

УДК 159.923

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ И АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ**

**С.В. Феоктистова, И.В. Григорьева**

АНО ВО «Российский новый университет», Москва

DOI: 10.26456/vtpsyed/2020.3.013

Статья посвящена проблеме адаптации личности. Раскрывается понятие адаптации в контексте различных подходов. Выявляются типы адаптационного процесса и их особенности. Делается вывод о проявлении адаптации посредством поведения личности.

***Ключевые слова:** адаптация, адаптивное поведение, индивидуально-психологические особенности, детерминанты, ресурсы.*

Существуют различные направления и подходы для изучения адаптации – естественнонаучный, гуманитарный и общественно-научный. Исследования адаптации в сфере естественных наук проводятся и в настоящее время, оставляя след в других сферах научного знания, при этом для каждой научной дисциплины рассматривается свой аспект адаптации, который предусматривает свою специфическую систему понятий.

При рассмотрении различных областей научного знания можно отметить, что определения адаптации достаточно отличаются друг от друга и в некоторых случаях могут противоречить, описывая различные стороны данного феномена. Такое разнообразие определений связано со своеобразностью задач и отличиями к исследованию в различных научных областях, тем более при рассмотрении разных исторических периодов можно заметить развитие самого понятия адаптации и его изменение в зависимости от насущности проблем и происходивших в то время направлений в развитии науки.

Таким образом, в сложившейся ситуации междисциплинарного разночтения необходимо уточнение самой сущности понятия «адаптация» и связанного с ним понятия «адаптивное поведение», которое описывает индивидуальные особенности адаптации личности.

Термин «адаптация» происходит от латинского слова «adaptatio», что в переводе означает «приспособление», а в рассматриваемом смысле понимается как приспособление к изменяющимся условиям среды [1; 3]. Изначально термин «адаптация» стал употребляться в биологических науках для описания эволюционного развития животных и растительных организмов при их взаимодействии с окружающей средой. Основной целью биологической адаптации, как процесса и результата, является

выживание в условиях внешней среды, а именно поддержание постоянного гомеостаза, т.е. некоторого выработанного относительного постоянства внутренней среды организма [12, с. 129]. Гомеостатическое регулирование, формируя адекватный ответ внешней среде при минимальных энергетических затратах, позволяет организму жить в ней [10].

Позже Ж. Пиаже и К. Левин впервые использовали идеи *гомеостаза* для описания постоянства внутреннего состояния человека применительно к психологии, а Ж. Пиаже проводя параллели с биологическими науками, трактовал адаптацию личности как процесс гомеостатического уравнивания, исходя из взаимодействия личности с обществом. Таким образом, были предложены основные и взаимно дополняющие друг друга механизмы адаптации для приспособления человека к изменяющимся внешним условиям среды - ассимиляция и аккомодация [14]. При этом эти два термина описывают прямо противоположную реакцию на внешние новые факторы среды: ассимиляция (от лат. *assimilatio* - слияние, уподобление) означает приспособление к ним за счёт уже сформированных схем поведения, а аккомодация (от лат. *accomodato* - приспособление к чему-либо) – приспособление за счет изменения уже сформированных схем поведения. Ж. Пиаже отметил, что в такой трактовке адаптация является балансом и равновесием аккомодации и ассимиляции. [13].

В 1936 г. Г. Селье, основываясь на общепринятой теории гомеостатического уравнивания, разработал собственную концепцию *общего адаптационного синдрома*. Эта концепция основывается на специфике работы организма, где в процессе адаптации были выделены два основных компонента: реакции органов и стресс реакции. Реакции органов (а также систем, биохимических механизмов) обеспечивают эффективную работу всего организма в конкретных условиях в процессе онтогенеза (индивидуального развития организма от начала существования до конца жизни). Стресс-реакции являются специфическим компонентом адаптации, где совокупность адаптационных реакций, возникающих в организме в ответ на воздействие внешних определенных факторов (стрессоров) и осуществляющих приспособление к новым условиям среды, объединяются в понятие общего адаптационного синдрома. Это понятие Г. Селье в своей концепции использовал как синоним к понятию стресс и на его основе определил три стадии стресса: 1) стадия тревоги, или напряженности (аларм-реакция); 2) стадия сопротивления, или резистентности; 3) стадия истощения.

Выводом концепции Г. Селье является то, что общий адаптационный синдром описывает повторяемость реакции организма на стрессоры и по своей сути имеет защитно-приспособительный характер [15].

