

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

в статті розглядаються основні підходи до розуміння психологічної адаптації особистості, проведено порівняльний аналіз понять психічна, соціальна, соціально-психологічна та психологічна адаптація, надано узагальнююче визначення психологічної адаптації особистості, виділені основні загальні механізми цього процесу

Ключові слова: адаптація особистості, психологічна адаптація, соціально-психологічна адаптація, механізми адаптації, соціалізація, полісистемний підхід.

Е.В. Подчасов

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ К ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

В статье рассматриваются основные подходы к пониманию психологической адаптации личности, проведен сравнительный анализ понятий психическая, социальная, социально-психологическая и психологическая адаптация, дано обобщающее определение психологической адаптации личности, выделены основные общие механизмы этого процесса

Ключевые слова: адаптация личности, психологическая адаптация, социально-психологическая адаптация, механизмы адаптации, социализация, полисистемный подход.

E.V. Pidchasov

THEORETICAL STUDY OF MAIN APPROACHES TO THE PROBLEM OF PERSONAL ADAPTATION IN PSYCHOLOGY

The article covers the main approaches to understanding psychological personal adaptation, gives the comparative analysis for the notions of psychic, social, social-psychological and psychological adaptation, gives the generalized definition of psychological personal adaptation, and defines main common mechanisms of this process.

Key words: personality adaptation, psychological adaptation, social-psychological adaptation, adaptive mechanism, socialization, polysystemic approach.

Зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві, ставлять підвищені вимоги до кожної людини, тому до найбільш актуальних проблем сьогодні належить проблема адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. Людина повинна адаптуватися не тільки до умов діяльності, професії, групи, колективу, але й до постійної зміни життєвих стереотипів. У зв'язку з цим зростають вимоги до адаптаційних можливостей та здібностей особистості.

Актуальність. У наш час більшість психологів та педагогів визнає необхідність особистісно-орієнтованого підходу, в якому ставиться задача повноцінного розвитку людини. У зв'язку з цим увага концентрується не тільки на успішності навчання та поведінці, але й на самопочутті, адаптивності, фізичному та психологічному здоров'ї учнів.

Звертаючись до поняття адаптація, слід наголосити, що термін „*адаптація*” можна віднести до загальнонаукових понять. Воно пройшло тривалий шлях розвитку, труднощі якого пов'язані з об'єктивною складністю самого явища адаптації. На загальнонауковому рівні якість адаптивності виступає як здатність біологічної, технічної або соціальної системи приводити себе у відповідність із умовами навколишнього середовища.

Так, принцип адаптації вважається одним із фундаментальних у біології (від лат. *adapto* – пристосовую) і дозволяє розглядати механізм еволюції в живій природі як адаптацію біологічної системи до умов навколишнього середовища, що змінюються, з метою виживання. Тобто, адаптація це динамічний процес, завдяки якому динамічні системи живих організмів, у тому числі й психіка, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування й розвитку. Безпосередньо процес адаптації відбувається тоді, коли в системі „організм – середовище” виникають зміни, що забезпечують формування нового гомеостатичного стану, який і дає змогу досягти максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій. Оскільки організм і середовище знаходяться не в статичній, а в динамічній рівновазі, їх взаємовідношення змінюється постійно, як і процес адаптації [9].

Мета: в ході теоретичного аналізу з'ясувати загальні особливості процесу адаптації особистості не залежно від підходу до розуміння її сутності та механізмів, визначити співвідношення особистісного та соціального в структурі адаптаційного процесу, здійснити спробу узагальнити сучасні погляди в терміні «психологічна адаптація».

Як зазначалося вище, адаптаційний процес торкається всіх рівнів організму: від органічної до психічної регуляції діяльності. У цьому процесі психічна адаптація грає провідну роль.

У психології термін „адаптація” вживається, з одного боку, для позначення якості людини, яка характеризує її стійкість до умов середовища, виказуючи рівень його пристосовування (людиною). З іншого боку, адаптація виступає як процес пристосовування людини до умов, що змінюються [13].

Торкаючись різних наукових сфер, що тим чи іншим чином використовують поняття і явище адаптації, необхідно зазначити, що не менша різноманітність підходів до її визначення існує і в психології.

