

УДК 159.9.072

Общая психология, психология личности, история психологии

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Лебедева О. В., Жуйкова А. А.

Данная статья посвящена теоретическому исследованию феномена адаптации личности посредством анализа различных отечественных и зарубежных источников. Актуальность данной проблематики сегодня объясняется непрерывно изменяющейся окружающей действительностью, в которой личности необходимо постоянно адаптироваться к новым внешним условиям. Существующие на сегодняшний день подходы к пониманию генезиса адаптации многообразны, отсутствует единое понимание её структуры и содержания. Различные психологические школы по-разному подходят к описанию понятия адаптация. В данной работе в зависимости от сферы применения раскрывается понятие «адаптация» с позиции различных подходов. Также феномен адаптации рассматривается с точки зрения отечественных и зарубежных психологических направлений. Проведенное исследование научной литературы позволяет обобщить и уточнить понятие адаптации, сделать вывод о важности междисциплинарного исследования данной темы.

Ключевые слова: адаптация, психологическая адаптация, социально-психологическая адаптация, личность, теоретические подходы, теоретические направления

THEORETICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF PERSONALITY ADAPTATION

Lebedeva O. V., Zhuikova A. A.

This article is devoted to the theoretical study of the phenomenon of personality adaptation through the analysis of various domestic and foreign sources. The relevance of this issue today is explained by the continuously changing surrounding reality, in which the individual must constantly adapt to new external conditions. The existing approaches to understanding the genesis of adaptation are diverse, there is no unified understanding of its structure and content. Different psychological schools approach the description of the concept of adaptation in different ways. In this work, depending on the scope of application, the concept of «adaptation» is revealed from the standpoint of biological, physiological, social, psychological and socio-psychological approaches. The phenomenon of adaptation is also considered from the point of view of domestic and foreign psychological trends. The conducted study of scientific literature allows us to generalize and clarify the concept of adaptation, to draw a conclusion about the importance of interdisciplinary research of this topic.

Keywords: psychological adaptation, social-psychological adaptation, personality, theoretical approaches, theoretical directions

Введение

В современном научном сообществе проблема адаптации не теряет своей актуальности. Такая междисциплинарная проблема становится объектом изучения различных наук: биология, физиология, психология, педагогика, социология и др. Сложившаяся за многие годы теоретическая и эмпирическая база позволяет сегодня более подробно изучить этот многогранный феномен.

Впервые в XIX веке в научный оборот использование термина «адаптация» ввел немецкий физиолог Г. Ауберт. В общем смысле под адаптацией понимается «способность организма приспособиться к постоянно изменяющимся внешним условиям» [13, с. 34]. Вопросам

изучения феномена адаптации в различные периоды посвящали свои работы отечественные и зарубежные исследователи: С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, Э. Эриксон, З. Фрейд, Б.Г. Ананьев, А.А. Налчаджян и др. Немаловажным является, что адаптация, являясь проблемой междисциплинарного изучения, имеет под собой не только психологическую основу, но также биологическую, физиологическую, социальную, философскую и педагогическую, в связи с чем синтезирует знания различных научных систем.

На сегодняшний день существует довольно много вариаций описания понятия адаптация, которые на основе научных изучений и с опорой на научный подход были даны авторами исследований.

Так, в некоторых работах понятие адаптация рассматривается как процесс приспособления к окружающей среде. В. П. Зинченко и Б. П. Мещеряков определяли адаптацию через «приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям, имеющую два аспекта: биологический и психологический» [11, с. 17]. Тем самым понимая адаптацию как возможность личности приспособиться к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Зависимость характера адаптации от стадии онтогенеза рассматривала в своих научных трудах Л. И. Божович, которая определяла порядок возникновения самостоятельных психических особенностей и качеств индивида путем «приспособления ребенка к условиям и требованиям социума и среды» [6].

В работах П. К. Анохина адаптация понималась через «состояние приспособления личности к изменяющимся условиям среды на уровне психических процессов» [2].

