

## Проблема личностной адаптации в психологических исследованиях

Для ряда наук (биологии, медицины, психологии и др.) понятие адаптации является базовым, так как оно характеризует глобальный процесс непрерывного взаимодействия любого живого организма (и личности) с внешней биологической (и социальной) средой.

Изначально «адаптация» являлась категорией биологической науки и рассматривалась как приспособление организма к среде. В работах Ч. Дарвина адаптация трактовалась как совокупность изменений, происходящих в организме, более или менее адекватных изменяющимся раздражителям внешней среды. Дарвин и его последователи рассматривали функционирование живого организма как целостной системы: адаптируясь, организм реагирует на изменения внешней среды согласованными изменениями во всех своих подсистемах (кровеносной, дыхательной, нервной и др.).

Данная идея получила развитие в работах французского физиолога К. Бернара, выдвинувшего гипотезу о постоянстве внутренней среды любого живого организма: организм существует, так как обладает возможностью постоянно сохранять благоприятные для своего существования параметры внутренней среды. Идея Бернара о постоянстве внутренней среды организма была поддержана и развита американским физиологом У. Кенноном, который назвал это свойство *гомеостазом*, традиционно определяемым как «подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам» [5, с. 439]. Организм, чтобы существовать, вынужден постоянно уравнивать себя с изменяющейся природной средой, то есть поддерживать свой гомеостаз. Отдавая

должное глубине этой мысли автора, нельзя не заметить, что это подвижное равновесие сохраняется не только посредством противодействия внешним условиям, но зачастую как раз наоборот.

Разработка проблемы адаптации организма поднялась на новый уровень благодаря фундаментальным открытиям И.М. Сеченова, И.П. Павлова, в которых выявлено значение центральной нервной системы как главного фактора гомеостатического уравнивания.

Из всех организмов, имеющих нервную систему, она наиболее совершенна у человека. Поскольку человек – не только организм, но и личность – субъект в социальной макро- и микросистемах, то применительно к нему гомеостаз, регулируемый центральной нервной системой, необходимо рассматривать не только по отношению к биологическому и нейропсихическому состоянию организма, но и как к личности. В этой связи процесс адаптации человека исследуется как минимум на четырех взаимосвязанных уровнях: биологическом, психофизиологическом, функционально-психологическом и социально-психологическом.

Сосредоточение фокуса исследовательского интереса на проблеме адаптации человека расширило границы данного феномена, сделав понятие о нем достоянием не только биологических, но и других наук, в частности, психологии, и особенно социальной психологии.

Выдающийся швейцарский психолог Жан Пиаже впервые стал рассматривать взаимоотношения человека с социальной средой как гомеостатическое уравнивание, то есть применил понятие адаптации к личности. Вместе с тем известно, что Пиаже распространил понятие гомеостаза на личность с сохранением толкования адаптации лишь как приспособления личности к социальной среде. В созданной Пиаже теории когнитивного развития (20-е годы XX в.) субъективным фактором адаптации человека к внешней среде автор считает его

интеллект. Адаптация человека, по Пиаже, осуществляется за счет взаимодействующих и взаимно дополняющих друг друга процессов ассимиляции (включения новой информации в уже существующие структуры) и аккомодации (изменения структур в соответствии с требованиями внешней среды). С точки зрения Пиаже, интеллект всегда «... стремится к установлению равновесия между ассимиляцией и аккомодацией, устранению несоответствий или расхождений между реальностью и ее отображением, созданным в уме» [7, с. 114]. Возникающие при этом ментальные схемы (структуры) образуют основу для приобретения новых знаний, способствующих адаптации. Ученый обозначил, таким образом, проблему взаимодействия личности и социальной среды, которая нашла свое отражение и развитие в трудах зарубежных и отечественных психологов.

В современной психологической науке процессом, определяющим в целом отношения человека с социальной средой, общепризнанно является социализация. В этом смысле личностную, социально-психологическую адаптацию можно рассматривать как одну из граней процесса социализации, анализируемого, в частности, с позиций его возможных результатов. При этом «... в качестве основного результата социализации выделяется формирование таких характеристик индивида, которые обеспечивают его нормативное функционирование, а основным критерием в оценке социального развития индивида становится его социальная успешность» [2, с. 39].