Соціальна адаптація – це засвоєння індивідом соціальних норм та цінностей. Цей процес, пов'язаний із розумінням індивідом особливої мети його життєдіяльності, виступає як умова досягнення такої мети та веде до змін, які стосуються особистості індивіда. Тут можна говорити про взаємоперехід у системі „мета - засіб - результат” [13].

Так, А.О.Реан зазначає, що проблема соціальної адаптації виходить на перший план в умовах суттєвої, кардинальної зміни діяльності індивіда, що супроводжується трансформаціями в його соціальному оточенні. При цьому провідну роль у розвитку та результативності грають саме структури особистості, як віддзеркалення відносин, що складаються, та зв'язків з суттєвими характеристиками людського буття [9].

Психічна адаптація – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб. У той же час, сам процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних потреб. Адекватною формою поведінки при задоволенні потреби в процесі адаптації можна вважати таку, що не перешкоджає можливості задоволення іншої [14].

У психологічній практиці часто використовують поняття *соціально-психологічна адаптація*, яке об'єднує в собі психічний та соціальний фактори і

під яким розуміють процес включення особистості у взаємодію з соціальним середовищем, що передбачає орієнтування в ньому, усвідомлення проблем, що виникають під час цієї взаємодії, і знаходження шляхів їх вирішення, вибір адекватної для неї діяльності, в даних умовах, з метою досягнення відповідності між собою (своїми інтересами, потребами, можливостями) й соціальним середовищем [8; 15].

Найбільш складні та різноманітні аспекти адаптації проявляються в людській діяльності, в якій можна виділити психофізіологічні, поведінкові, когнітивні та особистісні компоненти адаптаційного процесу.

В психологічній науці існує декілька відносно самостійних напрямків дослідження проблем адаптації. Перший – це вивчення загальних проблем соціальної адаптації як специфічної форми соціальної активності особистості, яка передбачає активне засвоєння діючих у соціальній спільноті норм та оволодіння відповідними формами та засобами діяльності. Відносна завершеність процесу адаптації, відповідність особистості основним вимогам та соціальним очікуванням є основною умовою нормального функціонування особистості в даному соціальному середовищі [13].

У рамках діяльнісного підходу проводилось вивчення психічних і функціональних станів людини в трудовій діяльності, де основна увага дослідників приділялася динамічним характеристикам адаптації в цілому – як процесу, так і окремим її складовим, компонентам і детермінантам, аналізувалася своєрідність фаз адаптації, стадій або етапів [8]. Це й дослідження В.І. Медведєва, який виділив в адаптації фази попередньої відповіді, звикання й безпосередньо адаптації чи дезадаптації [5]. Під кутом зору теорії відношень В.М. М'ясищева [7], вся психічна діяльність людей значною мірою визначається ставленням людини до об'єктів і процесів дійсності, до інших людей, до самої себе. Аналіз ролі характеристики відношення в діяльності підтверджує загальні висновки теорії відношень і дозволяє називати цілісний стан людини, що охоплює всі структурні рівні його організації, саме психічною адаптацією [8].

Перспективним у даний час у вивченні проблем психічної адаптації є суб'єктно-діяльнісний підхід, який націлює, за А.В. Брушлінським, дослідників на глибоке вивчення закономірностей життєдіяльності суб'єкта в усіх видах його активності: діяльності, спілкуванні, поведінці і т.д..

В особистісно-динамічному підході активно реалізується принцип включеності особистості, який розглядається як провідна системоутворююча детермінанта у взаємодії регуляторних систем у системі «суспільство — діяльність — особистість». Відповідно до цього принципу, який розроблявся більшістю провідних вітчизняних психологів (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, А.В. Брушлінський, О.М. Леонт'єв, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубінштейн та ін.), людина включається в діяльність як особистість з усіма її проявами. Цей підхід вивчення суб'єкта в розвитку його як особистості визначає третій напрямок у дослідженнях адаптації.

Представники гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Оллпорт і ін.) критикуючи розуміння адаптації як гомеостатичного процесу, наголошують на динамічності стану оптимальності, можливість його порушення й прагнення до досягнення його на новому, вищому або нижчому, рівні й висувають положення про оптимальну взаємодію особистості й середовища. При цьому безперервне зростання й розвиток особистості проголошується атрибутивними моментами її існування. Процес соціально-психологічної адаптації в даному підході описується формулою: «конфлікт — фрустрація — акти пристосування» [8].

