УДК 159.9

А.Є. Смірнов
аспірант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

Теоретичний аналіз проблеми адаптації

У статті досліджено теоретичні основи процесу адаптації.
Ключові слова: *адаптація, адаптивність, стрес, конструктивні та захисні механізми.*

А.Е. Смирнов
аспирант кафедры психологии,
ВУЗ «Университет экономики и права «КРОК»

Теоретический анализ проблемы адаптации

В статье исследованы теоретические основы процесса адаптации.
Ключевые слова: *адаптация, адаптивность, стресс, конструктивные и защитные механизмы.*

A. Smirnov
Postgraduate student,
"KROK" University

Theoretical analysis of the adaptation problem

The theoretical bases of the adaptation process are investigated in the article.
Key words: *adaptation, adaptability, stress, constructive and protective mechanisms.*

Постановка проблеми

Процес адаптації – один із найважливіших процесів, що регулюють життєдіяльність людини з моменту її народження. Весь організм людини, починаючи з біохімічного рівня, з простих клітин і складних життєво важливих систем організму, закінчуючи найскладнішими процесами, пов'язаними з психологією поведінки особистості, бере участь у процесі адаптації. Сьогодні вивчення питань адаптації стає дедалі актуальним. За останні десятиліття життя стало більш насиченим і швидкоплинним, обсяги інформації збільшуються в сотні разів, розвиток інформаційних технологій, поява соціальних мереж змінюють погляди людей та норми їх поведінки, життя стає все більш відкритим і менш приватним. Світові політичні та економічні кризи в більшій чи меншій мірі впливають на стабільність людської психіки, крім того, людський організм повинен постійно адаптуватися до екологічних умов, які безперервно погіршуються. Через це людина знаходиться в стані постійного стресу і змушена постійно адаптуватися до нових обставин і викликів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема адаптації є однією з найбільш гострих та актуальних і на фундаментально-теоретичному, і на прикладному рівнях досліджень психологів різних шкіл і напрямків (Ф. Березін, А. Капська, А. Лактіонов, Г. Айзенк, У. Арнольд, Р. Мейлі, Ж. Піаже та ін.). Розробці практичної сторони адаптації присвячені праці низки зару-

УНІВЕРСИТЕТ «КРОК»

біжних і вітчизняних науковців (Г. Сельє, А. Налчаджян, З. Фрейд, Х. Хартманн, Р. Спітц, Е. Глоувер, Е. Еріксон, Т. Шибутані та ін.).

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

На сьогоднішній день недостатньо досліджена проблема адаптації, яка з кожним роком стає все актуальнішою.

Формулювання цілей статті

Метою статті є здійснення теоретичного аналізу процесу адаптації.

Виклад основного матеріалу дослідження

У наш час життя людей стрімко змінюється з кожним днем. На це впливає велика кількість факторів, найголовнішими з яких є: соціальні, психологічні, економічні, політичні, етнічні та релігійні. На жаль, не кожен швидко може пристосуватися до неминучих навколишніх змін, які невпинно виникають і стосуються кожного. Ці зміни тісно пов'язані з такими поняттями, як: стрес, страх, невпевненість тощо. Наскільки гостро ці поняття будуть стосуватися людини, залежить від такого процесу, як адаптація. Ф. Березін стверджував, що дослідження адаптації людини набувають останнім часом особливої актуальності в зв'язку зі зростанням інтенсивності дії і збільшенням числа факторів, які підсилюють динамічність співвідношення людини й навколишнього середовища і обумовлюють підвищені вимоги до адаптаційних механізмів [2].

Відомо, що процес адаптації почали активно досліджувати ще в XIX столітті, але до сих пір одного загального трактування цього процесу не існує. В найширшому розумінні, адаптація – це процес пристосування до змінних внутрішніх та зовнішніх умов. Найчастіше виділяють такі види адаптації: біологічна, соціальна й психологічна.

