

УДК 81□373.612:616-003

**ПОНЯТИЙНОЕ ЯДРО ТЕОРИИ АДАПТАЦИИ:
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ****Е. С. Оношко, З. В. Крецан**

LekaOno@yandex.ru

Эта статья посвящена основным определяющим терминам теории адаптации с точки зрения разных наук, таких как биология, психология, социология и педагогика. Адаптацией принято считать приспособление на различных уровнях личности – физиологическом, психологическом и социальном. Некоторые авторы полагают, что адаптация – это процесс, другие – результат любого приспособления. Кроме того, адаптацию описывают как двусторонний процесс адаптивно – адаптирующей системы.

This article is devoted to the main determining items of Adaptation theory on the point of view of different disciplines such as biology, psychology, sociology and pedagogy. Adaptation is considered as an adjustment on different levels of person – physiological, psychological and social. Some authors think Adaptation as a process, others – as a result of any adjustments. Besides that adaptation is represented to be two-directed process as adaptive-adapting system.

Ключевые слова: адаптация, приспособление, психологическая и социальная адаптация, адаптивность, адаптивный потенциал, адаптированность, гомеостаз.

Одной из классических проблем разработки любого теоретического обеспечения является решение так называемой «терминологической проблемы». Не составляют исключения и концептуальные исследования в области теории адаптации. В справочно-энциклопедических и специализированных научных изданиях встречается такое количество определений понятия «адаптация», что для любого дальнейшего исследования в этой области следует сначала расставить основные акценты в ключевых дефинициях теории адаптации.

Цель данной работы – выявить, проанализировать и описать используемые в последнее время подходы к пониманию основных терминологических аспектов в теории адаптации.

Большинство определений основано на этимологии слова «адаптация» – от латинского adaptatio – приспособление. Такого рода определения представляют адаптацию исключительно через приспособление как процесс. Однако при этом возможно выделить несколько групп определений понятия «адаптация».

В широком смысле адаптация – приспособление к окружающим условиям. Для научных публикаций считается обязательным указание контекста, в котором употребляется термин «адаптация». Адаптация человека имеет два аспекта – биологический и психологический. Первый – общий для человека и животных. Он включает в себя приспособление организма к устойчивым и изменяющимся условиям среды: температуре, атмосферному давлению, влажности, освещённости и другим физическим условиям, а также к изменениям в организме: заболеванию, потере какого-нибудь органа или ограничению его функций.

Понятие адаптации как процесса – одно из основных в биологии. Это процесс, направленный на сохранение гомеостаза (состояния стабильности организма), суть которого в приспособлении организма к условиям среды [16, с. 26]. «Адаптация организма к постоянно изменяющимся условиям среды (внешним и внутренним) – безостановочно про-

ходящий процесс приспособления организма к данным изменениям, призванный сохранять в нем гомеостатическое равновесие. ...Каждый организм представляет собой динамическое сочетание устойчивости и изменчивости, в котором изменчивость служит его приспособительным реакциям и, следовательно, защите его наследственно закрепленных констант». [2, с. 47]. Физиологический смысл адаптации организма к внешним и внутренним воздействиям заключается именно в поддержании гомеостаза и, соответственно, жизнеспособности организма практически в любых условиях, на которые он в состоянии адекватно реагировать. И. М. Сеченов считал, что жизнь на всех ступенях ее развития – постоянное приспособление к условиям существования, то есть жизнь – непрерывающийся процесс адаптации к постоянно меняющимся условиям среды.

В зарубежной литературе, связанной с именем Г. Айзенка [24, 25], адаптация (adjustment) рассматривается, во-первых, как состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой, в котором потребности индивида и требования среды полностью удовлетворены. Во-вторых, под адаптацией понимается процесс, посредством которого достигается это гармоничное состояние. Значительно реже встречаются определения адаптации через другие ключевые признаки: «Адаптация – способность человека, функциональная возможность его центральной нервной системы приспосабливаться к условиям окружающей среды» [5, с. 67]; «Адаптация ...выражается в способности человека ...менять способы социального и природного приспособления...». [9, с. 37].

Другие авторы указывают на то, что следует провести различие между *ситуативной адаптацией* и *общей адаптацией* к типичным проблемным ситуациям: «Каждая личность характеризуется комбинацией приемов, позволяющих справляться с затруднениями, и эти приемы могут рассматриваться как формы *адаптации* (adaptation). В отличие от понятия "приспособление" (adjustment), которое относится к тому, как организм приспосабливается к

требованиям специфических ситуаций, адаптация относится к более стабильным решениям – хорошо организованным способам справляться с типическими проблемами, к приемам, которые кристаллизуются путем последовательного ряда приспособлений" [22, с. 78].

