

Обзорная статья
УДК 159.91
DOI: 10.14529/jpps230310

Феномен адаптации. Теоретический обзор

О.И. Арапова[✉]

Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»,
Новосибирск, Россия

[✉] o.miiu@mail.ru

Аннотация

Обоснование. Постоянные изменения в обществе и потребность приспосабливаться к ним актуализируют проблему адаптации личности. Несмотря на актуальность, проблема адаптации в современной психологической науке остается недостаточно изученной. Отсутствует единое понимание содержания, структуры и компонентов данного понятия. В рамках разных научных школ существуют противоречивые точки зрения относительно природы адаптации личности. **Цель:** провести теоретический анализ существующих подходов к определению содержания феномена адаптации, её компонентов и структуры, а также факторов, оказывающих влияние на процесс адаптации. **Результаты.** В статье проанализированы представления об адаптации в контексте смежных дисциплин и психологической науки. Рассмотрена разница представлений в рамках различных научных школ. Раскрыто содержание психологического, психофизиологического, поведенческого компонентов адаптации. Описаны различные виды адаптации: психологическая, педагогическая, социальная, социально-психологическая. Также в статье обозначены особенности процесса адаптации, отмеченные в работах исследователей. **Заключение.** Адаптация – структурно сложное интегральное понятие, включающее в себя несколько компонентов. Существует несколько видов (психологическая, социальная, социально-психологическая, педагогическая) и компонентов (психологический, поведенческий, физиологический) адаптации. Адаптация – непрерывный процесс, так как условия внешней среды постоянно меняются. Проведенный анализ позволяет систематизировать информацию и сформировать надежную теоретическую базу для проведения дальнейшего эмпирического исследования адаптации личности. Системный взгляд на проблему адаптации в психологии позволил сформировать понимание структуры, компонентов и особенностей адаптации личности.

Ключевые слова: адаптация, взаимодействие, социальная адаптация, педагогическая адаптация, психологическая адаптация, биологическая адаптация

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Арапова О.И. Феномен адаптации. Теоретический обзор // Психология. Психофизиология. 2023. Т. 16, № 3. С. 111–122. DOI: 10.14529/jpps230310

Adaptation phenomenon. Theoretical review

O.I. Arapova ✉

Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia

✉ o.miu@mail.ru

Abstract

Background. The need to adapt in a constantly changing society puts the problem of personality adaptation on a high priority list. Regardless of its relevance for psychological science, this problem still requires further investigation. There is no universal definition for the subject, structure, or components of the concept. Different scholars have contradictory views on the nature of personality adaptation. **Aim.** This paper presents a theoretical analysis of the existing approaches that define the subject, components, and structure of adaptation. The secondary aim was to identify the factors that influence adaptation. **Results.** The article presents an analysis of existing ideas about adaptation within complementary disciplines and psychological science and provides different viewpoints on the idea in general. The contents of the psychological, psychophysiological, and behavioral components of adaptation are given. The article describes psychological, pedagogical, social, and sociopsychological types of adaptation. The characteristics of adaptation are provided, as described by scholars. **Conclusion.** Adaptation is considered a structurally complex, integral, multi-component notion. Adaptation can be classified with respect to its type (psychological, social, sociopsychological, and pedagogical) and component (psychological, behavioral, physiological). Adaptation is a continuous process that results from constant environmental changes. The data obtained provides a systematic review and a solid theoretical base for further investigation of personality adaptation. A systematic view of the problem of psychological adaptation contributes to existing knowledge about its structure, components, and characteristics.

Keywords: adaptation, cooperation, social integration, pedagogical adaptation, psychological adaptation, biological adaptation

The author declares no conflict of interest.

For citation: Arapova O.I. Adaptation phenomenon. Theoretical review. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology*. 2023;16(3):111–122. (in Russ.) DOI: 10.14529/jpps230310

Введение. В современном обществе происходит трансформация культурных норм и ценностей, обусловленная научными, техническими открытиями, политическими изменениями. Трансформации оказывают влияние на физическое и психологическое состояние личности, на её деятельность. Для эффективного взаимодействия с социумом и самореализации, личности необходимо адаптироваться к новым условиям. В связи с этим в современной науке актуальным становится вопрос изучения адаптации личности, ведь понимание содержания понятия и факторов, обуславливающих успешную адаптацию личности, позволяет оказывать влияние на данный процесс и создать условия, способствующие ускорению данного процесса. Несмотря на существующую актуальность, в настоящий момент отсутствует единая точка зрения на природу и структуру феномена адаптации, а так-

же на факторы, обуславливающие успешную адаптацию личности.

Впервые проблема приспособления личности была освещена в работах Ж.Б. Ламарка и Ч. Дарвина в XIX веке. В контексте эволюционной концепции Ж.Б. Ламарк писал о том, что изменения условий внешней среды или изменение привычек или потребностей животных запускают процесс приспособления организма. Термин «адаптация» впервые применил немецкий физиолог Г. Ауберт в 1865 году, обозначив адаптацию как изменение органов чувств и анализаторов в ответ на измененные условия внешней среды. С развитием науки феномен адаптации получил рассмотрение в контексте смежных наук, таких как медицина, социология, психология, кибернетика, философия. В рамках каждой дисциплины рассмотрены разные факторы адаптации личности, понимание которых по-

зволит сформировать наиболее полное представление о содержании данного феномена.