Дальнейшее развитие проблематики стресса продолжалось в ключе рассмотрения адаптации как процедуры формирования личностью

когнитивных стратегий по преодолению стрессогенной ситуации. В 1996 г. С.А. Шапкин и Л.Г. Дикая представили континуум стратегий адаптации, где с одной стороны находится адаптация (эффективные стратегии), а с другой – дезадаптация (неэффективные стратегии). Пространство между этими полюсами представлено стратегиями, которые устанавливают степень адаптации/дезадаптации личности [21, с. 32]. Имея возможность рассматривать адаптацию посредством данного континуума можно наиболее адекватно описывать процесс формирования психологической системы адаптации и оценить различные взаимодействия множества регуляторных подсистем [14, с. 23]. Изучением когнитивных стратегий адаптации также занимались также Ф.Е. Василюк, В.А. Ганзен, Е.П. Ильин, Т.В. Крюкова, Р. Лазарус, В.И. Медведев, Ю.П. Поваренков, Н.П. Фетискин, С. Фолкман, и др.

Такие авторы, как М. Масуда, Б.Ф. Скиннер, Э.Ч. Толмен, К. Халл и др. рассматривали адаптацию в рамках *бихевиорального направления*, т.е. как процесс поведенческих актов, которые реализуются организмом в конкретной ситуации и помогают ему приспособиться к новым внешним условиям. Различают два способа поведенческой адаптации: первый представляет простые биологические поведенческие реакции на разные особенности внешней среды в кратковременных ситуациях, а второй предполагает формирование новых самостоятельных более сложных форм поведенческих реакций [там же, с. 26]. Таким образом, адаптация происходит за счет адаптивного поведения личности.

Г. Айзенк, А. Бандура, Р. Уолтерс описывали адаптацию в концепциях *необихевиоризма* и как состояние гармонии, при котором удовлетворены все основные потребности и личности и среды, и как процесс, за счет которого достигается это состояние.

*Психоаналитическое направление* (Л. Берковитц, Г. Гартман, З. Фрейд, Х. Хартманн, Э. Эриксон) рассматривает адаптацию в двух аспектах взаимодействия личности с внешней средой, которая изначально считается враждебной: адаптация в виде последовательности конфликт – тревога – защитные реакции, как процесс этого взаимодействия (по З. Фрейду – защитная адаптация) [14]; адаптация в виде последовательности противоречие – тревога – защитные реакции – конфликт/равновесие, т.е. как результат взаимодействия личности с условиями и требованиями внешней среды [20, с. 12].

В дальнейшем, изучая процесс адаптации, З. Фрейд (1926) обособил два способа поведения личности: аллопластическую адаптацию (которая направлена на изменение окружающей среды) и аутопластическую адаптацию (направленную на изменение индивидуума) [7; 8, с. 19].

Э. Фромм (1941) предложил разделять адаптацию на статическую и динамическую. В первом случае это такая адаптация, при

которой остаётся постоянным характер личности (кроме возможного появления привычек), а во втором адаптация осуществляется постоянными новообразованиями в характере личности (новые стремления, тревоги и т.д.) [6, с. 18].

При рассмотрении *гуманистической психологии* основное внимание уделяется личности как уникальной целостной системе, имеющей возможность самоактуализации [5]. А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл утверждают, что в этом случае адаптация является оптимальным взаимодействием личности и среды, конечной целью которого будет приобретение личностью набора таких качеств и ценностей, которые соответствуют ценностям социума. Оптимальный характер взаимодействия является его динамическим свойством. В случае нарушения оптимума у личности возникает желание обрести его снова, однако вновь обретенный оптимум может отличаться от предыдущего, но также удовлетворять потребности личности. Исходя из этого, процесс адаптации выражается последовательностью: конфликт – фрустрация – акты приспособления [2]. А. Маслоу приводит в пример потребности, в случае неудовлетворения которых возникает конфликт: физиологические, потребности в безопасности, в общении, в принадлежности к группе, в любви, потребности в уважении и признании и в самоактуализации. В свою очередь, поведенческие реакции (акты приспособления) бывают двух видов: 1) конструктивные, т.е. осознанные, направленные на решение проблемы, подчиненные достижению определенной цели, однозначно мотивированные; 2) неконструктивные, неосознанные, направленные на снижение неприятных переживаний, не решающие проблем (защитные реакции, что рассматриваются в психоаналитическом направлении) [14, с. 43].