Впервые подобный подход к социализации личности был заложен в начале XX в. социологом Ф. Гиддингсом, который определил в качестве ведущей задачи социализации «... такое приспособление человека к обществу, которое обеспечивает ему успешное функционирование» [цит. по: 2, с. 39]. С этого момента процесс достижения известного соответствия человека требованиям внешней среды определяется как процесс социальной адаптации, а нарушение его – как дезадаптация. Однако соотношение процессов социализации и адаптации

личности гораздо сложнее. Не всегда соответствие человека требованиям внешней (социальной) среды является показателем его адаптированности, в ряде случаев личность может быть социализированной, но дезадаптированной: например, в ситуации разрыва декларируемых и интериоризованных норм и ценностей избирается конформистская стратегия, что может стать постоянной причиной фрустрированности личности.

Значительный вклад в понимание сущности адаптации человека внесли разработанные на фундаментальных положениях Л.С. Выготского об активности личности в деятельности и общении концепции:

– психологии деятельности (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов и др.);

– психологии общения (Б.Ф. Ломов, А.А. Бодалев и др.).

Рассматривая в целом взаимоотношения личности с внешней средой, Выготский отмечал, что «среда определяет развитие ребёнка через переживание среды... силы среды приобретают направляющее значение благодаря переживанию ребёнка» [3, с. 27]. Подобной позиции придерживался и Рубинштейн, понимавший деятельность как «... активность субъекта, направленную на изменение мира, на производство или порождение определенного объективированного продукта материальной или духовной культуры» [10, с. 181]. В этом определении акцентировано внимание на субъектных свойствах человека, его способности не только приспособливаться к миру, но и изменять его в соответствии со своим замыслом, целями.

В рамках концепции психологии деятельности обосновано понятие «адаптивность» как тенденция функционирования целеустремленной системы, определяющаяся соответствием между ее целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами (В.А. Петровский).

Как показали исследования, адаптации человека способствуют или затрудняют ее особенности личности в ряде ее подструктур. В этой связи человеку как личности свойственно не

только приспособливаться к среде, но и среду приспособлять к себе.

«Приспособление – это изменение (частичное) внутренней среды и поведения в соответствии с новыми условиями, а значит, и новыми требованиями внешней среды (скажем, с общественным мнением). Приспособление же означает реализацию внутреннего потенциала (возможностей) человека в процессе изменения внешних условий в целях удовлетворения своих потребностей. Оно зависит от особенностей среды и от особенностей и возможностей личности.

Таким образом, человеку не только как природному существу (*Homo sapiens*), а как личности (*Homo socialis*) свойственна адаптация иного рода – социально-психологическая адаптация. Это не простое приспособление личности к социальной среде, а действенное стремление к установлению оптимальных взаимоотношений с социальной средой» [4, с. 113–114].

К.К. Платонов трактовал социально-психологическую адаптацию как «... адаптацию личности к общению с новым коллективом. Легкость и полнота социально-психологической адаптации зависят как от особенностей коллектива, так и от коммуникативных способностей личности» [8, с. 81]. В этом определении, на наш взгляд, социально-психологическая адаптация рассматривается несколько односторонне: ибо личность адаптируется не только к системе общения, взаимоотношений, но и к совместной деятельности, взаимодействию.

А.Д. Глоточкин рассматривает адаптацию личности как «... успешное освоение новых условий деятельности и вхождение, “вживание” в систему новых официальных и – что еще важнее, – неофициальных взаимоотношений, нахождение и занятие в новой микросреде определенного статуса, самоутверждение в эмоционально-комфортной позиции» [4, с. 105]. Адаптируясь, личность реагирует всей своей структурой, стремясь к установлению или восстановлению нарушенного равновесия с социальной средой.

В процессе социально-психологической адаптации изменяется прежде всего содержание в наиболее динамичных подструктурах личности:

- в ценностных ориентациях;
- в «Я-концепции»;
- в психических состояниях личности.

В случаях, когда адаптация развивается успешно, формируется адаптированность как сложное психическое образование – интегративное качество личности.