Загалом процес адаптації почали вивчати саме в біологічному контексті, а вже згодом він поширився і на інші напрямки науки. Як правило, під поняттям біологічної адаптації мають на увазі біологічну функцію організму, яка виражається в перебудові його функцій, органів та клітин з метою збереження гомеостазу в оновлених умовах середовища. Плідні дослідження процесу адаптації саме в біологічному контексті дали змогу вченим дати відповіді на прикладні питання, які ставить перед собою психофізіологія, медична психологія та ергономіка. Разом із вивченням біологічної адаптації почалося глибинне вивчення соціальної адаптації.

Соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього [4, с.10].

Більш лаконічне трактування соціальної адаптації висунула М. Бобнева. Вона вважає, що соціальна адаптація – це процес ефективної взаємодії індивіда з соціальним середовищем. Соціальна адаптація співвідноситься з соціалізацією – процесом взаємодії індивіда з соціальним середовищем, в ході якого індивід опановує механізмами соціальної поведінки і засвоює його норми, що, в свою чергу, має велике адаптивне значення [3].

Слід зазначити, що, як правило, процес соціалізації прийнято розглядати одночасно в широкому і вузькому розумінні. Соціалізація у широкому розумінні — це визначення походження і формування родової природи людини (йдеться про філогенез — історичний процес розвитку людства), у вузькому — процес включення людини в соціальне життя шляхом активного засвоєння нею норм, цінностей та ідеалів. З урахуванням цього соціалізацію можна розглядати як типовий та одиничний процеси. Типовий процес визначається соціальними умовами, залежить від класових, етнічних, культурних й інших відмінностей. Пов'язаний він із формуванням типових для певної спільноти стереотипів поведінки. Соціалізація, як одиничний процес, пов'язана з індивідуалізацією особистості, виробленням нею власної лінії поведінки, набуттям особистого життєво-

го досвіду, тобто зі становленням індивідуальності [6].

З позицій системного підходу соціальну адаптацію треба розглядати як безперервний процес взаємозумовленого впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату. На формулювання бажаної мети та способів її досягнення впливають зовнішні й внутрішні соціальні регулятори. Зовнішніми соціальними регуляторами є норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо поведінки. Внутрішніми соціальними регуляторами є інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації. Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації [1].

Важливими особистісними чинниками соціальної адаптації є інтелект (особливо соціальний), егоідентичність, самоефективність, самоактуалізація та відчуття когеренції. Ці індивідуально-психологічні властивості визначають потенційну адаптивність людини як здатність незалежно від об'єктивної важкості ситуації та суб'єктивного оцінювання її значущості мобілізувати власні ресурси, адекватно моделювати оптимальні поведінкові стратегії і гнучко реагувати на можливі зміни ситуації. Адаптивність, як індивідуальна властивість і характеристика, є тією буферною зоною, що сприятиме успішності соціальної адаптації, самореалізації та саморозвитку.

Соціальну адаптацію забезпечує регуляція взаємин із зовнішнім світом; механізмом адаптації, регуляції та саморегуляції є індивідуальний досвід, який полягає в накопичених індивідом знаннях, уміннях і навичках, можливостях інтерпретувати події минулого та сучасного і самого себе в контексті цих подій, взаємодії з навколишнім світом [5].

Треба зазначити, що вивчення соціальної та психологічної адаптації тісно пов'язані і є невідривним. Психологічна адаптація – це багатофакторний процес, який полягає у багатосторонній взаємодії, в ході якої психіка особистості пристосовується до змін, обумовлених впливом навколишнього середовища.

Психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей і об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками [4, с.10].

Розглянувши основні види адаптації, слід перейти до розгляду концепцій вивчення проблеми адаптації. Необхідно зазначити, що серед психологів до сих пір не існує однієї загальної концепції щодо вивчення цієї проблеми.

Одним із перших учених, які вивчали стрес і способи адаптації організму, був Г. Сельє. Саме він створив так звану психофізіологічну концепцію адаптації. Вивчаючи засоби боротьби зі стресом, він припустив, що методи протидії стресу, характерні для клітин, можна перенести і на людину загалом. Г. Сельє вважав, що з моменту народження протягом усього життя головною проблемою для індивіда є адаптація.