В медицинских и биологических науках уделяется внимание физиологическому аспекту адаптации. Так, в медицинской энциклопедии представлено определение, согласно которому адаптация – система физиологических реакций организма, обусловленных изменениями условий внешней среды, возникающих с целью поддержания гомеостаза организма¹. В рамках философских наук при рассмотрении феномена адаптации выделяются виды: биологическая и социальная². Биологическая адаптация определяется как приспособление организма к изменениям условий внешней среды, а социальная адаптация представляет собой взаимодействие человека с социумом, в ходе которого происходит согласование притязаний участников взаимодействия. Таким образом, можно сделать вывод о наличии нескольких компонентов адаптации личности. Более детальное описание социального компонента было предложено в контексте социологии. Г. Спенсер при объяснении процесса адаптации личности основывался на соотношении процессов объединения и дифференциации в обществе. По мнению социолога, каждое изменение в обществе сопровождается нарушением баланса данных процессов и конечной целью адаптации является обретение равновесия между интеграцией и дифференциацией. Таким образом, адаптацией является приспособление и соблюдение баланса системы и условий внешней среды [1].

Социологи Э. Дюркгейм и М. Вебер рассматривали адаптацию в контексте социальных норм и установок общества. Согласно определению Э. Дюркгейма, адаптация – это воспроизведение личностью социальных норм и правил, соотнесение себя с обществом [2]. М. Вебер обладал схожей точкой зрения, но при описании феномена адаптации отмечал, что индивид кроме воспроизведения социальных норм соотносит свои ценности и цели с доступными рациональными средствами достижения целей³. Т. Парсонс при описании феномена адаптации уделяет внимание ещё одному её компоненту – интересам и ценностям

индивида. Он отмечает, что социальная адаптация личности представляет собой соотношение ценностей и интересов индивида с ценностями и интересами социума, в котором он находится.

На основе анализа определений феномена адаптации в контексте смежных дисциплин можно сделать вывод о постепенном расширении представлений о феномене адаптации и рассмотрении компонентов адаптации личности.

В психологической науке адаптация личности рассматривается как многоаспектный, системный феномен. Наряду с биологическим и социальным компонентом адаптации выделяется ещё и психологический компонент адаптации личности. Отечественный психофизиолог Л.П. Гримак в своих работах отмечал, что психологическая адаптация оказывает влияние и определяет успешность биологической и социальной адаптации личности [3].

Согласно точкам зрения представителей нескольких научных школ зарубежной психологии, процесс адаптации личности отождествляется с понятием социальной адаптации. Например, представители школы необихевиоризма определяют адаптацию с двух сторон – и как процесс, и как состояние. Процесс адаптации, по мнению необихевиористов, направлен на сохранение гомеостаза организма, а состояние адаптации выражается в соответствии условий внешней среды и потребностей личности, иными словами, сонстройка потребностей и условий. Следует заметить, что понимание феномена адаптации представителями необихевиористского направления достаточно узконаправленно, так как рассматривает данный процесс только с точки зрения удовлетворения потребностей личности. В рамках бихевиоризма адаптация личности рассмотрена с точки зрения удержания равновесия. Р. Хэнки в своих работах отмечал, что адаптация обуславливает достижение равновесия между личностью и обществом, которое выражается в комфортном взаимодействии и отсутствии конфликтных ситуаций. Основоположник бихевиоризма Дж. Уотсон при описании данного феномена отметил, что человек подобно животному адаптируется к окружающей среде под влиянием задатков и устойчивых паттернов поведения, которые сформировались ранее в условиях окружающей среды. Иными словами, задатки и привычки формируются при помощи внешних

¹ Большая медицинская энциклопедия. М.: АСТ, Астрель, 2006. 738 с.

² Грицанов А.А. Новейший философский словарь. Постмодернизм. М.: Мн: Современный литератор, 2007. 815 с.

³ Осипов Г.В. Социология. М.: Луч, 2001. 365 с.

стимулов. Исследователь отмечает, что стимулы, поступающие из внешней среды, способствуют изменениям организма настолько, чтобы поступающий стимул перестал вызывать реакцию организма [4]. Можно сделать вывод, что в контексте бихевиоризма адаптация человека отождествляется с адаптацией животных, уделяется внимание биологическому компоненту адаптации. В таком подходе не учитывается факт наличия сознания и сознательного характера деятельности у личности, что может являться причиной некоторого упрощения феномена и не совсем полного его понимания. Кроме того, исследователями не учтена разность процессов групповой и индивидуальной адаптации, ведь адаптация личности в социуме и социума во взаимодействии с личностью – это разные процессы, носящие характер взаимного влияния.

Дж. Мид, являясь представителем интеракционизма, писал, что адаптация представляет собой синтез двух компонентов – социального и психологического [5]. Он отмечал, что адаптированной личностью является личность конгруэнтная как условиям, так и выдвигаемым требованиям социальной среды. Требования социальной среды являются культурно обусловленными и зависят от пола, возраста, социального статуса и роли адаптируемого. На адаптированность личности оказывают влияние несколько факторов: гибкость и степень принятия социальных норм, скорость и тип реакции при столкновении с новыми, потенциально опасными условиями для личности. Также представители данного научного направления рассматривали адаптацию с точки зрения способности личности реализовывать свои цели и желания, добиваться определенного результата. Адаптивные стратегии поведения проявляются в демонстрации инициативы, способности к принятию решений и наличии представлений о собственном будущем во временной перспективе. Данное определение адаптации основано на основных идеях интеракционизма: личность играет главную роль в процессе адаптации; личность характеризуется наличием творческих способностей и использует их для достижения целей; личность способна использовать измененные условия для решения собственных жизненных задач. Кроме того, представителями данной научной школы выделена ситуативная адаптация как процесс приспособления к дискомфортным ситуациям.

