

УДК 159.922.26

Психологическая адаптация как системная характеристика системы «человек – жизненная среда»: к постановке проблемы¹

Алексей Анатольевич Суханов

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ
ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
УЛ. БАБУШКИНА, 129, Г. ЧИТА, 672007, РОССИЯ
e-mail: suhanov-71@mail.ru

В статье обсуждаются противоречия трактовки понятия «психологическая адаптация» в отечественной психологической науке. Незрелость понятия не позволяет в полной мере использовать его при анализе проблем экологической психологии. Автор подчёркивает, что при изучении особенностей психологической адаптации человека в регионе экологического неблагополучия необходимо исходить из представления о ней как о целостном явлении, системной характеристике системы «человек – жизненная среда (природная и социальная)». Дается обоснование новой постановки проблемы. Представлена структура психологической адаптации.

Ключевые слова: психологическая адаптация, система «человек – жизненная среда», системное свойство, структура адаптации.

Постановка проблемы. Несмотря на то что общенаучное понятие и проблема адаптации относятся, как представляется, к числу наиболее разработанных, даже в биологии, где началось её изучение, признаётся тот факт, что до сих пор не только не существует общей теории адаптации, но и не сформулированы самые общие принципы анализа адаптивных явлений, не установлены их основные закономерности, нет достаточно чётких и однозначных определений. Эта оценка справедлива и по отношению к разработке проблемы адаптации человека в психологии. По-разному рассматривается исследователями сущность и структура, механизмы и

виды адаптации. По мнению М.А. Беребина, вопросы теоретического и методического обеспечения концепций психической адаптации во многом остаются неразработанными [2]. В литературе подчёркивается сложность и многоплановость адаптации человека.

Одним из сложных вопросов теоретического обеспечения разработки проблемы адаптации является разнообразие применяемых понятий и терминологии, обусловленное их полисемантической природой. Представления исследователей о сути и структуре психологической адаптации неоднозначны. Отсутствие необходимого единства в трактовке, на наш взгляд, связано не только со сложностью проблемы, но и с методологической позицией исследователей, вычленивающих в реальных работах адаптацию человека из средового контекста его жизнедеятельности и эксплицирующих её как некое самостоятельное образование разной степени сложности. Следует отметить, что:

1. Изучается преимущественно адаптация психическая, с включением в неё психофизиологической и психологической составляющих или без этого [2, 13, 15].

2. Если в работе используется понятие «психологическая адаптация», то оно нередко отождествляется с понятием «психическая адаптация», то есть исследователи абстрагируются от специфики явлений, обозначаемых понятиями [4].

¹ Работа выполняется при поддержке РГНФ (проект № 12-06-00025 «Снижение показателей психологической адаптации как следствие длительного проживания населения в регионе экологического неблагополучия») и в рамках Государственного задания вузу Министерства образования и науки РФ № 6.3657.2011.

3. В литературе преобладают исследования социально-психологической адаптации как отдельного вида адаптации [5, 12].

4. Несмотря на то что ряд исследователей заявляет о системном подходе к изучению психологических аспектов адаптации, условном выделении её уровней, компонентов, в реальной работе они анализируют отдельные виды (формы, уровни) адаптации, то есть реализуют локальные варианты подходов к её исследованию [5].

5. В психологии изучается преимущественно индивидуальная адаптация (адаптация субъекта, личности) [1, 7, 10, 11].

Таким образом, в психологии, говоря о человеке, по-разному рассматривают сущность и структуру адаптации в целом, по-разному трактуют психологическую и психическую адаптацию. С одной стороны, рассматривают психическую и психологическую адаптацию как разные виды адаптации, с другой стороны, не всегда проводят грань между адаптацией на психофизиологическом, психическом и психологическом уровнях. В этом есть своя логика единства и целостности психической деятельности человека. Но в то же время отсутствие дифференциации приводит к недооценке специфичности психических и социально-психологических характеристик адаптации. Именно индивидуальная адаптация является основным предметом исследования в отечественной психологии. Существующие теории адаптации созданы на основе и для исследования индивидуальной адаптации.

Неразработанность понятия не позволяет в полной мере использовать его при анализе проблем экологической психологии. Когда речь идёт об анализе психологической адаптации человека к комплексу условий жизненной среды региона экологического неблагополучия, то обнаруживается, что методологические и теоретические основы существующих в психологической науке подходов к изучению адаптации недостаточны. Существующие модели адаптации не покрывают проблемное поле приспособления человека к деформированной природной среде, абстрагируются от фактической целостности (хотя и неоднородности) психологической адаптации человека к реальным условиям жизнедеятельности.

