**Социальная адаптация как психологический феномен**

Каждый человек по-разному реагирует на изменения, которые происходят в обществе или его личной жизни. Другими словами, люди отличаются по степени приспособляемости (адаптации).

Адаптацией является сообразная с особенностями объекта и среды его обитания система признаков, которая способная реализовывать цели объекта в этой среде, создаваемой в ответ на действительные и возможные действия факторов. Еще одним вариантом определения адаптации выступает «приноравливание» системы признаков объектом к особенностям среды его обитания для реализации его целей в данной среде.

Следует отметить, что механизм адаптации, который вырабатывается в эволюционном развитии, дает возможность организму существовать в постоянно меняющихся условиях среды. Однако организм также находится в постоянно изменяющемся состоянии, поэтому в системе «среда-организм» наблюдается динамическое неравновесие, что говорит о постоянном осуществлении процесса адаптации.

Решению задач социальной адаптации помогает раздел  ФГОС социально-коммуникативное развитие для детей дошкольного возраста. Оно  включает в себя следующие параметры:

* уровень сформированности чувства принадлежности к своей семье, уважительного отношения к окружающим;
* уровень развития общения ребенка со взрослыми и сверстниками;
* уровень готовности ребенка к совместной деятельности со сверстниками;
* уровень усвоения социальных норм и правил, нравственное развитие ребенка; уровень развития целенаправленности и самостоятельности;
* уровень формирования позитивных установок по отношению к труду и творчеству;
* уровень формирования знаний в области безопасности жизнедеятельности (в различных социально-бытовых и природных условиях);
* уровень интеллектуального развития (в социальной и эмоциональной сфере) и развитие эмпатийной сферы (отзывчивость, сострадание).

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительное отношение к детскому саду. Чтобы облегчить ребенку адаптацию в детском коллективе, необходимо обращать внимание на развитие его коммуникативных навыков задолго до поступления в детский сад.

Психическая адаптация является результатом деятельности целостной самоуправляемой системы на уровне «оперативного покоя», предусматривая ее системную организацию. При этом, важным критерием эффективности адаптационного процесса считается максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей.

Исходя из этого, психологическая адаптация определяется как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды во время осуществления свойственной человеку деятельности, позволяющей ему удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, одновременно с обеспечением соответствия максимальной детальности человека и его поведения требованиям среды.

Психологический смысл адаптации для личности заключается в избавлении от чувства страха или одиночества, сокращении сроков социального обучения, когда человек, опираясь на общественный опыт, может избавиться от необходимости метода проб и ошибок, выбирает наиболее подходящую ему программу поведения.

Исследователи отмечают, что эффективность психической адаптации напрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. Например, в случаях конфликтных ситуаций в семье, либо трудностях в построении неформального общения, происходит нарушение механической адаптации. При этом адаптация зависит от множества факторов определенной среды, оценки личностных качеств окружающих.

Психофизиологическая адаптация представляет собой процесс, включающий оптимизацию постоянного воздействия личности с окружением и установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками.

Следует отметить, что успешность и скорость адаптации различны у каждого человека. Поэтому исследователи говорят о степени социальной адаптированности или дезадаптированности личности ребенка.

Важным фактором для адаптации является то, что она происходит в условиях социального взаимодействия людей. Поэтому степень адаптированности человека к определенной группе или социуму определяется свойствами социальной среди во взаимодействии со собственными свойствами и качествами личности.

Успешность адаптации зависит от нескольких факторов, среди которых следующие:

* Социальные факторы (однородность группы, значимость ее членов, социальное положение, предъявляемые требования, численность группы, характер деятельности каждого члена группы);
* Субъективные факторы (уровень тревожности человека, уровень самооценки, степень идентификации личности с группой, пол, возраст и некоторые типологические особенности).

Определяя социальную адаптацию, необходимо отметить фактор преемственности между биологическими и социальными механизмами. Одни из исследователей, Л.С. Выготский, говорит о том, что биологическое посредством социальных факторов переходит в социальное. Физиологическая адаптация является процессом взаимодействия биогенной основы личности с внешней средой.

Понятие адаптации дает нам возможность определить ее главную цель, которая заключается в самореализации объекта посредством системы определенных признаков. Это говорит о том, что способность объекта адаптироваться указывает на сохранение его идентичности при реализации целей.