В системному підході психічна адаптація людини розуміється як складне, цілісне, поліфункціональне й поліструктурне явище, що дозволяє вивчати адаптацію на різних рівнях узагальненості: від найзагальніших описів до описів певних форм психічної адаптації конкретного суб'єкта. Результатом дослідження адаптації в цьому випадку є виявлення складного взаємозв'язку між психічними процесами й психічними станами, з одного боку, та ефективністю діяльності й властивостями особистості, з іншого. Системний аналіз психічної адаптації дозволяє виділити дві характеристики, що об'єднують психофізіологічний,

психологічний і соціально-психологічний рівні адаптації та детермінують її процес адаптації: психічний стан і ставлення людини [8].

Розгляд адаптації як системного процесу базується на принципі системної детермінації [10; 11], що виконує вирішальну роль у розгортанні цього процесу й визначає його своєрідність на кожному конкретному етапі. Цей принцип полягає в тому, що компоненти системи адаптації можуть виступати в якості детермінант розвитку адаптації в цілому й у той же час виконувати на різних її етапах як провідну, так і підпорядковану роль. Враховуючи це, можна говорити про координуючу роль мотиваційно-вольової сфери особистості суб'єкта при реалізації значущих для суб'єкта цілей, що забезпечує стійкість і безперервність процесу адаптації [2]. Особистість виконує в системі психічної адаптації роль сполучної ланки між психічними процесами й життєвим середовищем. Якщо процеси переважно реалізують функцію віддзеркалення, стани – функцію регулювання, властивості особистості, об'єднані актуальним «я», – функцію вищого інтегратора психічної адаптації, включаючи диференціацію, регулювання й віддзеркалення, то адаптація відображає процес взаємозв'язку цих функцій: їх періодичність, мінливість, інтенсивність.

Близьким до попереднього є системно-структурний аналіз адаптації, який дозволяє виділяти такі її характеристики, що витікають з самої природи об'єкта: це рівні, що співпадають з рівнями організації людини, суб'єктивність – об'єктивність і ступінь узагальненості (загальні, особливі, індивідуальні). На базі їх співвідношення й взаємозв'язку в рамках системно-структурного підходу виділяють три підструктури адаптації [8]:

- перша підструктура, ієрархічна, утворена характеристиками кожного з чотирьох основних рівнів організації стану людини: фізіологічного, психофізіологічного, психологічного, соціально-психологічного;

- у другій підструктурі, координаційній, відбувається впорядкування характеристик за ознакою суб'єктивності – об'єктивності;

- третю підструктуру станів утворюють три групи характеристик: загальні, особливі та індивідуальні.

З цієї точки зору, метою дослідження адаптації є розкриття індивідуальних, специфічних психологічних закономірностей людини.

Проте на цьому етапі системних досліджень адаптації, незважаючи на глибину напрацювань, дотепер процес психічної адаптації не розкритий у всій повноті, цілісності, особистісній і соціальній обумовленості.

На наш погляд, у вітчизняній психології в даний час найбільш перспективним є полісистемний підхід у вивченні процесу адаптації суб'єкта в тріаді або «професійне середовище — діяльність — особистість», або «соціальне середовище — професійне середовище — внутрішнє середовище». В.О. Барабаншиковим, Л.Г. Дикою, Д.М. Завалішиною, Б.Ф. Тягловим запропоновано застосовувати саме принцип полісистемності при аналізі складних багатовимірних і багатоякісних психічних явищ, до яких належить і феномен психічної адаптації [8]. Так, Б.Ф. Ломов зазначив, що розуміння специфіки суб'єктивної форми існування психічних явищ (їх суб'єктивного характеру) лежить на шляху дослідження полісистемності існування людини, ця форма виникає немов на перетині різних систем, до яких належить людина, забезпечуючи їй єдність як суб'єкта діяльності, стану, спілкування.

Вказані положення дозволяють дати таке робоче визначення *поняття «адаптація»*. Адаптація – це системна відповідь організму й психіки на тривалу й багатократну дію чинників середовища, пов'язану з перебудовою механізмів гомеостатичної регуляції, формуванням функціонального забезпечення життя й діяльності відповідно до нових, змінених умов середовища. Можна сказати, що таке розуміння психологічної адаптації включає всю відому різноманітність визначень її функцій: пристосувальну, інтегруючу, організуючу, регуляторну, врівноважуючу і/або дезорганізуючу, орієнтування в соціальному середовищі і т.д. [8].