В педагогической литературе процесс адаптации человека чаще всего представляется как «совокупность физиологических, психологических, социальных реакций, лежащих в основе приспособления организма, личности и их систем к изменению окружающих условий жизни, направленных на создание предпосылок нормального функционирования в непривычных условиях обитания и деятельности» [18, с. 124].

Наряду с широким пониманием адаптации, в педагогических исследованиях используется узкая трактовка данного понятия как способа преодоления критических противоречий между резко изменившимися биосоциальными условиями среды, деятельности и актуальным состоянием организма и психики субъекта [1; 13 и др.].

Другая группа определений отталкивается от адаптации как свершившегося факта приспособления к чему-либо, раскрывая понимание адаптации как результата процесса приспособления, при этом предпринимаясь попытки терминологически развести процесс адаптации (адаптациогенез) от адаптации как результата приспособительного процесса [15, 10]. Встречаются идеи, согласно которым общая адаптация (и адаптированность) является результатом последовательного ряда ситуативных адаптаций к повторяющимся ситуациям [11, с. 10 – 12]. Подобные точки зрения фиксируют детерминистскую причинно-следственную природу адаптации: адаптация–результат является следствием адаптации–процесса. Более того, считается, что адаптация–результат отражает количественную характеристику явления, а адаптация–процесс – его качественную сторону [6].

Психологический аспект адаптации (частично перекрывается понятием «социальная адаптация») – «приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Она осуществляется путём усвоения норм и ценностей данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению – общественной группе, трудовому коллективу, семье)» [12, с. 57]. Термином «адаптация» обозначаются, с одной стороны, свойства человека, характеризующие его устойчивость и приспособление к условиям окружающей среды. С другой стороны, – процесс приспособления человека к меняющимся условиям, предполагающим взаимный характер адаптации человека и той среды, с которой он вступает в регулятивные связи в своей жизнедеятельности. Социально-психологическая адаптация в каждый данный момент времени рассматривается одновременно и как процесс, и как состояние, являющееся некото-

рым конечным, для данного временного этапа, эффектом процесса адаптации.

Психологическая адаптация – это многоуровневое и разноплановое явление, затрагивающее и индивидуальные особенности человека, и все стороны его бытия (социальную среду непосредственной его жизнедеятельности), и различные виды деятельности (прежде всего профессиональную), в которые он непосредственно включён. Психологическая адаптация личности – это также двусторонний процесс взаимодействия, в ходе которого происходят перемены как в личности (в психике человека в целом), так и в среде (в её нормах, правилах, ценностях), во всех сферах духовной жизни социума и его организации. В процессе адаптации происходит гармонизация взаимодействий личности и среды. Современные психоаналитики широко используют введенные еще З. Фрейдом понятия "аллопластических" и "аутопластических" изменений и, соответственно, различают две разновидности адаптации:

а) аллопластическая адаптация осуществляется теми же изменениями во внешнем мире, которые человек совершает для приведения его в соответствие со своими потребностями;

б) аутопластическая адаптация обеспечивается изменениями личности (ее структуры, умений, навыков и т.п.), с помощью которых она приспособляется к среде [25, с. 26 – 27].

К этим двум собственно психическим разновидностям адаптации А. А. Налчаджян добавляет еще один: поиск индивидом такой среды, которая благоприятна для функционирования организма. [11, с. 12 – 14].

Для понимания феномена адаптации индивида вводят понятие «адаптивно-адаптирующая система» [11], характеризующаяся активностью человека, которая выражается в целенаправленности его действий как с использованием различных средств, так с подчинёнными ему приспособительными актами. Следовательно, в активной целенаправленной приспособительной деятельности человека проявляется 2 тенденции, выраженные в разной степени и идущие параллельно:

- 1) адаптивная, приспособительная тенденция,
- 2) тенденция, адаптирующая, преобразующая, приспособляющая среду к индивиду.

Термин «адаптация» является центральным звеном полисемантической семьи однокоренных понятий. Наряду с понятием "адаптация", используются понятия "адаптивность" и "адаптированность". В свою очередь, **адаптивность (адаптационный потенциал)** понимается как психическое свойство личности, выражающее возможности личности к адаптации. Понятие «адаптационный потенциал» рассматривается С. Ю. Добряком в качестве синонимичного понятию «адаптивность» и привлекается для обозначения свойства, выражающего возможности личности к психической адаптации [7]. Среди основных психологических составляющих адаптационного потенциала в первую очередь А. Г. Маклаков [8, с. 16 – 244] называет: нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обеспечи-

вает толерантность к стрессу; моральную нормативность, показатель которой определяет способность приспосабливаться к моральным устоям в обществе; уровень социальной адаптивности; коммуникативные особенности, характеризующиеся выбором стратегии межличностных отношений.