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. З погляду стресової реакції не має значення приємна чи неприємна ситуація,

УНІВЕРСИТЕТ «КРОК»

з якою ми зіткнулися. Має значення лише інтенсивність потреби в перебудові або в адаптації. Оскільки стрес пов'язаний з будь-якою діяльністю, уникнути його може лише той, хто нічого не робить [8].

Г. Сельє ввів поняття адаптаційного синдрому. Незважаючи на різну природу стресорів, відповідь організму на біохімічному рівні буде одна і та сама – в організмі будуть протікати адаптаційні реакції. Адаптаційний синдром складається з 3 стадій:

1. Реакція тривоги – первісна реакція, що представляє собою вираження загального спонукання до активізації захисних сил організму. Організм змінює свої характеристики під впливом стресу, але опір його недостатній, і якщо стресор сильний (важкі опіки, вкрай високі та вкрай низькі температури), може наступити смерть.

2. Фаза опору. Якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, організм протистоїть йому. Ознаки реакції тривоги практично зникають, рівень опору піднімається значно вище звичайного.

На цій стадії організм або адаптується до нових умов існування, або пошкодження посилюються. При повільному розвиткові несприятливих умов організм легше пристосовується до них. Після закінчення фази адаптації організм нормально функціонує в несприятливих умовах уже в адаптованому стані при загальному зниженому рівні процесів.

3. Фаза виснаження. Після тривалої дії стресора, до якого організм пристосувався, поступово виснажуються запаси адаптаційної енергії. Знову з'являються ознаки реакції тривоги, але тепер вони незворотні, й індивід гине.

Експерименти, проведені Г. Сельє, і відкриття загального адаптаційного синдрому доводять, що здатність до адаптації має свої межі.

Адаптаційна енергія, на думку Г. Сельє, може бути поверхневою і глибинною. Поверхнева адаптаційна енергія доступна відразу, за першою вимогою. Глибинна ж адаптаційна енергія зберігається у вигляді резерву. Стадія виснаження після короткочасних навантажень на організм є оборотною, але повне виснаження адаптаційної енергії є незворотнім.

Г. Сельє вважав, що у міжособистісних взаєминах існують три тактики поведінки: 1) синтоксична, за якої ігнорується ворог і робиться спроба співіснувати з ним, не нападаючи; 2) кататоксична, яка веде до бою; 3) втеча від ворога без спроб співіснувати з ним або знищити його. Ці зауваження про міжособистісні відносини дають перший натяк на тісний зв'язок між адаптивними і захисними реакціями на клітинному рівні всередині організму й на рівні взаємовідносин людей і навіть цілих груп [8].

Ж. Піаже, в свою чергу, створив еволюційно-когнітивну концепцію вивчення адаптації. Він вважав, що інтелект є найсильнішою з психічних адаптацій і найбільш необхідним й ефективним знаряддям у взаємодії індивіда та навколишнього середовища [7]. У своїй праці «Природа інтелекту» він характеризує «адаптацію як те, що забезпечує рівновагу між впливом організму на середовище і зворотнім впливом середовища» [7]. Процес адаптації складається з двох механізмів: асиміляції – вплив організму на середовище (об'єкт використовує сформовані у нього когнітивні структури на дії в новому середовищі) та акомодації – вплив середовища на організм (об'єкт змінює свої когнітивні структури відповідно до нового середовища). Адаптація, на думку Ж. Піаже, є рівновагою між асиміляцією й акомодацією.

З погляду необіхевіористів Г. Айзенка, У. Арнольда, Р. Мейлі та інших, адаптація визначається і як стан гармонії, коли потреби індивіда, з одного боку, і вимоги середовища, з іншого, повністю задоволені, та як процес, за допомогою якого цей стан досягається.