Крім того, серед усієї різноманітності визначень соціально-психологічної адаптації (СПА) можна виділити її розуміння в широкому та вузькому сенсі. При цьому СПА в широкому сенсі за змістом співпадає з найбільш загальноживаним „психологічна адаптація”. З нашої точки зору, виявляється необхідним чіткіше

розвести зазначені наукові категорії, оскільки ми вважаємо, що психологічна адаптація є родовим поняттям по відношенню до СПА. Так, аналізуючи різні підходи до визначення психологічної адаптації, якими користуються психологи, можна дійти висновку, що це є явищем, яке можна розглядати як психологічну якість, як психологічний процес та як психологічний стан. Така інтегральність зазначеного поняття обумовлена різноманітністю його визначень у авторів, та дискусій навколо них.

У результаті теоретичного аналізу підходів до проблеми адаптації ми дійшли таких висновків. У психології існує неузгодженість, щодо визначення та застосування наукових понять, які відображують явище адаптації. Одні дослідники надають перевагу терміну СПА, інші – психологічна адаптація. При цьому їх визначення певним чином співпадають за змістом. Наведемо деякі авторські визначення СПА для підтвердження наших висновків.

Так, О.Д. Жмириков, як визначає О.Г.Солодухова, аналізуючи СПА, розглядає її як діалектичний, багаторівневий та ієрархічний процес взаємодії особистості й середовища, що приводить до правильного співвідношення цілей і цінностей особистості й групи, реалізації внутрішньоособистісних можливостей у конкретних умовах життєдіяльності при сприятливому емоційному самопочутті [12].

Аналізуючи підхід Є.В. Таранова, О.Г. Солодухова визначає її (СПА) як багатовимірний процес формування особистості, стійкого позитивного ставлення до завдань і традицій спільноти по мірі виявлення активності й включення в діяльність та систему міжособистісних зв'язків, соціокультурне, соціально-політичне життя спільноти, знаходження там умов для самореалізації [12].

СПА О.І. Зотова та І.К. Кряжева розглядають як взаємодію особистості й соціального середовища, що приводить до узгодження цілей і цінностей особистості й групи. Визначаючи зміст явища «соціально-психологічної адаптації» особистості, вони включають у неї такі категорії: соціальний статус; професійне самовизначення; сформованість соціально значущих здібностей, якостей; положення в колективі, в системі міжособистісних ставлень ближчого

соціального оточення; характерологічні особливості та якості особистості, можливість прояву індивідуальності. У цьому сенсі адаптація відбувається тоді, коли соціальне середовище сприяє реалізації потреб і прагнень особистості, слугує розкриттю й розвитку її індивідуальності. Основними функціями СПА автори вважають формування засобів, знаходження умов і форм для вільного прогресивного розвитку особистості, тобто адаптація відбувається як процес, у ході якого особистість зазнає змін у бік прогресу (чи регресу).

Як бачимо, найбільш поширеним у теоретичних визначеннях і в практичних дослідженнях є розуміння СПА особистості як процесу включення її до нової соціальної групи, до системи внутрішньогрупових стосунків і пристосування до цих стосунків, вироблення нових зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм даного колективу, набуття, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування в цьому колективі. У СПА взаємодіють дві структурно складні системи – особистість і середовище. Соціальне середовище в тій же мірі впливає на формування особистості, в якій сама особистість визначає зміни в середовищі. Набуття нових шаблонів поведінки особистістю, яка адаптується, поступово трансформують її психіку під нові умови. Втім не кожна нова ситуація перебудовує всю психіку людини. Нові форми поведінки трансформують психіку, накладають нове на існуючі зразки, поступово видозмінюючи її, й по мірі стабілізації особистісних структур, інтенсивність змін в особистості, що адаптується, зменшується [3; 4; 6; 15].

Отже, коли ми говоримо про СПА, то переважно робимо акцент на процесуальності, а адаптація як якість і як стан виявляються в такому випадку другорядними (як фігура – фон, причина – наслідок). Аналітики СПА не відмовляються від розгляду її як якості чи стану, а враховують їх як чинники, що обумовлюють процес, або як особливості, що його супроводжують. Переважна увага на процесуальності в розгляді СПА обумовлює також і варіанти її визначень. Серед них одні автори розглядають адаптацію як певний продукт, результат різноманітних внутрішніх та зовнішніх соціально-психологічних процесів. Інші розглядають адаптацію як процес, розуміючи під ним або

внутрішню психологічну динаміку якостей особистості, або систему процедур, технік які обумовлюють адаптаційний ефект. Психологічна ж адаптація охоплює на рівних усі можливі компоненти.

