

УДК 159.923.2

КРАТКИЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ К ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Е.Г. ВЫШИНСКАЯ

(Полоцкий государственный университет)

Отражена актуальность изучения проблемы адаптации как в прошлом, так и в настоящем времени. Рассмотрена история развития понятия адаптации, проанализированы взгляды на проблему адаптации представителей психодинамического, бихевиорального, интеракционистского, социально-когнитивного и гуманистического направлений в психологии.

Проблема адаптации как в прошлом, так и в настоящем времени вызывает к себе интерес исследователей различных направлений. Сложность и многоаспектность данной проблемы объясняет тот факт, что адаптация является объектом анализа и одним из центральных теоретических понятий во многих западных и отечественных концепциях.

Однако сегодня изучение проблемы психической адаптации человека к различным факторам становится наиболее актуальным в связи с бурными научно-техническими и социальными преобразованиями. При этом многообразии факторов, вступающих во взаимодействие и определяющих надежность адаптационных механизмов, требует многообразных научных подходов и поисков.

Понятие адаптации было введено в 1865 году для обозначения изменения чувствительности при длительном воздействии адекватного раздражителя. Однако, относясь к числу наиболее общих категорий, определяющих связь живого организма со средой, адаптация стала одним из центральных понятий в науках о жизни: философии, физиологии, медицине, психологии [2].

Интерес к удивительной способности организма приспосабливаться к изменяющимся условиям существования возник у человечества с давних времен. История изучения адаптации берет свое начало со времен античности. Еще Аристотель считал адаптацию свойством, которое изначально присуще любому организму и выдвинул идею о так называемой целесообразности адаптации [2].

В послеаристотелевский период данная идея стала руководящей при попытках объяснения явления адаптации. Х. Вольфом в XVIII в. вводится специальное понятие и термин «телеология» как идеалистическое истолкование приспособленности, т.е. представление ее как свойства, якобы изначально присущего живому. Эти идеи затем находят свое отражение в работах представителей немецкой классической философии (Кант, Гегель) и натурфилософии (Окен, Шеллинг) [2].

Однако проблема адаптации исторически рассматривалась в рамках биологии и, лишь утвердившись в ней, понятие «адаптация» перешло в социальные науки. В биологии оно распространилось благодаря эволюционным идеям Ж. Бюффона, Ж.Б. Ламарка, а также Ч. Дарвина, который в 1859 году установил, что эволюция живых форм осуществляется через эволюцию их приспособлений к среде. С этого времени адаптация занимает свое место в системе категорий биологии, с такими как воспроизведение, наследственность, изменчивость, отбор и развитие.

Неоспоримым доказательством данного факта являются взгляды многих выдающихся ученых биологов. Так, например, А.Н. Северцев рассматривает адаптацию как изменения, ведущие к процветанию видов. Он выдвигает четыре основных направления эволюционного процесса: ароморфоз, идиоадаптацию, ценогенез и дегенерацию. И. Харват определяет адаптацию как способность к приспособлению, являющуюся основным свойством живой материи. И.И. Шмальгаузен также считает, что эволюция есть приспособительный процесс, т.е. адапциогенез, движимый естественным отбором [2].

Изучение явления адаптации в медицине во многом связано с именами отечественных ученых: И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского, И.В. Давыдовского.

В основе понимания этими учеными явления адаптации было положено учение о единстве среды и организма, разработанное И.М. Сеченовым. Открытие рефлекса И.П. Павловым повлекло за собой развитие учения о приспособлении животных и человека к условиям окружающей среды на основе условных и безусловных рефлексов, а вторая сигнальная система стала рассматриваться как один из механизмов социальной адаптации [2].

Таким образом, на сегодняшний день адаптацию можно отнести к таким понятиям, которые «зародившись в специальных науках,... переросли их рамки и, обогатившись идеями современного естествознания и техники, приобрели новое содержание» [4, с. 30].

От биологического понимания адаптации наука перешла к социальной трактовке данного понятия. Так, современная психология и социология рассматривает понятие «социальная адаптация» как процесс и результат установления определенных отношений между личностью и средой.

Тем не менее следует отметить, что в современной психологической литературе в отношении понятия адаптации существует большое разнообразие мнений и взглядов.

Проблема адаптации в психологии достаточно разработана представителями бихевиоризма. Социальную адаптацию бихевиористы понимают как процесс (или состояние, достигающееся как результат этого процесса) физических, социально-экономических или организационных изменений в специфически-групповом поведении, социальных отношениях или культуре. Определяемый термин имеет биологические оттенки, что показывает на его тесное отношение к теории эволюции. Однако следует отметить, что в данном определении речь идет преимущественно об адаптации групп, а не индивида [8].