Представители психоаналитического направления также имеют свою точку зрения на феномен адаптации. В рамках концепции психоанализа разделены понятия адаптация и адаптированность. Согласно разделению, адаптацией является процесс, а адаптированностью является конечный результат адаптации, то есть личность, приспособившаяся к изменениям. Адаптированная личность с точки зрения психоанализа – это личность, которая способна получать удовольствие от жизни, продуктивная и обладающая эмоциональной устойчивостью и равновесием.

В рамках неопрецидизма исследователями были описаны виды адаптации. В работах А. Адлера и К. Хорни выделены следующие виды адаптации личности: аллопластическая, аутопластическая и поиск социальной среды индивидом [6]. Под аллопластической понимается адаптация, которая обуславливает изменения в социуме и окружающей среде. Произошедшие изменения способствуют достижению целей и удовлетворению потребностей личности. Аутопластическая адаптация, или внутренняя адаптация личности, связана с изменениями во внутренней структуре личности. Это могут быть изменения мотивационной сферы личности, эмоциональных реакций, формирование новых стратегий поведения. Данные изменения способствуют успешной адаптации. Поиск социальной среды необходим для успешного функционирования личности, удовлетворения потребностей и достижения целей в социуме.

С точки зрения психоаналитиков, адаптация играет важную роль в становлении личности. С необходимостью адаптации человек сталкивается с рождения, когда попадает в социальную среду. При изменении социальной среды процесс адаптации начинается заново. Результатом адаптации является социальный статус личности и качество межличностных отношений в социуме. Общество, по мнению исследователей, определяет формы поведения, обуславливающие успешную адаптацию. Таким образом, используя стратегии поведения, эффективные в данном обществе, личность адаптируется в нём. Психоаналитик Х. Гартман⁴ описывал влияние общества на адаптирующуюся личность в своих работах, употребляя понятие социальная уступ-

⁴ Гартман Х. Проблема адаптации и Эгопсихология. М., 2003. 348 с.

чивость. Под данным феноменом он понимал явление, когда стратегии поведения, не подходящие для одного общества, становятся подходящими для другого общества. Критериями успешной адаптации, как отмечал А. Адлер в своих трудах, являются ощущение личностью собственной целостности, наличие потребности в совершенствовании навыков [7]. Именно эти критерии, по мнению исследователя, характеризуют успешно адаптированную личность.

Отличительной чертой точки зрения психоаналитиков на феномен адаптации является их описание связи внутренних факторов личности со средовыми изменениями, характеризующее адаптацию как системное явление, состоящее из нескольких факторов.

Рассматривая адаптацию в контексте социально-когнитивной теории, А. Эллис отмечал, что на протяжении жизни у человека многократно возникают проблемы, связанные с адаптацией в обществе [8]. Решение возникших проблем может обеспечить учитель, с помощью которого формируются навыки и паттерны поведения, необходимые в обществе. Таким образом, действия учителя обуславливают успешную адаптацию личности. Также автором были выделены черты, которые характеризуют человека, адаптированного в обществе: гибкость мышления и стратегий поведения, наличие творческого потенциала, эмоциональная устойчивость.

Три компонента адаптации, которые носят характер взаимовлияния, были описаны Р.С. Лазарусом [9]. Он отмечал, что в процессе адаптации между собой взаимодействуют три компонента: генетика личности, социальный компонент (научение) и воздействие внешней среды.

С точки зрения экзистенциального подхода, феномен адаптации имеет определенные особенности. Основоположник экзистенциализма В. Франкл в своих работах писал, что адаптация личности носит кризисный характер. Когда человек адаптируется в социуме, он ломает привычные для себя модели поведения, установки и взгляды, может ощущать беспомощность и дискомфорт. Негативные чувства могут быть основой экзистенциального кризиса личности и стать причиной формирования невротических состояний [10].

К. Левин, изучая феномен адаптации, ввел термин валентность. Валентностью, по мнению исследователя, является комплекс

факторов, воздействующих на личность при попытке развития в ключевых сферах жизнедеятельности [11]. Изучение факторов валентности, воздействующих на личности, обеспечивает понимание личностного творческого потенциала.

В своей работе «Клиентоцентрированная психотерапия» К. Роджерс отмечает, что поведение человека в конкретном социуме тесно взаимосвязано с тем, как он воспринимает свое окружение [12]. В ходе социального взаимодействия у личности возникает потребность к совершенствованию, что является, по мнению исследователя, залогом успешной адаптации. А. Маслоу рассматривал адаптацию через призму пирамиды потребностей личности. Он отмечал, что поведение человека обусловлено иерархией потребностей и степенью их удовлетворения [13].

Процесс адаптации оказывает влияние не только на поведение индивида, но и на внутренние, когнитивные процессы, об этом писал Л. Фестингер [14]. Во взаимодействии с окружающими личность получает новую информацию о социуме, которая внутренне соотносится с уже существующими представлениями об объектах или явлениях. При соответствии информации и представлении возникает состояние психологического комфорта, при несоответствии возникает состояние диссонанса. Состояние комфорта вызывает положительный эмоциональный фон, а состояние диссонанса может вызывать ощущения неудовлетворенности жизнью. Внутренний диссонанс делает актуальной потребность в адаптации личности к окружающей среде, оказывающей влияние на снижение внутреннего напряжения личности. Если успешной адаптации не происходит, то активизируются психологические защиты, направленные на облегчение дискомфорта личности.