В зарубежных научных школах проблема адаптации человека трактуется по-разному, в зависимости от методологических и теоретических ориентаций исследователей. Хотя в работах ряда авторов отсутствуют термин «адаптация», но по существу в них речь идет именно об этом процессе.

Так, в созданной в русле бихевиоризма теории социального научения речь идет именно об адаптивном взаимодействии человека с социальной средой; посредством научения достигается социальное равновесие между индивидом и группой, бесконфликтные отношения человека с ближайшим социальным окружением.

По мнению Б. Скиннера, ведущего теоретика научающе-бихевиорального направления в психологии, успешность действий человека в конкретной ситуации определяется «... накопленным набором изученных моделей поведения», сформированных, в основном, условно-рефлекторным путем [цит. по: 12, с. 331].

В работах А. Бандуры сделана попытка преодолеть ограниченность традиционных положений бихевиоризма в объяснении поведения человека как обусловленного только факторами внешней среды. Автор, в частности, утверждает, что в повседневной жизни люди осознают последствия своих действий и соответственно регулируют свое поведение. Наблюдая за последствиями реакций, они получают информацию, побуждение к действию и сознаваемое подкрепление. В социальной теории

познания Бандуры последовательно проводится мысль об активности индивида: «вместо того чтобы пассивно принимать все, что преподносит окружающая среда, индивид может активно управлять событиями, которые влияют на его жизнь; он может в какой-то мере контролировать окружающие условия, выбирая способ своей реакции на них» [цит. по: 12, с. 396].

Бандура считает адаптивным такое поведение человека, которое соответствует специфической задаче или ситуации, и рассматривает факторы, его обуславливающие: благоприятные (подкрепляющие) условия социального окружения; личностные особенности (умение предвидеть последствия действий, развитая саморегуляция, адекватная самооценка, и др.).

Основное внимание авторов психоаналитических концепций адаптации направлено на исследование развития защитных механизмов личности.

В работах З. Фрейда отсутствует термин «адаптация», однако по существу речь идет именно об этом процессе – в обосновании идеи взаимодействия таких подструктур личности, как «Оно» (Ид), «Эго» (Я) и «Супер-Эго» (Супер-Я), – позволяющем приспособляться к среде, «... спасаясь от неврозов посредством «психологической защиты» (вытеснения, регрессии, рационализации, проекции» [11, с. 38]. Адаптация рассматривалась автором в позитивном плане как защита от неврозов, однако он не анализировал случаи патологических защит, как неадекватных форм адаптации.

В более поздних психоаналитических концепциях социализации основное внимание уделялось анализу «Эго» (Я) как основной адаптирующей инстанции. В концепции психосоциального развития Э. Эриксона обосновывается понятие «идентичность» как процесс организации жизненного опыта в индивидуальное «Я». Основной функцией данной личностной подструктуры является адаптация в самом широком смысле этого слова: процесс становления и развития идентичности «... оберегает целостность и индивидуальность опыта человека, дает

ему возможность предвидеть как внутренние, так и внешние опасности и соразмерять свои способности с социальными возможностями, предоставляемыми обществом» [13, с. 8].

По мнению Эриксона, психосоциальная адаптация возможна в случае успешного разрешения индивидом так называемых конфликтов развития, возникающих в определенные возрастные периоды; способ разрешения зависит как от социальной среды, так и от внутренних условий личности (жизненный опыт и др.).

Несколько по-иному к проблеме адаптации личности подходил А. Адлер. По его мнению, «два чувства постоянно обеспечивают активность личности – чувство неполноценности и стремление к превосходству, которые являются носителями энергии» [1, с. 132]. Именно им автор придавал статус механизмов адаптации личности в обществе, приводящих к неполной или полной компенсации, сверхкомпенсации и псевдокомпенсации, что можно назвать и типами адаптации человека к среде.

Сторонники когнитивного подхода, основывающегося на теории Пиаже, считают, что адаптация осуществляется в процессе усвоения понятий и норм общества; на основе этого ребенок, подросток подчиняют свое поведение социальным требованиям. Дети впитывают нравственные нормы и ценности посредством интериоризации правил жизни в обществе, то есть принятия их как собственных ценностей.