Соціальну адаптацію біхевіористи розуміють як процес (або стан, що досягається як результат цього процесу) фізичних, соціально-економічних або організаційних змін у специфічно-груповій поведінці, соціальних стосунках або в культурі. Термін «соціальна адаптація» використовується також для позначення процесу, за допомогою якого індивід або група дося-

гають стану соціальної рівноваги за відсутності переживання конфлікту з середовищем. У функціональному відношенні значення та мета такого процесу залежать від перспектив поліпшення здатності виживання груп чи індивідів або від способу досягнення значущої мети. Проте, це визначення більшою мірою стосується адаптації групи, а не індивіда [6].

Найбільш розробленою серед інших залишається психоаналітична концепція адаптації індивіда. Х. Хартманн вважав, що один лише психоаналіз не може вирішити проблему адаптації, у вивченні цього питання велику роль відіграють також біологія і соціологія. У той же час без методів психоаналізу не можна було б більш глибоко вивчити це питання.

В основі психоаналітичного підходу до вивчення адаптації лежать три структури: Ід, Его, Супер-Его. Якщо З. Фрейд зосередив свою увагу на Ід, то його послідовники, прихильники ego-психології (Х. Хартманн, Р. Спітц, Е. Глоувер і Е. Еріксон) висувають на перший план Его. Вивчаючи процес розвитку Его, Х. Хартманн погоджується з тим, що воно безумовно пов'язане з подоланням постійно виникаючих конфліктів. Однак, існують функції Его, які лежать поза площиною конфліктів. У своїй роботі «Его-психологія і проблема адаптації особистості» Х. Хартманн пише, що «адаптація очевидно залучає до себе як процеси, пов'язані з конфліктними ситуаціями, так і процеси, які мають відношення до вільної від конфліктів сфери. Нормальне людське буття не є вільним ні від проблем, ні від конфліктів. Конфлікти є частиною людського існування. Вивчаючи вільну від конфліктів сферу Его, ми можемо виявити функції, які більш-менш тісно пов'язані з завданнями оволодіння реальністю, тобто з адаптацією. Тепер адаптація - хоч ми не розглядали ретельно її приховану суть – стає центральною концепцією психоаналізу, тому що багато наших проблем при досить глибокому їх дослідженні зводяться до неї» [9].

До вільної від конфліктів сфери Его Х. Хартманн відносить пам'ять, асоціації, моторику та інше.

Психоаналітики розрізняють стан адаптивності, який досягається між організмом і навколишнім середовищем, та процес адаптації, який призводить до цього стану.

Ґрунтуючись на концепції З. Фрейда про аллопластичні та аутопластичні зміни, Х. Хартманн виділяє три форми адаптації:

1. аллопластична – людська дія адаптує навколишнє середовище до людських функцій;

2. аутопластична – потім людина адаптується (вдруге) до того навколишнього середовища, яке вона допомогла створити;

3. вибір нового навколишнього середовища, яке є сприятливим для функціонування організму [9]. Відповідаючи на питання щодо структури середовища, до якої адаптується індивід, Х. Хартманн зазначає, що людина адаптується до середовища, створеного іншими людьми, і в той же час до середовища, яке створює вона сама.

«Людина не тільки адаптується до суспільства, але також активно бере участь у створенні тих умов, до яких вона повинна адаптуватися. Оточуюче людину середовище все більшою мірою формується самою людиною» [9].

Проблему адаптації в інтеракціоністів досліджував Л. Філліпс. У своїй роботі «Людська адаптація та її відмови» він пише: «Адаптація передбачає дві різних відповіді на людське середовище. По-перше, прийняття та ефективну відповідь на ті соціальні очікування, з якими зустрічається кожен відповідно до свого віку і статі. Сюди можна включити, наприклад, відвідування школи і оволодіння навчальними предметами або встановлення дружніх відносин з однолітками, а пізніше – більш інтимні зустрічі, залицяння і шлюб. У цьому першому сенсі адаптація означає відповідність очікуванням суспільства на поведінку особистості. По-друге, адаптація означає більш ніж просто прийняття соціальних норм. Вона означає гнучкість і ефективність при зустрічі з новими і потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажаний для себе напрямок. У цьому сенсі адаптація означає, що людина успішно користується

УНІВЕРСИТЕТ «КРОК»

реальними умовами для досягнення своїх цілей, цінностей і прагнень. Подібна адаптованість може спостерігатися в будь-якій галузі діяльності, наприклад, вибір супутника, будівництво будинку, прийняття на себе лідерства в організації. Адаптивна поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи і ясним визначенням власного майбутнього» [11].