Цель статьи — представить обоснование необходимости уточнения с системных позиций понятия «психологическая адаптация».

Новая постановка проблемы и уточнение понятия. Возникает необходимость теоретического обоснования и эмпирического изучения

целостной психологической адаптации населения, длительное время проживающего в деформированных условиях единой жизненной среды (природной и социальной) экологически неблагоприятного региона. Несмотря на то что основной целью эконпсихологической работы является исследование влияния на психологическую адаптацию человека именно экологически загрязнённой природной среды, понятно, что вне социальных условий невозможна человеческая психика и невозможно без рассмотрения социальной составляющей среды установить значение именно природных влияний для состояния психологической адаптации.

Работ с такой постановкой проблемы в отечественной экологической психологии не проводилось. Соответственно, недостаточно разработано необходимое для решения проблемы научное обеспечение — адекватный исследовательский подход, понятийный аппарат, метод анализа данных. Требуется задать новый теоретико-методологический формат исследования. Необходима и уточнённая трактовка психологической адаптации — трактовка с системных позиций.

Прежде всего, обозначим, что принцип системности и основные концептуальные позиции эконпсихологического подхода к развитию психики (В.И. Панов) требуют и обеспечивают возможность системного анализа феноменологии психологической адаптации и содержания понятия «психологическая адаптация». При рассмотрении человека как компонента системы «человек — жизненная среда» становится очевидным, что психологическая адаптация человека представляет собой системную характеристику данной системы. Она не определяется только внутренними свойствами человека (биологическими, психическими, социальными). Она не обуславливается только параметрами внешней жизненной среды (природной и социальной). Психологическая адаптация есть продукт, результирующее взаимодействия, соотношения компонентов названной системы. Свойства психологической адаптации порождаются организующими отношениями между компонентами системы «человек — жизненная среда».

Подчёркивая системный характер психических процессов, Б.Ф. Ломов отмечает, что человек как бы находится на пересечении многих разнопорядковых систем. «Попытки рассматривать психологические качества в отрыве от физической, биологической и социальной системы, к которым принадлежит человек, искать их основания в них самих неизбежно заводят в тупик» [9, с. 39]. Качественной чертой пси-

хических явлений считают то, что они образуют недизъюнктивную систему, то есть изначально целостную, компоненты которой онтологически нераздельны, но различны. Следовательно, психологическая адаптация человека целостна, как целостен сам человек, как целостна его психика. Психологическая адаптация не может подразделяться на психофизиологическую, психическую, социально-психологическую. Не существует и социальной адаптации человека без его адаптации психологической.

В то же время психические явления неоднородны, разнопорядковы. «Психика объективно является системой, т.е. органической многомерной целостностью иерархически организованных компонентов, изначально развивающихся из единого основания», — писал В.А. Брушлинский [3, с. 5]. Б.Ф. Ломов [9] также подчёркивал многомерность психических явлений, их уровневое строение и, соответственно, необходимость описания их в разнообразных системах измерений и характеристик. Сказанное определяет возможность постулирования системного характера собственно психологической адаптации. С системных позиций можно дать следующее *определение психологической адаптации*. Это процесс и результат приспособления человека к средовым условиям на уровне целостной психики в системе «человек — жизненная среда» с целью сохранения её динамического равновесия. Будучи системной характеристикой системы «человек — жизненная среда», психологическая адаптация отражает и состояние всей системы в целом.

Целостная психологическая адаптация человека, в свою очередь, представляет собой опирающуюся на биологический базис (биологические основы) сложную систему, неоднородную по содержанию и структуре. В силу этого в целостной психологической адаптации следует выделить связанные отношениями иерархии уровни: психофизиологический, психический и социально-психологический. Процессы, происходящие на биологическом уровне адаптации, определяют параметры всех уровней психологической адаптации. Названные уровни психологической адаптации и её биологические основы соотносимы с уровнями организации целостного человека по А.Н. Леонтьеву [8].