*Когнитивная психология* (Дж. Карлсмит, А. Раппопорт, Д. Саммерс, Л. Фестингер) описывает процесс адаптации последовательностью конфликт – угроза – реакция приспособления. Особенностью этого направления является затрагивание познавательных процессов личности. Личность, встречая новую информацию в процессе взаимодействия с внешней средой, может обнаружить рассогласование между полученными данными и имеющимися установками. Такое рассогласование (когнитивный диссонанс) переживается как противоречие или столкновение и направляет человека на поиск возможных решений для его уменьшения или снятия [16]. Когнитивный диссонанс часто наблюдается при восприятии человеком других людей во время социального взаимодействия. В связи с этим А.А. Реан отмечает, что «феноменология когнитивного диссонанса в социальной перцепции, по существу, связана с проблематикой эмоциональной дезадаптации личности в процессе ее межличностных взаимодействий [14, с. 44]. Поэтому адаптация проявляется через поведение человека в сложной ситуации, где ему необходимо сделать выбор решения, позволяющего

преодолеть эту дезадаптацию. Среди способов, уменьшающих диссонанс и преодолевающих дезадаптацию, возможны [16, с. 14]: 1) рационализация – поиск объяснения имеющемуся противоречию (или его оправдание); 2) «фильтрация» информации, т.е. избирательное восприятие информации, когда информация, не согласующаяся с установками человека, им не замечается (избегание дискомфорта, упреждающая адаптация); 3) коррекция или изменение собственных установок человеком, что согласуется с известным утверждением «если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней».

Обобщая рассмотренные концепции адаптации различных направлений психологической науки, можно утверждать, что адаптация рассматривается как процесс, результат, состояние и проявляется в поведении человека. При этом, сам человек является активной стороной системы «человек-среда», вырабатывая различные стратегии адаптации, основанные как на генетической основе, так и на приобретенном опыте [10]. Исходя из этого, можно определить адаптацию как процесс приспособления личности к изменяющимся условиям внешней среды с целью сохранения относительного постоянства его внутренней среды (гомеостаза), а также оптимизацию взаимоотношений «человек-среда», что позволяет удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели.

Развивая идею о типах адаптационного процесса – активном и пассивном, А.А. Реан предлагает критерием различия типов адаптационного процесса считать вектор направленности активности личности. На этом основании происходит следующая классификация [14, с. 41], которая в перспективе позволяет изучать множественные адаптационные ресурсы [4; 9; 17; 18; 19]:

1) направленность активности личности «наружу» характеризует приспособление, когда личность влияет на среду и приспособливает ее под себя, т.е. личность стремится удовлетворить все свои потребности, достичь интересы и цели;

2) направленность активности личности «внутри» характеризует адаптационный процесс, заключающийся в самоизменении, коррекции собственных установок, убеждений, привычек, поведения, т.е. происходит подстраивание личности под условия внешней среды; можно предположить, что при данном типе приспособления потребности личности могут покрываться лишь частично;

3) комбинированный тип адаптационного процесса, предполагает использование двух других (вектор направленности активности «внутри» или «наружу»), то есть этот тип адаптационного процесса предполагает взаимное приспособление среды и личности с соответствующими самоизменениями; в таком случае удовлетворяются потребности и личности и среды либо частично, либо полностью.

Важно отметить, что перечисленные типы адаптационного

процесса являются активными, предполагающими активность личности во взаимоотношениях «человек-среда». Видится необходимым выделить еще один тип адаптационного процесса – 4) пассивный, который характеризуется полным принятием изменений внешней среды без какого-либо самоизменения, то есть отсутствием какой-либо активности, что, иначе говоря, можно считать дезадаптацией личности.

Таким образом, можно уточнить определение адаптации как процесса *активного* приспособления личности к изменяющимся условиям внешней среды с целью сохранения относительного постоянства его внутренней среды (гомеостаза), а также оптимизацию взаимоотношений «человек-среда», что позволяет удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели.

Исходя из изложенных выше психологических концепций процесс адаптации осуществляется посредством поведения. К этому выводу также приходит Б.Д. Парыгин [11], понимая адаптацию как изменение всей системы поведения личности, связанное с влиянием на нее внешних требований и условий среды. Таким образом, изучение адаптации личности сообразно проводить на основании ее поведения, то есть видимого проявления личности во взаимодействии со средой и окружающими людьми. Другими словами, любое поведенческое изменение, имеющее жизненно важное значение, будет говорить об адаптации личности в той или иной ситуации.