В словаре «Психология», в свою очередь, «адаптивность» определяется как тенденция функционирования системы, выражающейся в согласовании целей и результатов. По В. А. Петровскому [14, 79], «Адаптивность – в самом широком смысле – характеризуется соответствием результата деятельности индивида принятой им цели». В психиатрии «адаптивность» описывается как адаптационные возможности человека [21, 12]. В авторской концепции психической адаптации В. М. Воробьева [3, 33 – 39; 4, 88 – 94] «адаптивность» рассматривается как интегральное свойство личности. Э. С. Маркарян характеризует адаптивность как некую изменчивость поведения в условиях равновесных систем. «В частности, специфика негэнтропии на уровне любых форм организации жизни проявляется в адаптивных процессах, т. е. в процессах приведения в соответствие, в состояние динамического равновесия рассматриваемых систем со средой в целях их самосохранения» [9].

Под психосоматической адаптивностью понимается такая совокупность конституционно-типологических и индивидуально-психологических особенностей личности, которая обуславливает достижение высоких профессиональных результатов в значимой для субъекта деятельности в стрессогенных условиях без нарушения физического и психического здоровья. Она является сложным динамическим функциональным образованием и характеризует уровень механизмов саморегуляции (функциональных, мотивационных, операционных), которые интегрируют и компенсируют совокупность конституционно-типологических и индивидуально-психологических свойств личности, обуславливающих достижение высоких профессиональных результатов в значимой для субъекта деятельности в стрессогенных условиях без нарушения физического и психического здоровья [17, с. 52 – 58].

С «адаптивностью» в литературе часто соседствует дефиниция «адаптированность». Юнг рассматривал главным в адаптации степень приспособления организма к условиям среды, а также возможности, которые у него имеются для того, чтобы поддерживать функционирование на нужном уровне, то есть так называемую адаптированность [23]. В. А. Петровский [14, 38] считает, что «уровень адаптивности выступает как условие адаптированности».

В свою очередь, В. М. Воробьев [3, 33-39] определяет адаптированность (психическую) как «состояние адаптивных систем организма, достигнутое в результате активного приспособления к ...психическим ситуациям», а, по-существу, по его мнению, это «...структура личности со всеми дисгармониями и разбалансированностью отдельных подсистем, выступающими как следствие несосто-

явшейся адаптации». Адаптированность определяется как некоторое психическое состояние, достигнутое в результате реализации личностного адаптационного потенциала.

Адаптированность личности делится на внутреннюю, внешнюю и смешанную. Внутренняя адаптированность личности характеризуется перестройкой её функциональных структур и систем при определённом изменении среды её жизнедеятельности. Происходит содержательная, полная, генерализованная адаптация. Внешняя (поведенческая, приспособительная) адаптированность личности отличается отсутствием внутренней (содержательной) перестройки, сохранением себя и своей самостоятельности. Происходит инструментальная адаптация личности. Смешанная адаптированность личности часто проявляется перестраиванием и подстраиванием внутренне под среду, её ценности и нормы и частично-инструментальной адаптацией, поведенчески, сохранением своего «Я», своей самостоятельности, «самости» [20]. Адаптированность – фактическое приспособление человека к жизни, уровень его социального статуса и самоощущение в обществе. При этом уровень внутреннего, психологического комфорта личности может быть показателем психологической адаптированности личности, который определяется сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций человека и степенью удовлетворения его потребностных состояний. Ибо адаптированность – это удовлетворенность тем, что имеешь. Таким образом, понятие адаптированности очень субъективно.

Социально-психическую адаптированность можно охарактеризовать как такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей [12, 16 – 17]. Этой же позиции придерживается Л.Филипс, который считает, что адаптированность выражается двумя типами ответов на воздействие среды:

а) принятие и эффективный ответ на те социальные ожидания, с которыми каждый встречается в соответствии со своим возрастом и полом;

б) гибкость и эффективность при встрече с новыми и потенциально опасными условиями, а также способность придавать событиям желательное для себя направление.

В этом смысле адаптация означает, что человек успешно пользуется создавшимися условиями для осуществления своих целей, ценностей и стремлений [Цит. по: 19, с. 86 – 92].

Мы кратко изложили наиболее используемые в последнее время подходы к пониманию основных терминологических аспектов в теории адаптации, уделив особое внимание раскрытию понятий «адаптация», «адаптивность» и «адаптированность».