Психофизиологический уровень представляется нам недифференцированным. Это общая характеристика «психологического самочувствия» человека, его работоспособности. В составе психического и социально-психологического уровней, в свою очередь, можно выделить три компонента: когнитивный, эмоциональный

и поведенческий. Каждый компонент имеет собственные показатели. Понятно, что их может быть множество. Мы выбрали те, которые, по нашему мнению, являются интегральными, суммирующими ряд отдельных, но близких характеристик.

Показателями *психофизиологического уровня* в нашем исследовании являлись функциональный уровень нервной системы, устойчивость нервной реакции, уровень функциональных возможностей. Показателями *когнитивного компонента психического уровня* психологической адаптации являются характеристики развития интеллекта; показателями *эмоционального компонента психического уровня* психологической адаптации служат характеристики тревожности; в качестве показателя *поведенческого компонента психического уровня* психологической адаптации используется уровень эмоциональной устойчивости человека. Показателями когнитивного, эмоционального, поведенческого компонентов *социально-психологического уровня* психологической адаптации выступают характеристики жизнестойкости, моральная нормативность и другие.

Психологическая адаптация исходно определяется иммунными, гормональными процессами, состоянием нервной и других систем организма человека на его биологическом уровне организации. Внешние и внутренние обменные процессы организма создают и необходимый для психологической адаптации энергетический базис. Энергетическое обеспечение жизнедеятельности обуславливает определённый уровень активации психической деятельности и состояние психологической адаптации.

Изучение медико-биологических аспектов проблемы влияния на человека экологически неблагоприятной среды показало, что разовые воздействия экстремально загрязнённой среды или хронические влияния малых доз экологического загрязнения нарушают физическое и психическое здоровье человека. Под угрозой нередко оказывается само его существование.

По мнению П.А. Агаджаняна и др. [6], экологически неблагоприятные влияния (радиация, высокий фон электромагнитных излучений, шум, повышенное содержание солей тяжёлых металлов в воде и продуктах питания, вещества с аллергенным эффектом) приводят к угнетению иммунологической реактивности организма, возникновению вторичных иммунодефицитных состояний, повышению риска онкологической патологии. Снижается интеллектуальный потенциал населения, нарастает число детей с умственной отсталостью лёгкой сте-

пени. Сокращается продолжительность жизни, ускоряется темп старения организма. Появляются ранее неизвестные заболевания (синдром хронической усталости, респираторный дистресс-синдром и др.).

Доказанное в медико-биологических исследованиях снижение показателей жизнедеятельности человека на биологическом уровне его системной организации заставляет предполагать, что и на других уровнях (психологическом и социальном) следует ожидать соответствующего снижения. То есть ослабление биологических процессов жизнедеятельности людей, длительно проживающих в экологически неблагоприятных регионах, может служить обоснованием гипотезы о снижении уровня психологической адаптации данной категории людей.

Анализ психологического статуса коренных жителей экологически неблагоприятных территорий выявил тенденцию к снижению уровня психической активности детского населения [14]. Объяснение данной тенденции мы видим в следующих закономерностях. В неадекватных условиях человек склонен к понижению своей функциональной активности. Значит, и в условиях серьёзного экологического неблагополучия следует ожидать выраженности депрессивных реакций. Они характеризуются значительным упрощением организации, сворачиванием (экономизацией) функций, что приводит чаще всего к понижению общей энергии жизнедеятельности.

Но поскольку адаптивной нормой человека

является среда социальная, в условиях хронических негативных воздействий на человека природной (физической) среды наиболее отчётливо появления минимизирующей адаптации можно будет видеть на психофизиологическом уровне психологической адаптации. На психическом и социально-психологическом уровнях снижение показателей психологической адаптации может быть менее явным или вовсе отсутствовать.

Выводы. Анализ состояния проблемы психологической адаптации в отечественной психологической литературе позволил выявить противоречия в трактовке сущности, видов, структуры психологической адаптации, недостаточную проработанность самого понятия «психологическая адаптация», что затрудняет его использование в эконпсихологических исследованиях.