Адаптация в рамках психологических наук рассматривалась не только как процесс приспособления личности, но также как и сложный процесс взаимодействия в обществе, освоения социальных аспектов и психологического становления.

С позиции рассмотрения понятия адаптации П. С. Кузнецовым и И. А. Милославовой дано следующее определение – «внутренне мотивированный процесс, характеризующий в конечном итоге принятие и непринятие развивающейся личностью внешних и внутренних условий существования, а также активность личности по изменению этих условий в желаемом направлении» [9, с. 21].

Адаптация в понимании Ф. Б. Березина – это «процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды» [3, с. 5]. Тем самым автор описывает феномен адаптации через установление баланса между существующими установками личности и

предъявляемыми требованиями социума в процессе жизнедеятельности, в результате которого достигается целеполагание и удовлетворяются актуальные потребности.

А. А. Баранов, А. Р. Кудашев и А. А. Реан трактуют адаптацию, как «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [4, с. 17].

Социально-психологическая адаптация рассмотрена Г. М. Андреевой как «симбиоз личности и среды, приводящий к корреляции целей и ценностей каждого индивида и группы в целом» [1, с. 226].

Проанализировав представленные выше подходы к понятию феномена «адаптация», можно прийти к выводу, что в рамках данного процесса индивид должен не только оптимально приспособиться к условиям среды, но также успешной пройти социализацию в обществе, обретя при этом новые качества, социальные роли, навыки и свойства личности.

Материалы и методы

Представленное нами исследование проводилось путем анализа и обобщения данных по заявленной проблематике. Так как данная проблема достаточно многообразна, изучению её сущности посвящено большое количество научных трудов отечественных и зарубежных авторов, рассматривающих феномен адаптации с позиции различных теоретических подходов и направлений.

Результаты исследования

Междисциплинарное исследование сущности адаптации обусловлено объединением между собой знаний не только области психологии, но также биологии, физиологии, социологии, философии и педагогики. Поэтому современное научное сообщество рассматривает содержание адаптации в контексте различных подходов (биологического, психофизиологического, психологического, социального, социально-психологического) и направлений (бихевиористического, психоаналитического, гуманистического, интеракционистского, системного, динамического и деятельностного). Рассмотрим кратко обозначенные теоретические подходы и направления к пониманию феномена адаптации.

С точки зрения биологического похода в контексте эволюционной концепции Ж. Б. Ламарком и Ч. Дарвина адаптация трактуется как приспособление организма к устойчивым и изменяющимся условиям внешней среды. Индивид во всякий раз будет адаптироваться, когда в процессе его жизнедеятельности будут возникать значимые изменения.

С точки зрения психофизиологического подхода адаптация – процесс уравновешивания, перестройки различных психофизиологических систем организма, направленный на достижение и поддержание внутреннего гомеостаза. Физиологические исследования И. М.

Сеченова рассматривают адаптацию в контексте единства организма и среды, в котором он функционирует.

Особенности адаптации с позиции рассмотрения через биологический и физиологический подходы выражаются в её активном характере, в изменении личностных качеств, свойств, характеристик индивида под воздействием среды. Однако, рассмотрение феномена адаптации только через призму биологического и психофизиологического уровня, искусственно сужает данное понятие, так как «человек – носитель не только биологического, но и социального и, следовательно, феномен адаптации должен включать психологический, социально-психологический и социальные уровни анализа» [16, с. 10].

Представитель социологической школы Э. Дюркгейм описывал адаптацию через «освоение социальных норм и установок общества, процесс соотнесения себя с этим обществом» [7]. Л. С. Выготский и А. Н. Леонтьев считали, что успешность адаптации зависит от «выстраивания эффективных социальных связей, что является следствием нормального развития личности» [5, с. 337].

Психологическая адаптация – это явление, характеризующее наилучшее приспособление психики человека к различным условиям среды, жизнедеятельности и частным условиям. П. К. Анохин характеризовал психологическую адаптацию как «способность личности приспособиться к динамичным условиям окружающей среды на уровне психических процессов» [2, с. 33]. Стоит отметить, что психологическая адаптация напрямую зависит и оказывает существенное влияние на биологическую и социальную адаптацию личности.