Большинство исследователей придерживаются представления об адаптации индивида к новым условиям среды или виду деятельности как о сложном многофакторном процессе уравнивания между актуальным уровнем развития индивида, его возможностями и новыми требованиями среды к нему, а также результате этого процесса. При этом крайне сложно разделить психологический и социальный аспекты. Подобное состояние «терминологического поля» в теории адаптации свидетельствует о необходимости концептуальной разработки проблемы социально-психологической адаптации и с общепедагогических позиций. Это представляется возможным за счет адекватного анализа полисемантической основы термина и его производных. Именно эти четкие и ясные понятийные инструменты в применении к концепциям отечественного институционализма помогут в ближайшем будущем получить результаты в области анализа основных факторов, оказывающих влияние на адаптацию студентов первого года обучения, обогатив тем самым наше понимание психолого-педагогического инструментария в области высшего образования.

Литература

1. Алексеева, В. Г. На пороге самостоятельной жизни [Текст] / В. Г. Алексеева – М., 1979. – 144 с.
2. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 477 с.
3. Воробьев, В. М. Психическая адаптация как проблема медицинской психологии и психиатрии [Текст] / В. М. Воробьев // Обзор. психiatr. и мед. психол. им. В. М. Бехтерева. – 1993. – № 2. – С. 33 – 39.
4. Воробьев, В. М. Адаптивные психические процессы и патологические защиты психики / В. М. Воробьев, Н. Л. Коновалова // Обзор. психiatr. и мед. психол. им. В. М. Бехтерева [Текст]. – 1996. – № 4. – С. 88 – 94.
5. Гиндикин, В. Я. Лексикон малой психиатрии. Справочное издание. [Текст] / В. Я. Гиндикин. – М.: Крон-пресс, 1997. – 568 с.
6. Дичев, Т. Г. Проблема адаптации и здоровье человека [Текст] / Т. Г. Дичев, Ю. Е. Тарасов. – М., 1976.
7. Добряк, С. Ю. Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе: автореф. дис. ... канд. психол. наук [Текст] / С. Ю. Добряк. – СПб. 2004.
8. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А. Г. Маклаков // Психол. журн. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16 – 24.
9. Маркарян, Э. С. Вопросы системного исследования общества [Текст] / Э. С. Маркарян – М., 1972. – 187 с.
10. Маркарян, Э. С. Теория культуры и современная наука [Текст] / Э. С. Маркарян. – М.: Мысль, 1983.
11. Налчаджян, А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) [Текст] / А. А. Налчаджян. – Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. – С. 10 – 12.
12. Никитина, И. Н. К вопросу о понятии социальной адаптации [Текст] / И. Н. Никитина // Вопр. теории и методов социологических исследований (по материалам науч.-теорет. конф.). – Вып. 3. – М., 1980. – С. 57.
13. Павлов, Б. С. Из школьного в рабочий класс. [Текст] / Б. С. Павлов – М.: Знание, 1989. – 240с.
14. Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности [Текст] / В. А. Петровский / Росс. откр. ун-т. – М.: Горбунок, 1992. – 24 с.
15. Платонов, В. Н. Адаптация в спорте [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев: Здоров'я, 1988. – 216 с.
16. Психология: словарь. – М., 1996.
17. Розов, В. И. Психосоматическая адаптивность и ее развитие у студентов в системе психологической службы вуза [Текст] / В. И. Розов // Проблемы высшей школы. – 1992. – Вып. 76. – С. 52 – 58.
18. Ростунов, А. Т. Формирование профессиональной пригодности [Текст] / А. Т. Ростунов. – Минск, 1984. – 176 с.
19. Рубчевский, К. В. Формы прохождения социализации личности [Текст] / К. В. Рубчевский // Психологическая наука и образование. – 2002. – № 2. – С. 86 – 92.
20. Сластёнин, В. А. Психология и педагогика. [Текст] / В. А. Сластёнин, В. П. Каширин. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
21. Толковый словарь психиатрических терминов / под. ред. С. Н. Бокова [Текст]. – Воронеж.: МОДЭК, 1995. – 640 с.
22. Шибутани, Т. Социальная психология [Текст] / Т. Шибутани. – М., 1969. – С. 78.
23. Юнг, К. Г. Психологические типы [Текст] / К. Г. Юнг. – М., 1993.
24. Encyclopedia of Psychology. H. J. Eysenck, Herder & Herder [Текст] / H. J. Eysenck. – N.-Y., 1972. – Vol. 1. – P. 25.
25. Hartmann, H. Ego psychology and the Problem of adaptation [Текст] / H. Hartmann. – N.-Y., 1958. – С. 26 – 27.

Научный руководитель-рецензент – З. В. Крецан, Кемеровский региональный институт повышения квалификации работников образования.