С системных позиций предложено уточнение понятия психологической адаптации. Психологическая адаптация человека представлена как системная характеристика системы «человек – жизненная среда». Постулируется её целостный характер. Описана структура психологической адаптации, включающая в себя психофизиологический, психический и социально-психологический уровни. С опорой на результаты медико-биологических исследований сформулирована гипотеза о возможности снижения разноуровневых показателей психологической адаптации человека, длительно проживающего в регионе экологического неблагополучия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Алдашева А. А.** Особенности личностной адаптации в изолированных коллективах : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. А. Алдашева. – Л., 1984. – 19 с.
2. **Беребин М. А.** К вопросу о терминах, связанных с феноменологией психической адаптации / М. А. Беребин // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность : материалы Сибирского психологического форума, 16–18 сентября 2004 г. – Томск : Томский государственный университет, 2004. – С. 341–345.
3. **Брушлинский А. В.** Взаимосвязь процессуального и личностного аспектов мышления (методологический анализ) / А. В. Брушлинский // Мышление: процесс, деятельность, общение. – М. : Наука, 1982. – С. 5–49.
4. **Глебов В. В.** Психофизиологическая адаптация популяции человека к условиям мегаполиса : монография / В. В. Глебов, К. Ю. Михайличенко, А. Я. Чижов. – М. : РУДН, 2013. – 325 с.
5. **Завьялова Е. К.** Социально-психологическая адаптация женщин в современных условиях (профессионально-личностный аспект) : автореф. дис. ... докт. психол. наук / Е. К. Завьялова. – СПб., 1998. – 38 с.
6. **Интегративная медицина и экология человека** : монография / [под ред. Н. А. Агаджаняна и И. Н. Полунина]. – М. : Пафос ; Астрахань : Изд-во АГМА, 1998. – 355 с.
7. **Кузнецов П. В.** Адаптация как функция развития личности / П. В. Кузнецов. – Саратов, 1991. – 75 с.
8. **Леонтьев А. Н.** Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.
9. **Ломов Б. Ф.** Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
10. **Маклаков А. Г.** Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.

11. **Посохова С. Т.** Психология адаптирующейся личности: субъектный подход : дис. ... докт. психол. наук / С. Т. Посохова. – СПб., 2001. – 393 с.
12. **Реан А. А.** Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
13. **Сандомирский М. Е.** Состояние психической адаптации в условиях хронического психоэмоционального стресса в связи с личностно-типологическими характеристиками : автореф. дис. ... канд. мед. наук / М. Е. Сандомирский. – Оренбург, 2001. – 28 с.
14. **Сараева Н. М.** Психологический статус человека, живущего на экологически неблагополучной территории (в Читинской области) : монография / Н. М. Сараева. – М. : Изд-во ЛКИ, 2008. – 175 с.
15. **Сухарев А. В.** Психологический этнофункциональный подход к психической адаптации человека : автореф. дис. ... докт. психол. наук / А. В. Сухарев. – М. : Психологический институт РАО, 1999. – 32 с.