Щодо поняття *психологічна адаптація*, то можна навести такі визначення.

Перш за все, під психологічною адаптацією розуміють одну зі сторін універсального зв'язку та взаємодії системи й оточуючого середовища, саме – форму та спосіб цієї взаємодії. Сутність її полягає в тому, що система знімає будь-який вплив шляхом змін і перетворень, що реалізується з допомогою відображення. В залежності від підходу та предмета, у цьому взаємозв'язку беруть участь сторони: організм і середовище, індивід і соціальне оточення й тому подібне. По-різному розв'язується й питання щодо ролі сторін, які взаємодіють, щодо того, яку з них можна назвати провідною. Як правило, у підходах, що базуються на СПА, першість за впливами середовища, як вихідними й більш масштабними [12]. Разом з тим існує думка, згідно з якою провідною є організм, індивід, особистість, як адаптуюча та така, що адаптується, система, оскільки їй притаманна властивість саморуху, саморегуляції. Ця система має здатність змінюватися в результаті певних впливів, а крім того, – створювати навіть механізми й моделі активного перетворення середовища. Обидва положення вважаються правомірними. У наш час поняття «адаптація» розглядається як загальнонаукове й міждисциплінарне поняття, яке потребує глибокого осмислення та системної обробки.

Так, В.І. Медведєв розглядає адаптацію як цілеспрямовану системну реакцію організму, що забезпечує для особистості можливість усіх видів соціальної діяльності й життєдіяльності під впливом чинників, інтенсивність і екстенсивність яких веде до порушення гомеостатичного балансу [5]. О.Г. Солодухова наголошує, що його підтримує Г.І. Царегородцев, який визначає адаптацію як соціальне пристосування до системи чинників, що об'єднують фізико-хімічні, біологічні й соціальні впливи [12].

З дещо іншого боку підходить до питання Ю.М. Забродін і визначає адаптацію як процес зміни структури та (або) функції системи і (або) керуючих

впливів на основі одержаних даних поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорній інформації і (або) змінених умовах діяльності.

У той же час адаптація особистості не зводиться лише до біологічного чи соціального інваріанту (за С.В. Кінельовим). Вона характеризується діалектичним зв'язком біологічного (структурно-функціональні відношення організму та природного середовища) й соціального відношення (особистість — соціальне середовище) і проявляється в перебудові поведінки особистості під впливом мінливого середовища життєдіяльності [4].

Як бачимо з попереднього аналізу, при вивченні проблеми адаптації людини, її теоретичних і прикладних питань, соціологи, психологи й педагоги виходять з положення про єдність особистості й суспільства, про активний характер їх взаємодії. Концепції провідних дослідників К.О. Абульханової-Славської, Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, Г.С. Костюка, О.М. Леонтьєва, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубінштейна та інших дозволяють розкрити сутність процесу адаптації як єдності взаємодіючих сторін (людини й соціального середовища) з притаманними йому протиріччями. В основі цієї єдності, з одного боку, лежать як активність соціального середовища, так і активність особистості, її спрямованість на пізнання оточуючого світу, вироблення певних принципів і конкретних способів взаємодії. Така активність особистості дозволяє не лише пристосовуватися до мінливих соціальних умов, але й перетворювати їх в тій мірі, в якій це виявляється доцільним для системи. Таким чином, адаптація людини включає активність з боку особистості і супроводжується певними зрушеннями в її структурі. Точку зору на адаптацію особистості як систему, яка включає всі рівні організації людини – від біологічного до соціального – дотримуються в своїх дослідженнях і Л.Г. Дика, І.О. Милославова, С.В. Овдей і інші [1; 6; 8].