Социально-психологическая адаптация – приспособление индивида к группе, т.е. строение взаимоотношений с людьми внутри группы, выработка собственного поведенческого стиля, принятие индивидом ценностей, традиций и установок. Реализация данного процесса проходит через постепенное развитие внутренней стороны деятельности, после чего формируется позитивное отношение к внешней стороне деятельности. В понимании Э. Эрикsona адаптацию обуславливает достижение баланса между требованиями социума и внутренними побуждениями личности. В ситуации несоответствия данных категорий между личностью обществом возникает конфликт, который приводит к дезадаптации. А. Маслоу трактовал процесс адаптации через «оптимальное и эффективное взаимодействие социальной среды и индивида» [10, с. 145]. Социально-психологическая адаптация в понимании О. И. Зотовой и И. К. Кряжевой – «взаимозависимость личности и общества, в результате которой достигается гармония между индивидуальными ценностями и ценностями группы» [8, с. 219].

Социально-психологическая адаптация – более емкая составляющая социальной адаптации.

Существующие в психологии подходы к рассмотрению феномена адаптации исследуют сущность данного понятия в ключе сферы его существования. Также, интересным на наш взгляд, представляется изучение сущности адаптации с позиции различных направлений зарубежных и отечественных психологических школ.

В рамках бихевиоризма адаптация представлялась как выработка индивидом поведения, позволяющего наиболее эффективно соответствовать требованиям окружающего мира. Представителями данного подхода адаптация оценивается с двух сторон: как состояние и как процесс. С позиции оценки состояния должно соблюдаться условие удовлетворения существующих потребностей индивида и требований среды, что как следствие привод к гармонии между социумом и индивидом. Процесс же характеризуется достижением уровня благополучия через определенные изменения в поведении и социальных отношениях. Д. Уотсон в своих исследованиях отмечал способность индивида адаптироваться к окружающему миру под влиянием задатков, навыков и характеристик поведения, ранее сформированных в существующей действительности. При этом главным средством выступает обучение через положительное или отрицательное подкрепление.

Интересным фактом является, что в рамках бихевиористского учения достижима лишь относительная адаптация по причине объективной невозможности осуществления оптимального соотношения между удовлетворением потребностей индивида и требований общества.

Представители психоанализа трактуют адаптацию как гармоничное состояние, существующее между личностью и внешним миром. Человек попадает в ситуацию необходимости формирования адаптации с момента его функционирования в социальной среде. Задающий правила поведения социум обуславливает успех будущей адаптации. В результате личность достигает определенного социального статуса, определяет для себя социальную роль и качество отношений в обществе. Г. Гартман считал, что индивид, адаптируясь в существующих внешних условиях общества, также для себя создает условия, к которым должен адаптироваться, что в последующем неминуемо приводит к развитию внутреннего «Я». Основатель психоанализа З. Фрейд не использовал сам термин «адаптация», но через особенности взаимодействия подструктур Ид, Эго и Суперэго описывает данный процесс. Он выдвигал идею, что внутреннее «Я» человека в процессе наблюдения за внешней действительностью определяет необходимость удовлетворения существующих у него потребностей или отказ от их реализации.

В гуманистическом направлении адаптация – это процесс оптимального взаимодействия личности и среды, направленный на согласованность ценностей индивида и социума, достижения психологического благополучия, способствующий развитию личностных

характеристик. Представитель гуманистического направления К. Роджерс сопоставлял эффективность адаптации с достижением гармонии во внутренней и внешней среде личности, которые также зависят от уровня адекватной самооценки, открытости новому и личностных особенностей.

Представители интеракционистского направления рассматривали адаптацию через призму эффективности усвоения её социальных ролей и умения решать возникающие конфликты. Л. Филлипс рассматривает адаптацию как комбинацию приемов, позволяющих справиться с затруднениями, гибкость и эффективность при встрече с новыми и потенциально опасными условиями, а также способность придавать событиям желательное для себя направление. Тем самым он связывает эффективность адаптации с достижением состояния, при котором могут быть удовлетворены минимальные требования и ожидания общества.