Ж. Пиаже рассматривал феномен адаптации личности как соотношение процессов аккомодации и ассимиляции личности. Он понимал аккомодацию как смену стратегии поведения личности при изменении требований социальной среды, а ассимиляцию – как адаптацию ситуации, которая приносит дискомфорт к социальной среде. Иными словами, адаптация – это процесс изменения личности и общества относительно друг друга. Таким образом, процесс адаптации представляет собой системный процесс взаимодействия личности и социальной среды.

Анализ представлений зарубежных исследователей о феномене адаптации позволяет сделать следующие выводы: в рамках разных научных школ представлены отличные друг от друга взгляды на проблему адаптации, её структуру и компоненты, но существующие определения описывают адаптацию как многоаспектный феномен, имеющий свою структуру и факторы, влияющие на результат адаптации личности [15].

В отечественной психологической науке существует несколько точек зрения на сущность феномена адаптации личности. П.К. Анохин, А.Н. Леонтьев рассматривали адаптацию личности в контексте деятельностного подхода изучения личности. По их мнению, адаптация личности выражается в целенаправленном характере деятельности личности в социуме [16]. А.А. Реан являлся сторонником системного подхода к изучению феномена адаптации личности [17]. В своих работах он отмечал, что адаптация является системой способов взаимодействия личности и окружающей её среды. Он выделял следующие способы взаимодействия: деятельностный, психологический, психофизиологический, социальный, указывая, что необходимо комплексно рассматривать все способы взаимодействия для корректного понимания феномена адаптации.

Среди исследователей существует точка зрения о взаимосвязи адаптации и социализации личности. А.В. Петровский⁵ отмечал, что социализация представляет собой последовательно протекающие несколько фаз адаптационного процесса, индивидуализации личности и её интеграции. Каждый жизненный период, по мнению ученого, представляет собой приспособление личности к условиям социальной среды, иными словами, происходит усвоение общественных норм и правил. Индивидуализация личности представляет собой соотношение достигнутых целей и положения в обществе и потребности самореализации личности. Можно сказать, что индивидуализация – это выделение личностью себя в обществе. Фаза интеграции заключается в избирательном принятии социумом индивидуальных особенностей личности. Если процесс социализации завершен успешно, то личность интегрируется в общество.

⁵ Петровский А.В. Психология. М.: Академия, 2001. 512 с.

Также адаптацию в контексте социализации личности рассматривал А.А. Налчаджян [18]. Под социализацией он понимает взаимодействие личности и общества, в ходе которого личность овладевает нормами, стратегиями поведения, принятыми в обществе с помощью механизмов адаптации. При взаимодействии с социумом личность сталкивается с проблемными ситуациями, преодоление которых и является социальной адаптацией. Таким образом, феномены социализация и адаптация личности тесно связаны и похожи по содержанию. Но существует и другая точка зрения, согласно которой адаптация и социализация – разные феномены по своей структуре и содержанию [19]. В рамках данной точки зрения социализация личности является процессом взаимодействия личности и социума, а адаптация личности – внутренними изменениями, обуславливающими развитие личности. Сторонники данной точки зрения, определяют адаптацию личности как процесс реализации конкретной деятельности в конкретном социуме, а социализацию личности как общий вектор развития личности в обществе. В данном соотношении адаптация является более узконаправленным понятием, связанным с деятельностью личности [20].

Несколько другое соотношение феноменов адаптации и социализации описали О.И. Зотова и И.К. Кряжева (1979), а результатом социально-психологической адаптации личности будет успешное сопоставление индивидуальных ценностей личности и групповых ценностей социума [21]. Социализация личности в рамках данной точки зрения является условием адаптации личности, а адаптация, в свою очередь, является способом социализации. Таким образом, данные феномены находятся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии.

По мнению Ю.А. Яблонской, социализация личности является более широким и многогранным понятием, так как оно более глобально, в то время как социальная адаптация представляет собой процесс вхождения в новый социум, перенятие его норм и правил⁶. Адаптация личности является механизмом социализации, то есть социализация происходит в том числе посредством адаптации лич-

⁶ Яблонская Ю.А. Социально-педагогическая адаптация детей-сирот в условиях упреждения НПО: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 1975. 21 с.

ности. Кроме того, по мнению исследователя в данных процессах личность играет разную роль. В процессе адаптации индивид занимает позицию субъекта, в то время как личность является объектом социализации.

Ряд исследователей выделяли следующие виды адаптации личности: социальная, психологическая, педагогическая и социально-психологическая адаптация [22]. На содержание феномена социальной адаптации личности существует достаточно много взглядов. В.А. Петровский писал о том, что социальная адаптация является процессом усвоения норм и правил социума и освоение стратегий поведения, принятых в социуме [23]. Некоторые исследователи отмечают, что социальная адаптация – это феномен, который обусловлен социально-экономическим и политическим фактором, которые также влияют на адаптивные стратегии людей. Иными словами, характер взаимодействия личности и социума определяется в том числе социальными и экономическими изменениями [24].

В работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева указано, что адаптацию обуславливает построение социальных связей и их успешное функционирование. Кроме того, исследователи отмечают, что способность к адаптации является следствием нормального развития личности. С.Л. Рубинштейн⁷ описывал адаптацию как систему развития межфункциональных связей, обуславливающую нормальное развитие личности. Социальной адаптации также уделяли внимание в своих работах В.П. Зинченко, В.И. Слободчиков. В работах В.И. Слободчикова феномен адаптации определяется как многогранный и многоуровневый процесс, важную роль в котором играет социум, в котором находится личность, его нормы и правила [25].

Анализ определений феномена социальной адаптации позволяют сделать вывод о том, что в настоящий момент не существует единой точки зрения по данному вопросу, но есть ряд общих положений, объединяющих данные точки зрения. Во-первых, схожим является то, что в процессе социальной адаптации происходит взаимодействие личности с социумом, в результате которого оба участника взаимодействия изменяются. Во-вторых, адаптация, согласно мнению исследователей,

является непрерывным процессом, так как условия окружающей среды динамичны. Также социальная адаптация является сложным процессом, состоящим из нескольких стадий. Функцией социальной адаптации личности является регуляция межличностного взаимодействия.

Феномен психологической адаптации понимается несколько по-другому. Отечественный исследователь П.К. Анохин определял психологическую адаптацию как состояние приспособления личности к изменяющимся условиям среды на уровне психических процессов. А.Н. Макарова описывала данный феномен как включенность личности в социальные связи, деятельность и выполнение определенной социальной функции⁸. По мнению исследователя, психологическая адаптация личности осуществляется под влиянием социальных и культурных факторов, а значит, связана с социальной адаптацией. Движущей силой адаптации является воспитание личности и процесс обучения, а также реализация в трудовой и профессиональной деятельности. Главными характеристиками адаптационного процесса, по мнению А.Н. Макаровой, является активность индивида, целенаправленность его действий. Стоит заметить, что отечественные исследователи, в отличие от западных, отмечали важную роль воспитания и обучения в процессе адаптации личности. Ведь в процессе обучения личность овладевает навыками и необходимыми стратегиями поведения для взаимодействия с окружающими [26].

Г.И. Симонова в своих трудах рассматривала психологическую адаптацию как процесс, который возникает в качестве ответной реакции на внешние изменения и заключается в проявлении адаптивного поведения в виде формирования эффективных стратегий поведения личности. В процессе адаптации личность формулирует цели и выстраивает стратегию их достижения. Кроме социального взаимодействия в процессе адаптации личность взаимодействует ещё и с образовательной средой, с такими социальными институтами, как школа, вуз. Особенности и структуру взаимодействия с образовательной средой отечественные исследователи определяют как

⁷ Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2000. 560 с.

⁸ Макарова А.Н. Адаптация студентов к профессионально-педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Н. Новгород, 2005. 23 с.

педагогическую адаптацию личности. Было выделено два вида – адаптация к учебной деятельности и к профессиональной деятельности при наличии изменений внешней среды, и адаптация как процесс формирования навыков и стратегий поведения, системы ценностей, в том числе профессиональных. Г.И. Симонова в своих работах дает наиболее полное определение педагогической адаптации личности как процесса взаимодействия учащихся с социальной средой, самоопределение учащихся в результате социального взаимодействия, а также саморазвитие и самосовершенствование личности [27].

Изучением социально-психологической адаптации как отдельного вида занимались ряд отечественных исследователей, таких как А.А. Реан, Н.А. Ермоленко, Р.У. Исмаилов, Г.Н. Филонов. Согласно первой точке зрения, социально-психологическая адаптация личности определяется как приспособление к социуму или к профессиональной деятельности. Связь адаптации и деятельности личности подчеркивает в своих работах А.Ф. Березин, по его мнению, адаптация личности проходит в процессе деятельности и представляет собой процесс соотнесения личностью себя и социума [28, 29]. В рамках данного подхода адаптация личности может происходить в нескольких направлениях: в трудовой деятельности, а именно к предмету труда, и к изменившимся социальным условиям. В рамках второй точки зрения социально-психологическая адаптация рассматривается как самостоятельный процесс установления баланса между внутренним миром индивида и социумом. А.Д. Глоточкин⁹ также подмечает, что данный процесс приводит к изменениям как личности, так и изменениям в социуме. Успешность адаптации личности, согласно данному подходу, определяется наличием определенных структурных компонентов данного процесса. Компоненты адаптации достаточно подробно описаны в статье Е.И. Барабановой, Е.В. Щетининой [30]. Первым компонентом, по мнению авторов, является социум, именно социум задает контекст, в котором будет проходить адаптация личности, и транслирует информацию, которая является значимой для индивида, находящегося в процессе адаптации. Вторым компонентом адаптационного

процесса является социальная информация, которая является средством деятельности, направленной на адаптацию личности. Третьим компонентом адаптации является сама личность как непосредственный участник процесса адаптации. Человек, являющийся звеном адаптационного процесса, наделен индивидуально-психологическими особенностями, которые будут оказывать влияние на процесс и скорость адаптации. К данным особенностям относится широкий спектр свойств и качеств личности, таких как особенности нервной системы, эмоционально-волевой сферы и характера личности. Информация, которую индивид подучает в процессе своей деятельности, обуславливает качество адаптации в социальной среде. По мнению Е.И. Барабановой, Е.В. Щетининой, на основании информации, поступающей извне, личность вырабатывает стратегии поведения, направленные на адаптацию, соответствующие социальному контексту.