Інтеракціоністи розрізняють адаптацію і пристосування. Т. Шибутані в своїй роботі «Соціальна психологія» зазначає: «Отже, кожна особистість характеризується комбінацією прийомів, що дозволяють справлятися з труднощами, і ці прийоми можуть розглядатися як форми адаптації (adaptation). На відміну від поняття «пристосування» (adjustment), яке відноситься до того, як організм пристосовується до вимог специфічних ситуацій, адаптація належить до більш стабільних рішень - добре організованим способам справлятися з типовими проблемами, до прийомів, які кристалізуються шляхом послідовного ряду пристосувань».

Представники гуманістичної концепції (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) трактують адаптацію як досягнення позитивного духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму. Вони вперше запропонували в якості критерію адаптованості важливий показник – ступінь інтеграції особистості та середовища, який дозволяє оцінити співвідношення особистісно значущих і загальносоціальних цінностей.

Процес адаптації в цьому підході описується формулою: конфлікт – фрустрація – акти пристосування [6].

Причому конфлікт виникає при неузгодженості реальності не з будь-якими потребами особистості взагалі, а лише тоді, коли фруструються фундаментальні потреби особистості. До їх числа А. Маслоу відносить фізіологічні потреби, потребу в безпеці, афіліативні потреби (потреба в приналежності до групи, в спілкуванні), потребу в повазі, визнанні, любові й потребу в самоактуалізації.

Представники когнітивної психології (Дж. Міллер, Дж. Брунер, У. Найссер) вважають, що процес адаптації відбувається за формулою: конфлікт – загроза – реакція пристосування. В процесі інформаційної взаємодії з середовищем особистість стикається з інформацією, що суперечить наявним у неї установкам (когнітивний дисонанс), при цьому переживається стан дискомфорту (загроза), який стимулює особистість до пошуку можливостей зняття або зменшення когнітивного дисонансу. Робляться спроби: – спростувати інформацію, що надійшла; – змінити власні установки, змінити картину світу; – знайти додаткову інформацію з метою встановлення узгодженості між колишніми уявленнями і новою інформацією [6].

Висновки

Розглянувши різні погляди на проблему адаптації, можна зробити узагальнення: адаптація – це процес постійної взаємодії людини з природним та соціальним середовищем. Отже, психічну адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності особистості й навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності, який дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними вагомі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи водночас відповідність психічної діяльності людини, його поведінки вимогам середовища.

Адаптація може здійснюватися за допомогою конструктивних і захисних механізмів. Конструктивні механізми включаються в ситуаціях проблемних, але таких, які не несуть яскраво вираженого конфліктного характеру. До них належать когнітивні процеси, цілеутворення, конформна поведінка. Захисні механізми діють у конфліктних ситуаціях, коли на шляху зустрічаються серйозні перешкоди і проблеми. Ці механізми допомагають знизити тривожність, сприяють збереженню стабільності й вирішенню внутрішніх конфліктів.

Література

1. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.

2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Березин. – Л.: Наука, 1988. – С.1.

3. Бобнева М. И. Социальные нормы и регуляция поведения / М. Бобнева. — М.: Наука, 1978. – 311 с.

4. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації / І. Галецька // Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки. – Вип. 5. – 2003. – С. 433–442.

5. Лактионов А. Н. Координаты индивидуального опыта / А. Лактионов. – Х.: Бизнес Информ, 1998. – 492 с.

6. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.

7. Піаже Ж. Вибрані психологічні праці / Ж. Піаже. – 1969. – 65 с.

8. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.

9. Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации личности / Х. Хартманн. – Под общ. ред. М. В. Ромашкевича. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. – 144 с.

10. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York, 1997. – 605 p.

11. Philips L. Human adaptation and his failures. Academic Press, New York and London, 1968. p.7.