Представители отечественных школ рассматривают процесс адаптации с позиций системного, динамического и деятельностного подходов.

С точки зрения системного подхода А. А. Реан определял адаптацию как «систему способов и механизмов, позволяющих взаимодействовать обществу и личности» [14]. Главенствующими в данной системе выступают коммуникативные и регулятивные функции психики. Л. Г. Дикая трактует адаптацию как структурированное, многоступенчатое, целостное явление, позволяющее изучать данный феномен «от самых общих описаний до описаний определенных форм психической адаптации конкретного субъекта» [6, с. 25].

Представители динамического подхода (А. Н. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская и др.) рассматривали процесс адаптации через развитие и изменения, которые проходит личность, в результате которых происходят преобразования в количественной и качественной стороне данного процесса. Результат такой адаптации будет зависеть от условий и факторов, её сопровождающих.

В деятельностном подходе через понятие «спонтанности» С. Л. Рубинштейн говорил об адаптации, одной из задач которой является переход «от «стихийной», «спонтанной», непроизвольной реконструкции материала при его воспроизведении к сознательной, преднамеренной реконструкции» [15, с. 676]. Посредством имеющегося у личности жизненного опыта, способности к принятию решений может проходить процесс приспособления к изменяющимся условиям окружающей действительности

Обсуждение и заключение

Таким образом, изучив разнообразные подходы к феномену адаптации, можно прийти к выводу, что предмет изучения имеет множество вариаций, так как каждое направление отражает особенности данного понятия в интересующем его ключе, отражая особенности и характеристики адаптационных процессов, что обуславливает специфику его содержания.

Существующие в настоящий момент подходы рассматривают адаптацию с разных сторон. На наш взгляд, наиболее полно адаптацию можно охарактеризовать, как динамичный двусторонний процесс взаимодействия между индивидуумом и референтной группой, в рамках которого происходит интеграция в систему межличностных связей и освоение личностью психологии группы, в результате взаимодействия которого происходит преобразование характеристик личности и свойств коллектива.

Список использованных источников

1. Андреева Г. М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2001. 284 с.
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 448 с.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
4. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М. Воронеж, 1995.
5. Выготский Л.С. Психология. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 1006 с.
6. Дикая Л. Г., Журавлева А. Л. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2007. 624с.
7. Дюркгейм Э. Ценностные и реальные суждения // Социологические исследования. 1991. № 2. С. 106–114.
8. Зотова О. И., Кряжева И. К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения // отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. М., 1979. С. 219-232.
9. Кузнецов П. С. Адаптация как функция развития личности. Саратов: Изд-во Сарат. гос. ун-та, 1991. 76 с.
10. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук, 1997.307с.
11. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. СПб.: Прайм-ЕвроЗнак, 2006. 672 с.
12. Мухина Т. Г., Мухина Д. Д., Ермолаева О. Д. Психологические особенности адаптации городских и сельских студентов к условиям обучения в вузе // Нижегородский психологический альманах. 2019. № 1. URL: psykaf417.esrae.ru/ru/21-215 (дата обращения: 21.05.2025).
13. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. М.: Азбуковник, 2000. 940 с.
14. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-ЕвроЗнак, 2008. 479 с.

15. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб: Питер, 2013. 720 с.
 16. Староверов В. И., Колесников А. Н., Плотников В. В. Методика социологического исследования механизмов адаптации специалистов и руководителей АПК к условиям жизнедеятельности. М.: Б. и., 1986. 119 с.
-

Лебедева Оксана Валерьевна, доктор психологических наук, доцент, профессор ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Жуйкова Анастасия Александровна, магистрант ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: zhuikova_nastya@mail.ru

Lebedeva Oksana Valerevna, Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Zhuikova Anastasiya Aleksandrovna, Master's student, Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: zhuikova_nastya@mail.ru

5.3.1 Общая психология, психология личности, история психологии

8 стр.