В представленных точках зрения на феномен социально-психологической адаптации присутствуют общие положения. Во-первых, в обеих точках зрения подчеркивается роль взаимодействия и процессе адаптации личности. Во-вторых, уделено внимание как личности и её особенностям, так и социуму, подчеркнута взаимовлияние данных структур. Также замечено, что в результате адаптации возникают изменения как личностные, так и в структуре социума, что является важным для понимания процесса адаптации.

Стоит отметить, что отечественные психологи, психофизиологи при изучении феномена адаптации уделяли внимание физиологическому компоненту. Так, в работах Ю.А. Александровского, Р.М. Баевского адаптация рассматривается как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды с целью поддержания гомеостаза [22, 31]. Поддержание гомеостаза может происходить в том числе с помощью изменения интенсивности реакций и выработки гормонов, что несомненно можно описать как физиологический компонент адаптации. Н.А. Литвинова с соавторами выделяли несколько этапов в физиологической адаптации личности – кратковременный и долговременный [32]. В ходе кратковременного этапа в организме происходят изменения функционального характера, а в рамках долговременного этапа организм, аккумулируя изменения с предыдущего этапа, приобретает

⁹ Глоточкин А.Д., Пирожков В.Ф. Исправительно-трудовая психология. Рязань, 1985. 240 с.

новое качество, которое позволяет приспособиться к необходимым изменениям.

Результаты исследований А.Н. Ананьева, Г.М. Баевского, Н.А. Агаджаняна позволяют сделать вывод о наличии определенных закономерных изменений на физиологическом уровне в процессе адаптации личности. Данные изменения, как правило, направлены на выживание и обеспечивают наибольшую устойчивость при воздействии внешних факторов [31, 33, 34].

Существует ещё одна концепция, описывающая этапы физиологической адаптации личности. Данные этапы были описаны Н.В. Дубровинской: ориентировочный этап адаптации характеризуется интенсивной физиологической реакцией на произошедшие изменения, а поисковый этап адаптации заключается в поиске подходящих вариантов реакции на изменение¹⁰. Он может сопровождаться использованием разных стратегий реагирования, различной интенсивностью реакции, и третий этап – устойчивости реакции, или приспособления. Этот этап примечателен не только тем, что личности определяет устойчивый, оптимальный способ реагирования, но и находит способ минимизации собственных затрат и ресурсов. Кроме того, исследователем была предложена длительность адаптационного процесса – она составляет 5–6 недель.

С точки зрения физиологии, результатом успешной адаптации является достижение функционального состояния личности в процессе деятельности. Функциональным состоянием человека, по мнению М.В. Хватовой, является такое состояние человека,

при котором присутствуют функции и качества, обуславливающие его деятельность [35]. Иными словами, это определенные качества и состояния организма, оказывающие влияние на работоспособность, способность принятия решений и результаты деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что критерием успешности адаптации будет являться наличие способности быстро принимать решения, оптимальная работоспособность и достижение результатов в выполняемой деятельности.

Заключение

В результате теоретического обзора структуры и содержания феномена адаптации можно сделать следующие выводы. Адаптация – структурно сложное интегральное понятие, включающее в себя несколько компонентов. Характерной особенностью процесса адаптации является её непрерывность, обусловленная постоянными изменениями окружающей среды. Процесс адаптации индивидуален по своему содержанию и длительности, так как зависит от личностных особенностей адаптируемого. Адаптация происходит в ходе взаимодействия личности и социума и приводит к изменениям как личности, так и социальной среды. Изменения в процессе адаптации происходят не только на психологическом, но и на физиологическом уровне, для наиболее полного понимания содержания данного процесса необходимо системное рассмотрение изменений. И, наконец, целью адаптации является не само приспособление, а самореализация личности в социуме.

Список источников

1. Спенсер Г. Социальная статика: пер. с англ. Киев: Гама-Принт, 2013. 496 с.
2. Дюркгейм Э. Ценностные и реальные суждения // Социологические исследования. 2011. № 2. С. 46–54.
3. Гримак Л.П. Психология активности человека. Психологические механизмы и приемы саморегуляции. М.: Либроком, 2010. 368 с.
4. Торндайк Э., Уотсон Д.Б. Бихевиоризм. М.: АСТ-ЛТД, 1998. 704 с.
5. Мертон Р., Мид Дж., Парсонс Т. Американская социологическая мысль. М.: Изд-во МГУ, 2010. С. 32–40.
6. Хорни К. Самоанализ. СПб.: Питер, 2022. 272 с.
7. Адлер А. Понять природу человека / пер. Е.А. Цыпина. СПб.: Академический проект, 1997. 150 с.

¹⁰ Дубровинская Н.В. Психология ребёнка. Психологические основы детской психологии: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000. 144 с.

8. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. СПб.: ЭКСМО-пресс, 2002. 269 с.
9. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. New-York, Oxford: Oxford University Press, 1991. P. 471–519.
10. Frankl V. Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy. Boston, Beacon Press. 2006. 77 p.
11. Левин К. Динамическая психология. М.: Смысл, 2001. 312 с.
12. Роджерс К.Р. Клиентоцентрированная психотерапия. М.: Рефл-бук, 1997. 318 с.
13. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. 213 с.
14. Фестингер Л. Введение в теорию диссонанса. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999. С. 15–52.
15. Immigrant youth in cultural transition: Acculturation, identity and adaptation across national contexts / Eds. J.W. Berry, J.S. Phinney, D.L. Sam, P. Vedder. 2006. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780415963619>
16. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы П.К. Анохина. М.: Просвещение, 2007. 318 с.
17. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 480 с.
18. Налчаджян А.А. Личность: групповая социализация и психическая адаптация. Ереван, АН АрмССР, 1988. 284 с.
19. Ключникова Л.В., Позняков В.П. Социально-психологические факторы адаптации переселенцев к новым социально-экономическим и этнокультурным условиям (на примере немцев, выехавших из стран СНГ в Германию) // Социально-психологические исследования руководства и предпринимательства / отв. ред.: А.Л. Журавлев, Е.В. Шорохова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. С. 203–217.
20. Аксенова Г.И., Аксенова П.Ю. Проблема адаптации личности в отечественной психологии // Прикладная юридическая психология. 2012. № 4. С. 28–36.
21. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности в производственном коллективе / Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979. С. 219–232.
22. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука, 1976. 272 с.
23. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М.: ТОО «Горбунок», 1992. 224 с.
24. Коровникова Н.А. Особенности социально-экономической адаптации современных россиян // Экономические и социальные проблемы России. 2019. № 1. С. 8–29.
25. Слободчиков В.И. Очерки психологии образования. Биробиджан: Изд-во БГПИ, 2005. 270 с.
26. Du Toit S.J., Kruger N. The Child: An Educational Perspective. Durban: Butterworths, 2014. 476 p.
27. Симонова Г.И. Педагогическое сопровождение социальной адаптации учащихся: компонентный состав // Вестник Вятского государственного университета. 2008. № 1 (4). С. 101–106.
28. Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Социально-психологическая адаптация при невротических и психосоматических расстройствах // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 1994. Т. 94, № 6. С. 38.
29. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988. 270 с.
30. Барабанова Е.И., Щетинина Е.В. Проблемы социально-психологической адаптации населения в современном обществе // Вестник Казахстано-Американского свободного университета. 2005. № 4. С. 13–19.
31. Баевский Р.М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья // Российский физиологический журнал. 2003. № 4. С. 473–487.
32. Литвинова Н.А., Казин Е.М., Лурье С.Б., Булатова О.В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей адаптации к умственной деятельности. // Вестник Кемеровского государственного университета. 2011. № 1 (45). С. 141–147.

33. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
34. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. М.: РУДН, 1997. 199 с.
35. Хватова М.В. Функциональное состояние человека как интегральная характеристика // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2008. № 3 (59). С. 22–27.

Поступила 10.05.2023; одобрена после рецензирования 30.06.2023; принята к публикации 05.07.2023.

Информация об авторе:

Арапова Ольга Игоревна, ассистент кафедры психологии, педагогики и правоведения, Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ» (Россия, 630099, Новосибирск, ул. Каменская, 56); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2921-7628>; e-mail: o.miiu@mail.ru

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

References

1. Spenser G. *Sotsial'naya statika* [Social Statics]. Kiev, Gama-Print. 2013:496. (in Russ.).
2. Durkheim E. Value Judgments and Judgments of Reality. *Sotsiologicheskie issledovaniya = Sociological Research*. 2011;2:46–54. (in Russ.).
3. Grimak L.P. *Psikhologiya aktivnosti cheloveka. Psikhologicheskie mekhanizmy i priemy samoregulyatsii* [Human Activity Psychology. Psychological Mechanisms and Methods of Self-Control]. Moscow, Librokom. 2010:368. (in Russ.).
4. Torndaik E., Uotson D.B. *Bikheviorizm* [Behaviorism]. Moscow, AST-LTD. 1998:704. (in Russ.).
5. Merton R., Mid G., Parsons T. *Amerikanskaya sotsiologicheskaya mysl'* [American Sociological Review]. Moscow, MGU Publishing. 2010:32–40. (in Russ.).
6. Khorni K. *Samoanaliz* [Self-Analysis]. St. Petersburg, Piter. 2022:272. (in Russ.).
7. Adler A. *Ponyat' prirodu cheloveka* [Understanding Human Nature]. Saint Petersburg, Publ. Akademicheskii proekt. 1997:150. (in Russ.).
8. Ellis A. *Gumanisticheskaya psikhoterapiya: Ratsional'no-emotsional'nyi podkhod* [Humanistic Psychotherapy]. St. Petersburg, EKSMO-press. 2002:269. (in Russ.).
9. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. New York, Oxford: Oxford University Press. 1991:471–519.
10. Frankl V. Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy Boston, Beacon Press. 2006:77.
11. Levin K. *Dinamicheskaya psikhologiya*. [Dynamic Theory of Personality]. Moscow, Smysl. 2001:312. (in Russ.).
12. Rodzhers K.R. *Klientotsentrirovannaya psikhoterapiya* [Client-Centered Therapy]. Moscow, Refl-buk. 1997:318. (in Russ.).
13. Maslow A.G. *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and Personality]. St. Petersburg, Evraziya. 1999:213. (in Russ.).
14. Festinger L. *Vvedenie v teoriyu dissonansa. Teoriya kognitivnogo dissonansa* [Theory of Cognitive Dissonance: Introduction. Theory of Cognitive Dissonance]. St. Petersburg, Yuventa. 1999:15–52. (in Russ.).
15. Immigrant youth in cultural transition: Acculturation, identity and adaptation across national contexts / J.W. Berry, J.S. Phinney, D.L. Sam, P. Vedder (Eds.). 2006. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780415963619>
16. Anokhin P.K. *Izbrannye trudy. Filosofskie aspekty teorii funktsional'noi sistemy P.K. Anokhin* [Selectas. Philosophical Aspects of Functional System Theory P.K. Anokhin]. Moscow, Publ. Prosveshchenie. 2007:318. (in Russ.).
17. Rean A.A., Kudashev A.R., Baranov A.A. *Psikhologiya adaptatsii lichnosti* [Personality Adaptation Psychology]. Moscow, Praim-EVROZNAK. 2006:480. (in Russ.).
18. Nalchadzhyan A.A. *Lichnost': gruppovaya sotsializatsiya i psikhicheskaya adaptatsiya* [Personality: Group Socialization and Psychological]. Erevan, AN ArmSSR. 1988:284. (in Russ.).