REFERENCES

1. **Aldasheva A. A.** Osobennosti lichnostnoj adaptatsii v izolirovannykh kolektivakh [Features of personal adaptation in the isolated staff]: avtoref. dis. ... kand. psikholog. nauk. – L., 1984. – 19 s.
2. **Berebin M. A.** K voprosu o terminakh, svyazannykh s fenomenologiej psikhicheskoy adaptatsii [To the question of terms connected with phenomenology of mental adaptation] // Metodologicheskiye problemy sovremennoy psikhologii: ilruzii i realnost' : materialy Sibirskogo psikhologicheskogo foruma, 16–18 sentyabrya 2004 g. – Tomsk : Tomskij gosudarstvennyj universitet, 2004. – S. 341–345.
3. **Brushlinskij A. V.** Vzaimosvyaz' protsessualnogo i lichnostnogo aspektov myshleniya (metodologicheskij analiz) [Interrelation of procedural and personal aspects of thinking (the methodological analysis)] // Myshleniye: protsess, deyatelnost', obshcheniye. – M. : Nauka, 1982. – S. 5–49.
4. **Glebov V. V., Mikhajlichenko K. Yu., Chizhov A. Ya.** Psikhofiziologicheskaya adaptatsiya populyatsii cheloveka k usloviyam megalopolisa : monografiya [Psychophysiological adaptation of human population to megalopolis conditions : monograph]. – M. : RUDN, 2013. – 325 s.
5. **Zav'yalova E. K.** Sotsialno-psikhologicheskaya adaptatsiya zhenshchin v sovremennykh usloviyakh (professionalno-lichnostnyj aspekt) [Socio-psychological adaptation of women in modern conditions (professional and personal aspect)]: avtoref. dis. ... dokt. ps. nauk. – SPb., 1998. – 38 s.
6. **Integrativnaya meditsina i ekologiya cheloveka** : monografiya [Integrative medicine and ecology of the person : monograph] / [pod red. N. A. Agadzhyanyana i I. N. Polunina]. – M. : Pafos ; Astrakhan : Izd-vo AGMA, 1998. – 355 s.
7. **Kuznetsov P. V.** Adaptatsiya kak funktsiya razvitiya lichnosti [Adaptation as a function of personality development]. – Saratov, 1991. – 75 s.
8. **Leontyev A. N.** Deyatelnost. Soznaniye. Lichnost [Activity. Consciousness. Personality]. – M. : Politizdat, 1977. – 304 s.
9. **Lomov B. F.** Metodologicheskiye i teoreticheskiye problemy psikhologii [Methodological and theoretical problems of psychology]. – M. : Nauka, 1984. – 444 s.
10. **Maklakov A. G.** Lichnostnyj adaptatsionnyj potentsial: yego mobilizatsiya i prognozirovaniye v ekstremalnykh usloviyakh [Personal adaptation potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions] // Psikhologicheskij zhurnal. – 2001. – T. 22. – № 1. – S. 16–24.
11. **Posokhova S. T.** Psikhologiya adaptiruyushchejsya lichnosti: sub'yektnyj podkhod [Adaptive personality psychology: subjective approach] : dis. ... dokt. psikholog. nauk. – SPb., 2001. – 393 s.
12. **Rean A. A., Kudashev A. R., Baranov A. A.** Psikhologiya adaptatsii lichnosti [Psychology of personality adaptation]. – SPb. : Praym-EVROZNAK, 2008. – 479 s.
13. **Sandomirskij M. E.** Sostoyaniye psikhicheskoy adaptatsii v usloviyakh khronicheskogo psikhooemotsionalnogo stressa v svyazi s lichnostno-tipologicheskimi kharakteristikami [The state of mental adaptation to chronic emotional stress in connection with personal and typological characteristics] : avtoref. dis. ... kand. med. nauk. – Orenburg, 2001. – 28 s.
14. **Sarayeva N. M.** Psikhologicheskij status cheloveka, zhivushchego na ekologicheski neblagopoluchnoj territorii (v Chitinskoj oblasti) : monografiya [Psychological status of a person living in ecologically unsuccessful area (in the Chita region) : monograph]. – M. : Izd-vo LKI, 2008. – 175 s.
15. **Sukharev A. V.** Psikhologicheskij etnofunktsionalnyj podkhod k psikhicheskoy adaptatsii cheloveka [Psychological ethnofunctional approach to mental adaptation of the person] : avtoref. dis. ... dokt. psikholog. nauk. – M. : Psikhologicheskij institut RAO, 1999. – 32 s.

Psychological Adaptation as a Systemic Characteristics of Man-Living Environment System: Raising a Problem.

Sukhanov A. A., PhD (Psychology), Senior Lecturer of the General and Experimental Psychology Department, Transbaikalian State University, 129 Babushkin's St., Chita, 672007, Russia, e-mail: suhanov-71@mail.ru.

The author discusses opposing views on interpreting the notion of psychological adaptation in Russian psychological science. It is impossible to fully use the term to analyze issues of ecological psychology if it is not ready. The author points out that it is necessary to treat psychological adaptation as an integral phenomenon, systemic characteristic of "man-living environment (natural and social) system" if to begin studying the peculiarities of psychological adaptation of man, living in ecologically troubled region. The author grounds a new approach to the problem and presents the structure of psychological adaptation.

Keywords: psychological adaptation, «man – living environment system», systemic characteristic, adaptation structure.

Суханов О. А. Психологічна адаптація як системна характеристика системи «людина – життєве середовище»: до постановки проблеми.

У статті обговорюються протиріччя трактування поняття «психологічна адаптація» у вітчизняній психологічній науці. Нерозробленість поняття не дозволяє повною мірою використовувати його при аналізі проблем екологічної психології. Автор підкреслює, що при вивченні особливостей психологічної адаптації людини в регіоні екологічного неблагополуччя необхідно виходити з уявлення про неї як про цілісне явище, системну характеристику системи «людина – життєве середовище (природне й соціальне)». Дається обґрунтування нової постановки проблеми. Представлена структура психологічної адаптації.

Ключові слова: психологічна адаптація, система «людина – життєве середовище», системна властивість, структура адаптації.