Проведенный в работе анализ развития понимания процесса адаптации личности и различных концепций позволил обосновать акцент в изучении адаптации на поведении, что определяет направления дальнейших исследований: определение понятия адаптивное поведение, выявление его структуры и детерминант, влияние когнитивных представлений личности о ситуации адаптации и индивидуально-психологических характеристик личности, рассмотрении адаптивного поведения как потенциала в саморазвитии и определении адаптационных ресурсов и возможностей личности, способствующих как поддержанию адаптивности поведения, так и его развития.

### **Список литературы**

1. Абдурахманов Р.А. Социальная психология. Модуль 1. Социальная психология как наука и история ее развития. М: РОСНОУ. 2007. 326 с.
2. Безюлева Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. М.: МПСИ. 2008. 320 с.
3. Вертягина Е.А. К определению понятий «адаптация», «адаптивность», «адаптированность» // Адаптация личности в современном мире: межвуз. сб. науч. тр. 2011. Вып. 4. С. 8–10.
4. Захаров Н.Е., Захарова М.В., Золотникова Г.П., Скачкова Т.А., Сизаева В.Э. Психофизиологические аспекты адаптации организма студентов в процессе вузовского обучения // Уч. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №6 (148). С. 249–253.
5. Краткий психологический словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1998. 512 с.
6. Лейбин В.М. Словарь-справочник по психоанализу. Серия «Psychology». М.: АСТ.

2010. 1500 с.
7. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван. 1988. 263 с.
  8. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд. М.: Эксмо. 2010. 368 с.
  9. Невструева Т.Х., Спирина В.В. Коммуникативная компетенция как фактор адаптации молодого специалиста // Высшее образование сегодня. М.: РОСНОУ. 2017. №7. С. 23–26.
  10. Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов // Вестн. психиатрии и психологии Чувашии. 2013. № 9. С. 18–32.
  11. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. М.: Мысль. 1971. 352 с.
  12. Петровская Л.А. О понятийной схеме социально-психологического анализа конфликта // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии М.: Изд-во Моск. ун-та. 1977. С. 126–143.
  13. Пиаже Ж. Избр. психол. тр. // М.: Междунар. Пед. Акад. 1994. С.680.
  14. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК. 2006. С.479.
  15. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз. 1960. С. 225.
  16. Смирнов А.А. Психология вузовской адаптации: учеб. пособие. Ярославль: ЯрГУ. 2009. С.115.
  17. Тремаскина Е.В., Разбежкина Е.П. К проблеме влияния темперамента на межличностные отношения // Молодой ученый. 2016. №11. С. 1790–1793.
  18. Федотова Л.А. О возможности ускорения адаптации первокурсников // PRIMO ASPECTU. Волгоград: Волгоград. гос. техн. ун-т. 2017. № 2 (30). С. 55–58.
  19. Феоктистова С.В., Григорьева И.В. Адаптивное поведение личности студентов в конфликтных ситуациях, сопровождающихся стрессом // Проблемы и достижения современной стрессологии: монография /под общ. ред. А.С. Огнева. Раздел 13. М.: Спутник+. 2020. С. 122–126.
  20. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы М.: Педагогика-Пресс. 1993. 144 с.
  21. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации // Психол. журн. 1996. №17(1). С.19–34.

*Об авторах:*

ФЕОКТИСТОВА Светлана Васильевна – доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии и психологии труда АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, д. 22), e-mail: svfeoktistova@mail.ru

ГРИГОРЬЕВА Ирина Владимировна – кандидат психологических наук, практический психолог, преподаватель кафедры общей психологии и психологии труда АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, д. 22), e-mail: iragrig\_psy@mail.ru

## **THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF THE PROBLEM OF ADAPTATION AND ADAPTIVE BEHAVIOR OF A PERSON IN THE SYSTEM OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE**

**S.V. Feoktistova, I.V. Grigorieva**

Russian New University, Moscow

Is devoted to the problem of personality adaptation. The article explains the concept of adaptation in the context of the different approaches. The types of the adaptation process and their features are revealed. The conclusion is made about the manifestation of adaptation through personality behavior.

**Keywords:** *adaptation, adaptive behavior, individual psychological characteristics, determinants, resources.*