В зарубежной психологии также широкое распространение получило необихевиористское определение адаптации. Адаптацию они определяют двояко:

а) как состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды, с другой, полностью удовлетворены;

б) процесс, посредством которого это гармоничное состояние достигается.

Термин «социальная адаптация» используется бихевиористами для обозначения процесса, при помощи которого индивид или группа достигают состояния социального равновесия в смысле отсутствия переживания конфликта со средой. Однако бихевиористы справедливо отмечают также, что на практике достижима лишь относительная адаптация, так как достигнуть оптимального удовлетворения индивидуальных потребностей и не нарушить отношения со средой не всегда представляется возможным [8].

Вопросы адаптации глубоко проработаны представителями психоаналитической концепции и широко обсуждаются в работах З. Фрейда. Психоанализом подчеркивается эволюционно-исторический характер процесса адаптации. Во взглядах З. Фрейда объединяются и биологическая, и социологическая точки зрения, согласно которым перед человеком с самого рождения стоит задача - адаптироваться к другому человеку, а также к окружающей среде, часть которой уже сформирована людьми и им самим, а часть - нет. Важная роль в процессе адаптации отдается также защитным механизмам личности, которые «возникают в фрустрирующих ситуациях, закрепляются в психике при повторении сходных ситуаций, актуализируются в них и обеспечивают адаптацию личности» [8, с. 109]. Таким образом, в концепции З. Фрейда подчеркивается первостепенное значение социальных факторов в человеческом развитии и их биологическая значимость [7, 8].

Немецким психоаналитиком Х. Хартманном специально разработана психоаналитическая концепция адаптации. Как психоаналитик ученый признает большое значение конфликтов в развитии личности. Однако адаптация, считает Хартманн, включает как процессы, связанные с конфликтными ситуациями, так и те процессы, которые входят в свободную от конфликтов *сферу Я* [6].

Современными психоаналитиками на сегодняшний день широко используются понятия «аллопластических» и «аутопластических» изменений. Они различают две разновидности адаптации: а) аллопластическую адаптацию, которая обеспечивается теми изменениями во внешнем мире, которые человек совершает для согласования его со своими потребностями; б) аутопластическая адаптация, наступающая в ходе изменения самой личности, в результате чего она приспособливается к среде [8, 9].

Следует сказать, что психоаналитики подчеркивают, что человек не только адаптируется к обществу, но также активно участвует в создании тех условий, к которым он должен адаптироваться и решающей адаптацией, которую человеку приходится совершать, является адаптация к социальной структуре и его участие в ее строительстве. Общество же определяет те формы поведения, которые обеспечат наибольшую адаптацию. При этом социальная среда как бы исправляет нарушения адаптации таким образом, что неприемлемые в одних социальных условиях формы поведения становятся приемлемыми в других. Хорошо адаптированным психоаналитики считают человека, у которого психическое равновесие и способность наслаждаться жизнью не нарушены [8].

Позиция А. Адлера по проблеме адаптации принципиально не расходится с классическим психоанализом. Ученый в центр своей индивидуальной психологии ставит утверждение о том, что человек по своей сути существо социальное, которому изначально присуще «естественное чувство общности» или «социальный интерес», который он определяет, как «врожденное стремление вступать во взаимные социальные отношения сотрудничества» [8, с. 164 - 166]. Главная суть социального интереса состоит в том, что люди подчиняют свои личные потребности социально полезным целям. Социальная заинтересованность, считает А. Адлер, является залогом успешной адаптации человека к социальному окружению [8].

Дополнением к теории адаптации, разрабатываемой в рамках психоанализа, стала позиция Э. Фромма, согласно которой существует два вида адаптации: статическая и динамическая. При статической адаптации приспособление осуществляется без изменения личностных характеристик, динамическая же адаптация обеспечивает приспособление, стимулирующее эти изменения, вследствие которых появляются новые стремления, однако и новые тревоги. Э. Фромм считал, что последствием дезадаптации являются неврозы [5, 9].

Согласно интеракционистской концепции все разновидности адаптации обусловлены как внутрипсихическими, так и средовыми факторами [8]. «Эффективная адаптация», согласно интеракционистам, - это достижение личностью соответствия минимальным требованиям и ожиданиям общества.

Л. Филипс, развивающий интеракционистскую концепцию, выделяет два типа адаптированности:

- 1) адаптированность как проявление конформности к тем требованиям, которые общество предъявляет к поведению личности;
- 2) адаптированность как готовность проявить гибкость при встрече с новыми препятствиями, как умение подчинить обстоятельства своим потребностям и целям.