Однак складність структурної організації адаптації ускладнює реалізацію системного підходу в конкретних соціально-психологічних дослідженнях, предметом вивчення яких частіше за все виступає лише одна зі сторін пристосування людини до мінливих умов зовнішнього світу. Так, соціологи у

вивченні адаптації виділяють момент взаємодії особистості й соціального середовища. Суб'єктивною стороною цього процесу виступає засвоєння особистістю основних норм і цінностей суспільства, тим самим зближуючи поняття «адаптація» й «соціалізація». Результатом такої взаємодії (адаптації) є процес входження особистості в нові соціальні ролі. Проте сутність цього процесу О.Г. Солодухова вбачає не стільки в набутті нової ролі, скільки в змістовному, творчому пристосуванні індивіда до умов його життєдіяльності. У психології, частіше за все, адаптацію розуміють як здатність людини активно пристосовуватися до вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту та конфлікту із середовищем, як адаптивну діяльність, маючи на увазі процесуальну сторону самого явища адаптації як подолання труднощів, як формування певних властивостей особистості [12].

Можна вважати, що різне, часом суперечливе тлумачення поняття психологічної адаптації зумовлене, перш за все, об'єктивною складністю та багатогранністю самого процесу в різних сферах біологічного, соціального та духовного життя людей.

Аналіз визначень поняття адаптації дозволяє зробити висновок про те, що частіше за все його тлумачать двома способами — в широкому і вузькому розумінні. Критерієм розмежування двох значень можна вважати масштаб, у якому явище розглядається, тобто, які сторони беруть участь у зв'язку. Зміст же адаптації як загального поняття відображується такими характеристиками [3]:

1. Спосіб зв'язку певних сторін дійсності, сутність якого полягає у відображенні взаємних впливів за допомогою внутрішньої перебудови й зміни зовнішніх реакцій.

2. Наявність процесу адаптації та результату цього процесу.

3. Активний характер адаптації.

4. Її цілеспрямований характер.

У результаті проведеного аналізу підходів до визначення адаптації ми дійшли висновку, що *психологічна адаптація* – це інтегральна психологічна характеристика. Підхід до адаптації як до інтегрального психологічного явища

робить доцільним застосування терміну психологічна адаптація, який об'єднує в своєму змісті і різноманітність психологічних якостей (не тільки соціально-психологічних), які обумовлюють, супроводжують, забезпечують ефективність адаптації, різноманітність психологічних процесів, які обумовлюють, супроводжують, забезпечують її ефективність, і різноманітні психологічні стани, які також обумовлюють, супроводжують, забезпечують ефективність адаптації. Крім того, сама адаптація в зазначеному терміні розглядається як якість особистості, як психологічний процес та як психологічний стан, що містять у собі емоційно-вольовий та інтелектуальний компоненти, а не лише соціально-психологічні характеристики.

У загальній теорії адаптації досліджуються загальні закономірності адаптаційного процесу, його структура та механізми, принципи реагування, що дозволяють створити моделі регуляції поведінки людини, формування адаптивних особистісних характеристик. Механізми адаптації підвищують стійкість організму до тих чи інших несприятливих впливів середовища.

Робота регулюючих механізмів починається з аналізу параметрів фактора, що впливає, і виділення його серед інших чинників, які не відкидаються, а утворюють певний фон, що суттєвим чином позначається на сприйнятті фактору впливу. Одержана в результаті такого аналізу інформація прямує в ті структури регулюючого механізму, які містять або здатні виробити програму відповіді або на прогнозовану дію чинника, або на вже викликані цим чинником зміни. У цьому сенсі співвідношення інформаційних і психічних процесів стосовно проблеми адаптації може бути розглянуто на двох рівнях: по-перше, на рівні цілого організму в аспекті врівноваження його з навколишнім середовищем, як співвідношення інформаційних сигналів зовнішнього світу й діяльності, забезпечення принципу активності й самовираження живої системи; по-друге, на рівні нейродинамічної системи, тобто мозкових регулюючих процесів. Це дозволяє стверджувати, що мозкові й гуморально-гормональні механізми відіграють значну роль у регуляції адаптації. Ці положення доводять і дослідження з проблеми психологічного стресу, де представлено концептуальну

схему розвитку адаптації, що відображає нервові і гуморально-гормональні механізми її регуляції (В.О. Бодров, Д.М. Ісаєв, Г.М. Кассиль, В.І. Медведєв та ін. [2; 5]) Це знову ж підтверджує висунуте нами припущення про інтегральність поняття «психологічна адаптація».