Идея активности личности, ее творческой, свободной сущности акцентируется в работах сторонников гуманистического направления в психологии, отмечающих, что адаптация к миру осуществляется путем реализации творческого потенциала личности.

А. Маслоу раскрыл ряд коренных потребностей личности, которые «обеспечивают её развитие: физиологические потребности; потребность в безопасности; потребность в любви и принадлежности; потребность в уважении (самоуважении,

признании); потребность в самоактуализации» [6, с. 201]. Автор, по сути, также говорит об адаптации личности, так как реализация этих потребностей приводит к гармонизации отношений личности и общества, а значит, и к адаптации ее к этому обществу.

К. Роджерс, будучи солидарным с Маслоу в трактовке самоактуализации как наиболее полного раскрытия личностного потенциала, утверждал тем не менее, что она не является конечным состоянием совершенства, а присуща человеку изначально и постоянно. Реализация тенденции самоактуализации позволяет стать «полноценно функционирующей личностью» (открытой переживанию, живущей полно и насыщенно в каждый момент существования, доверяющей себе, способной делать выбор и руководить собой, креативной); в наибольшей степени этому способствует безусловное положительное принятие со стороны значимых людей [9, с. 58]. Роджерс утверждал, что отношения человека с окружающим миром зависят от его конгруэнтности, качества, которое обусловлено самооценкой, формируемой в детстве. По его мнению, безусловное положительное принятие со стороны значимых людей позволяет перестроить отношение человека к самому себе, снять отчуждение, что в конечном итоге примирит его с окружающим миром, сделает конгруэнтным. По сути, автор обозначил характеристики адаптированной личности, живущей в гармонии с окружающим миром и не испытывающей внутренних психологических конфликтов.

Анализ особенностей интерпретации проблемы социально-психологической адаптации в различных научных школах и направлениях позволяет сделать вывод о том, что в их русле сложились определенные традиции в исследовании этого феномена. Эта проблема рассматривается с различных теоретико-методологических позиций и в этой связи акцентируются различные моменты. В отечественных научных школах сложилась традиция рассмотрения социально-психологической

адаптации в связи с активностью личности в процессе ее взаимодействия с внешней средой. Подобное взаимодействие, связанное с особенностями среды и с особенностями и возможностями личности одновременно, обуславливает либо адаптацию, либо дезадаптацию.

Социально-психологическую адаптацию правомерно рассматривать как составную часть более широкого процесса – социализации; адаптация рассматривается как процесс одновременного приспособления к внешней среде и приспособления условий среды в целях удовлетворения потребностей и реализации внутреннего потенциала личности.

Говоря о социально-психологической адаптации, авторы обоснованно акцентируют внимание на изменении содержания в компонентах динамических подструктур личности: в ценностных ориентациях; в «Я-концепции»; в психических состояниях личности. В случаях, когда адаптация развивается успешно, формируется адаптированность как сложное психическое образование, интегративное качество личности. В случаях неуспешной адаптации, когда человек не справляется с трудностями и требованиями новой окружающей среды, развивается противоположный процесс – дезадаптация, завершаемый дезадаптированностью – сложным психическим образованием, проявляющимся в дисгармоничном развитии содержания в тех или иных компонентах и подструктурах личности (неадекватность самооценки, уровня притязаний; гипер- или гипомотивация, негативные психические состояния и др.).

### Список литературы

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995.
2. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. М.: Аспект Пресс, 2001.

3. *Выготский Л.С.* Детская психология. Собр. соч. Т. IV. М., 1984.
4. *Глоточкин А.Д.* Социальная психология и практика (избранные публикации). Уфа, 2001.
5. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2001.
6. *Маслоу А.* Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
7. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды / Пер. с франц. М., 1994.
8. *Платонов К.К.* Структура и развитие личности / Отв. ред. А.Д. Глоточкин. АН СССР, Ин-т психологии. М.: Наука, 1986.
9. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
10. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
11. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции. М., 1991.
12. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. 3-е изд. СПб.: Питер, 2003.
13. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1996.