19. Klyuchnikova L.V., Poznyakov V.P. *Sotsial'no-psikhologicheskie faktory adaptatsii pereselentsev k novym sotsial'no-ekonomicheskim i etnokul'turnym usloviyam (na primere nemtsev, vyekhavshikh iz stran SNG v Germaniyu)* [Socio-psychological factors of adaptation of migrants to new socio-economic and ethno-cultural conditions (on the example of Germans who left the CIS countries for Germany)]. *Sotsial'no-psikhologicheskie issledovaniya rukovodstva i predprinimatel'stva* [Socio-psychological studies of leadership and entrepreneurship]. Eds.: A.L. Zhuravlev, E.V. Shorokhova. Moscow: Ed.-in "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences". 1999:203–217. (in Russ.).
20. Aksenova G.I., Aksenova P.Yu. The problem of personality adaptation in Russian psychology. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya = Applied legal psychology*. 2012;4:28–36. (in Russ.).
21. Zotova O.I., Kryazheva I.K. *Nekotorye aspekty sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii lichnosti v proizvodstvennom kollektive* [Some aspects of sociopsychological personality adaptation in working collective]. *Psikhologicheskie mekhanizmy regulyatsii sotsial'nogo povedeniya* [Psychological mechanisms of social behavior regulation]. Moscow, Nauka. 1979:219–232. (in Russ.).
22. Aleksandrovskii Yu.A. *Sostoyaniya psikhicheskoi dezadaptatsii i ikh kompensatsiya* [States of Psychological Maladjustment and Their Compensation]. Moscow, Nauka. 1976:272. (in Russ.).
23. Petrovskii V.A. *Psikhologiya neadaptivnoi aktivnosti* [Non-adaptive Activity Psychology]. Moscow, TOO "Gorbunok". 1992:224. (in Russ.).
24. Korovnikova N.A. Features of socio-economic adaptation of modern Russians. *Ekonomicheskie i sotsial'nye problemy Rossii = Economic and social problems of Russia*. 2019;1:8–29. (in Russ.).
25. Slobodchikov V.I. *Ocherki psikhologii obrazovaniya* [Essays on Education Psychology]. Biro-bidzhan, BGPI Publishing. 2005:270. (in Russ.).
26. Du Toit S.J., Kruger N. *The Child: An Educational Perspective*. Durban: Butterworths, 2014:476.
27. Simonova G.I. Pedagogical support of social adaptation of students: component composition. *Scientific publishing company of Vyatka State University = Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2008;1(4):101–106. (in Russ.).
28. Berezin F.B., Barlas T.V. Sociopsychological adaptation with Neurotic and Psychosomatic Disorders. *Zhurnal nevropatologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova = The Korsakov's Journal of Neurology and Psychiatry*. 1994;94(6):38. (in Russ.).
29. Berezin F.B. *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Psychical and Psychophysiological Adaptation of Human]. Leningrad, 1988:270. (in Russ.).
30. Barabanova E.I., Shchetinina E.V. Human Population Sociopsychological Adaptation Problems in Modern Society. *Vestnik Kazakhstansko-Amerikanskogo svobodnogo universiteta = Bulletin of the Kazakh-American Free University*. 2005;4:13–19. (in Russ.).
31. Baevskii P.M. The Concept of physiological norm and health criteria. *Rossiiskii fiziologicheskii zhurnal = Russian Physiological Journal*. 2003;4:473–487. (in Russ.).
32. Litvinova N.A., Kazin E.M., Lur'e S.B., Bulatova O.V. Individual Psychophysiological Adaptation Particularities Role in Mental Activity. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Kemerovo state university*. 2011;1:141–147. (in Russ.).
33. Anan'ev B.G. *Chelovek kak predmet poznaniya* [Human as an Object of Cognition]. St. Petersburg, Piter. 2001:288. (in Russ.).
34. Agadzhanyan H.A. *Zdorov'e studentov* [Students health]. Moscow, RUDN. 1997:199. (in Russ.).
35. Khvatova M.V. Functional condition of a person as integral characteristic. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*. 2008;3(59):22–27. (in Russ.).

Submitted 10.05.2023; approved after reviewing 30.06.2023; accepted for publication 05.07.2023.

About the author:

Olga I. Arapova, Assistant at the Department of Psychology, Education and Law, Novosibirsk State University of Economics and Management (56 Kamenskaya St., Novosibirsk, 630099, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2921-7628>; e-mail: o.miiu@mail.ru

The author has read and approved the final manuscript.