Аналіз загальних механізмів адаптації свідчить про нерозривний зв'язок фізіологічних, психологічних та соціогенних процесів. Однак залежно від виду адаптогенного чинника, особливостей його взаємодії з компонентами системи, початкового стану людини, природжених і набутих програм і можливостей їх активації, особливостей поєднання природних і соціальних чинників і ряду інших факторів, що визначають вибір стратегії адаптаційного процесу, роль і співвідношення цих механізмів можуть змінюватися. В процесі розвитку людини формується декілька типових варіантів участі психічних процесів в загальних адаптаційних механізмах, а саме в результаті цього поєднання формуються психічні механізми адаптації людини до природного середовища, соціального середовища, до їх комбінації, особливо адаптації у формі саморозвитку, самовдосконалення.

Визначаючи рівень включеності свідомості в процес адаптації, В.І. Медведєв визначив поняття психологічної адаптації як процес формування в свідомості людини концептуальної моделі, що включає образ дії, об'єктивну й суб'єктивну значущість наслідків взаємодій людини й середовища, стратегію й тактику, реакції та формування на основі цього образу стану, що визначає відповідні дії людини. Тобто, базуючись на усвідомленні, психологічна адаптація передбачає визначення суб'єктивної мети, як варіанту усвідомленого рішення виниклої проблеми з урахуванням особистісних характеристик і може керуватися за рахунок мотиваційно-вольової сфери особистості [5].

Висновок. Отже, психологічні механізми адаптації забезпечують не стільки процес підвищення або збереження стійкості при зміні зовнішнього середовища, скільки функціональну еволюцію організму, розширюючи його можливості. Психологічна адаптація прагне не до рівноваги, а до розвитку людини, збільшення його ресурсів для взаємодії із зовнішнім середовищем. Регуляція

адаптаційного процесу переслідує мету гармонізації функціональних систем організму й психіки, їх спрямованості до досягнення стану рівноваги через його психічну детермінацію, спрямована на розвиток цих систем за законами гетерохронності змін і нерівномірності фаз цього процесу та пов'язана з постійним неузгодженням міжфункціональних зв'язків. Ця відносна функціональна нестійкість забезпечує гнучкість стратегій адаптації та підвищену чутливість цього процесу до впливу індивідуально-психологічних особливостей людини. Звідси виходить положення про те, що адаптація людини постає не як процес зміни окремих фізіологічних і психологічних функцій і якостей, а як системна реакція організму й психіки, єдиний процес і результат досягнення функціональної відповідності вимогам зовнішнього середовища.

Об'єм статті не дозволяє повною мірою висвітлити сучасні підходи до розуміння психологічної адаптації особистості, її механізмів та структури, тому **перспективи** роботи полягають у поглибленні аналізу її механізмів, визначенні факторів, як внутрішнього так і зовнішнього плану, формування індивідуальних особливостей адаптаційного потенціалу особистості, що і зумовлює відмінності в підходах науковців до розуміння та аналізу, з одного боку, єдиного, з іншого, багатогранного поняття психологічна адаптація.

Список літератури

1. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания: Избранные психологические труды. – М.: Издательство Московского психолого – социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2005. – 432 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизическая адаптация. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
3. Георгиева И.А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе. – Л., 1987. – 259 с.
4. Кинелев С.В. Социальная адаптация как фактор жизнедеятельности личности. / НТР и социальная психология. – М.: Наука, 1981. – С. 86-88.
5. Медведев В.И. Адаптация человека. – СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003. – 584 с.
6. Милославова И.А. Адаптация как социально-психологическое явление // Социальная психология и философия / Под ред. Б.Ф. Парыгина. – Л.: Наука, 1973. – Вып. 2. – С. 111-120.
7. Мясищев В.Н. Психология отношений. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2003. – 400 с.
8. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г.Дикая, А.Л.Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2007. – 624 с.

9. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
10. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
11. Ромм М.В. Философия и психология адаптивных процессов. – М.: Издательство Московского психолого-социального; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. – 296 с.
12. Солодухова О.Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації. – Донецьк: ТОВ «Лебідь», 1996. – 176 с.
13. Хомуленко Т.Б., Підчасов Є.В. Основні підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 12. – КиМУ, 2008. – С. 147-158.
14. Hettema P.J. Personality and Adaptation. North-Holland Publishing Company. – Amsterdam, New York, Oxford, 1979.
15. White G. Socialization. – L., 1977.