Такая адаптация может проявляться в любой деятельности и характеризуется твердостью в принятии решений, проявлением инициативы в определении собственного будущего [8].

Не менее значимым и интересным нам представляется когнитивный подход к проблеме адаптации, делающий акцент на познавательной активности личности.

Так, Ж. Пиаже в своей теории интеллектуального развития, относящейся к когнитивистским концепциям, рассматривает адаптацию в качестве одного из ведущих механизмов развития когнитивных структур индивида и считает, что любое поведение само по себе выступает как адаптация. Адаптация, согласно Ж. Пиаже, включает в себя два противоположно направленных процесса - ассимиляцию и аккомодацию. Ассимиляция предполагает принятие чего-либо, включение его в свою внутреннюю схему поведения, а в результате аккомодации субъект изменяет уже имеющиеся у него схемы поведения в соответствии со свойствами среды с целью их приспособления. Под схемой понимаются некие готовые образцы мыслей и действий, помогающих адаптироваться к окружению. В данном случае изменения когнитивных структур индивида ведут за собой изменения в содержании схем или поведении [7].

Л. Фестингер в своей теории когнитивного диссонанса также рассматривает проблему адаптации. В основе данной теории лежит утверждение о том, что каждому человеку изначально присуще стремление к соответствию между имеющимися у него знаниями и окружающей действительностью. Если оно достигнуто, то человек переживает состояние, характеризуемое когнитивным консонансом, если нет - возникает состояние диссонанса, характеризуемое ростом тревоги, напряжения, а также активности, направленной на его снижение за счет изменения либо системы знания, либо отношения к окружению.

Таким образом, попадая в новые условия, человек испытывает ярко выраженный когнитивный диссонанс, преодоление которого обеспечивает успешную адаптацию [7].

Известным и теоретически проработанным является подход теоретика социального научения А. Бандуры. В своей теории он отдает предпочтение идее о том, что социальное научение осуществляется посредством наблюдения за поведением других людей и моделирования на его основе собственного поведения. В качестве значимой категории ученый выделяет «ожидаемую эффективность», которая представляет собой уверенность индивида в том, что он способен осуществить поведение, необходимое для достижения намеченного результата. А. Бандура отмечал, что ожидаемая эффективность является одним из важнейших факторов, способствующих успешной адаптации в новых условиях, так как имеет тенденцию повторяться в тех ситуациях, где поведение прежде не было результативным. Однако следует отметить, что положение гомеостаз - гетеростаз неприменимо к позиции А. Бандуры, недостаточно внимания также уделяется творческой стороне субъектов, позволяющей гибко адаптироваться к изменяющимся условиям среды [7].

В этом отношении более успешной является идея А. Маслоу, согласно которой в каждом человеке от природы имеются способности к приспособлению, стремление к позитивному росту и потенциальные возможности для постоянного самосовершенствования. В этой идее очевиден приоритет творческой стороны каждого человека [7].

Таким образом, в результате рассмотренных теорий и взглядов можно сказать, что адаптация обусловлена как биологическими, так и социальными факторами. В основе процесса адаптации лежит активность личности, направленная на достижение равновесия как внутреннего, так и внешнего. Внутреннее равновесие предполагает отсутствие внутриличностных конфликтов, а внешнее - отсутствие кон-

фликтов со средой. В процессе достижения гармоничных отношений со средой личность вынуждена переживать некие внутренние изменения, а также проявлять активность по изменению той части среды, к которой личность приспосабливается. Следствием нарушения адаптации является дезадаптация, которая может привести к возникновению неврозов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Погодин И.А. Индивидуально-личностные детерминанты адаптационного процесса (феноменологический и структурно-динамический аспекты): Монография. - Витебск: ВГУ, 2002. - 186 с.
2. Философские проблемы теории адаптации / Под. ред. Г.И. Царегородцева. - М.: Мысль, 1975. - 277 с.
3. Вопросы психической адаптации. - Новосибирск: АМН СССР, 1974. - 240 с.
4. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности. - Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988.-263 с.
5. Мирзаянова Л.Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности. - Мн.: Бел. наука, 2003. - 271 с.
6. Хартманн Х. Эгопсихология и проблема адаптации / Под ред. М.В. Ромашкевича. - М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. - 160 с.
7. Пергаменщик Л.А. Социально-психическая адаптация человека к кризисным событиям жизненного пути: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. - Мн.: БГПУ им. М. Танка, 1999. - 40 с.
8. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности - СПб.: Питер, 2000. - 608 с.
9. Лытко А.А. Роль моральной самокритичности в социально-психологической адаптации // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: проблемы и перспективы: Материалы междунар. конф. - Мн., 2003. - 224 с.