что реальный объект, на который могли быть направлены негативные чувства, заменяется более безопасным (например, сдерживаемая агрессия больного в отношении авторитетного лица перемещается на других, зависимых от него людей).

# Психологические защиты

- **Проекция** - происходит приписывание человеку непризнаваемых собственных мыслей, чувств и мотивов другим людям.
- **Идентификация** - человек отождествляет себя с более сильной личностью, в частности, имитируя агрессивную или дружелюбную манеру поведения в зависимости от ассоциируемых с этим человеком чувств страха или любви.
- **Сублимация**, - преобразование энергии инстинктивных влечений в социально приемлемую активность.
- **Механизм разрядки отрицательного эмоционального напряжения.** К нему относится защитный механизм реализации в действии (acting out), при котором аффективная разрядка осуществляется посредством активации экспрессивного поведения. Этот механизм может составлять основу развития психологической зависимости от алкоголя, наркотиков и лекарств, а также суицидальных попыток, гиперфагии, агрессии и др

# Психологические защиты

- **Регрессия**- происходит возвращение к более ранним, инфантильным личностным реакциям, проявляющимся в демонстрации беспомощности, зависимости, детскости поведения с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной действительности. ,
- **Фантазирование** (в функции манипуляции)- человек, приукрашивая себя и свою жизнь, повышает чувство собственной ценности и контроль над окружением. ,
- **Уход в болезнь**- человек отказывается от ответственности и самостоятельного решения проблем, оправдывает болезнью свою несостоятельность, ищет опеки и признания, играя роль больного.
- **Общим для всех психологических защит является их бессознательный характер и неэффективность попыток реального решения проблем на их основе.**

# Социальная адаптация

Социальная адаптация — это:

- постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды;
- Результат этого процесса.
- Социально-психологическим содержанием социальной адаптации является сближение целей и ценностных ориентации группы и входящего в нее индивида, усвоение им норм, традиций, групповой культуры, вхождение в ролевую структуру группы

# 2 разновидности адаптации

Современные психоаналитики вслед за З. Фрейдом выделяют две разновидности адаптации:

- 1. Аллопластическая адаптация, которая осуществляется за счет изменений во внешнем мире, совершаемых человеком для приведения его в соответствие со своими потребностями;
- 2. Аутопластическая адаптация, которая обеспечивается изменениями личности (ее структуры, умений, навыков и т. п.), помогающими ей приспособливаться к среде.
- 3. Эти две собственно психические разновидности адаптации дополняются еще одной: поиском индивидом благоприятной для него среды.

# Адаптация в рамках гуманистического направления психологии

- В гуманистическом направлении психологии выделяются **конструктивные** и **неконструктивные** поведенческие реакции.

По А. Маслоу, критериями **конструктивных** реакций являются:

- детерминация их требованиями социальной среды,
- направленность на решение определенных проблем
- однозначная мотивация и четкая представленность цели
- осознанность поведения,
- наличие в проявлении реакций определенных изменений внутриличностного характера и межличностного взаимодействия.

# Адаптация в рамках гуманистического направления психологии

- **Неконструктивные** реакции не осознаются; они направлены лишь на устранение неприятных переживаний из сознания, но не на решение самих проблем. Таким образом, эти реакции являются аналогом защитных реакций (рассматриваемых в психоаналитическом направлении).  
Признаками неконструктивной реакции служат агрессия, регрессия, фиксация и т. п.

# Неконструктивные реакции

- По К.Роджерсу, неконструктивные реакции — это проявление психопатологических механизмов.
- По А. Маслоу, неконструктивные реакции в определенных условиях (в условиях дефицита времени и информации) играют роль действенного механизма самопомощи и свойственны вообще всем здоровым людям,
-

# Уровни адаптированности

Выделяются два уровня адаптированности:

- **адаптация и дезадаптация.**
- **Адаптация** наступает при достижении оптимального взаимоотношения между личностью и средой за счет конструктивного поведения.
- В случае отсутствия оптимального взаимоотношения личности и среды вследствие доминирования неконструктивных реакций или несостоятельности конструктивных подходов наступает **дезадаптация**
-