

Проблеми екстремальної та кризової психології. 2012. Вип. 12. Частина II  
даного етапу механізму психологічного захисту і зменшення нервового напруження, наявного при переживанні екзистенціальної загрози.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Аболин Л. М. – Казань : КГУ, 1987. – 261 с.
2. Арестова О. Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О. Н. Арестова, Н. В. Калинина // Вести Московского ун-та. – 2000. – № 1. – С.20–29.
3. Дьяченко М. И. Адаптация к экстремальной ситуации / М.И. Дьяченко // Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов. – Тбилиси : Мецниереба, 1971. – С. 85–85.
4. Грановская Р. М. Психологическая защита / Рада Михайловна Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 476 с.
5. Котик М. А. Психология защищенности человека от опасности в профессиональной деятельности: автореф. дис. ... докт. психол. наук / М.А. Котик. – Л. : ЛГУ, 1985. – 19 с.
6. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности: диссертация... доктора психол наук: 19.00.03/ Лариса Юрьевна Субботина. – Москва : РГБ, 2007. – 283с.

**Рецензенти:** д. психол. н. Лефтеров В.О., д. психол. н. Євдокимова О.О.

**УДК 159.9:163**

*Хмиров І.М., викладач-методист соціально-психологічного факультету НУЦЗУ*

## ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК КОМПОНЕНТ ЗАГАЛЬНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

У статті розглядається зміст процесу психологічної адаптації, а також виділяють в ньому важливу – первинну (строкову, але недосконалу) психологічну адаптацію як компонент загального адаптаційного процесу.

*Ключові слова:* психологічна адаптація, адаптаційні реакції, адаптаційний процес.

В статье рассматривается содержание процесса психологической адаптации, а так же выделяют в нем важную – первичную (срочную, но несовершенную) психологическую адаптацию, как компонент общего адаптационного процесса.

*Ключевые слова:* психологическая адаптация, адаптационные реакции, адаптационный процесс.

**Постановка проблеми.** Скористаємося методологією викладених вище теорій адаптації для узагальненого теоретичного опису процесу психологічної адаптації в новому для особистості соціальному середовищі. Поняття «адаптація», як було зазначено вище, є вираженням явищ від елементарного

акту пристосування людського організму до зовнішнього середовища до найскладнішої соціальної і професійної адаптації людини.

У найбільш загальному підході до визначення «зовнішнє середовище» логічно підрозділити її на природну і соціальну, які можна розглядати як сукупність наступних взаємопов'язаних між собою підсистем:

- природно-географічну (клімат, флора, фауна і т.д.);
- соціально-історичну (історично обумовлений рівень розвитку суспільства);
- макросоціальну (сукупність і характер великих соціальних груп);
- мікросоціальну (сукупність і характер факторів, що взаємодіють з людиною, малою групою у процесі їх життєдіяльності).

Зрозуміло, що всі ці підсистеми взаємопов'язані, визначаючи тим самим єдність і взаємозалежність процесів соціалізації, соціальної та психологічної адаптації.

У даному питанні нас більшою мірою цікавить проблема, пов'язана з адаптацією людини на мікросоціальному рівні, який значною мірою пов'язаний з психологічною адаптацією.

Психологічна адаптація, визначаючи встановлення оптимальної збалансованості особистості і середовища, дозволяючи індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі, забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам оточення, є одним з найважливіших аспектів загального адаптаційного процесу.

Оптимальне співвідношення між індивідуумом і середовищем, що досягається в процесі психологічної адаптації, не являє собою статичного, раз і назавжди установленого стану. Як вимоги середовища, так і власні потреби та цілі індивідуума можуть зазнавати істотних змін у процесі різних взаємодій, під впливом різних факторів.

У повсякденних ситуаціях людина постійно бере участь у великій кількості взаємодій, що впливають на інтенсивність актуальних потреб, їх характер і на експектації оточення. Це обумовлює динамічність співвідношення організму та середовища, а також постійний характер адаптаційного процесу, який безперервно реалізується в результаті порушення балансу в системі «людина – середовище» і забезпечує нову збалансованість, новий гомеостатичний стан, дозволяє досягти ефективності і поведінкових реакцій, і фізіологічного регулювання, спрямованого на забезпечення поведінки.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз наукових публікацій з проблеми адаптації особистості розглядався (Ю.А. Александровський (1976), Ц.П. Короленко (1978), В.Н. Мясіщев (1960), Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова (1988), П.В. Симонов (1981), Д.С. Саркисов, Б.В. Втюрін (1967), К.В. Судаков (1981) і у багатьох інших авторів. Дослідження психологічної адаптації вимагає розгляду її функцій в загальному адаптаційному процесі. Оскільки адаптація являє собою процес побудови оптимальних співвідношень між організмом і середовищем, визначення значення психологічної адаптації передбачає відповідь на питання про те, які саме співвідношення між людиною і середовищем залежать в цілому від психологічної адаптації та яким чином зміни психологічної адаптації впливають на гомеостатичні сис-

теми організму. Пошуки відповіді на ці питання змушують нас розглядати психологічну адаптацію як складний процес, який, поряд із власною психічною адаптацією (тобто підтримкою психічного гомеостазу), включає в себе ще два аспекти: оптимізацію постійної взаємодії індивідуума з оточенням і встановлення адекватної відповідності між психічними та фізіологічними характеристиками, що виражається у формуванні певних і відносно стабільних психофізіологічних співвідношень. Комплексне дослідження всіх аспектів психологічної адаптації припускає вивчення психічної сфери і мікросоціальної взаємодії.

При всій важливості збереження психічного гомеостазу та ефективності організації психофізіологічних співвідношень зміст процесу психологічної адаптації не вичерпується цими аспектами. Оскільки адаптація, відповідно до наведеного визначення являє собою процес встановлення оптимального співвідношення особистості й навколишнього середовища і припускає побудову психічної діяльності з урахуванням вимог середовища, її важливою функцією є організація адекватної мікросоціальної взаємодії. Саме сфери мікросоціальної взаємодії стосуються переважно змін в системі людина–середовище, з якими пов'язаний процес психологічної адаптації. У цій сфері найчастіше виникають у людини конфліктні ситуації, бо «навіть біологічні потреби людини набули соціально емоційного забарвлення» [7]. Разом з тим досягнення соціально значущих цілей і наявність підтримки в мікросоціальному оточенні справляють позитивний вплив на процес психологічної адаптації, у тому числі на фізичне і психічне здоров'я [8].

У цьому зв'язку характер взаємодії індивідуума з групою, особливості організації групи та її склад набувають значення важливих рівнів реалізації адаптаційного процесу. Ступінь задоволеності індивідуума ситуацією і своєю роллю в ній, яка є одним з важливих індикаторів ефективності цієї взаємодії, в той же час справляє виражений вплив і на організацію психофізіологічних співвідношень.

Значення мікросоціальної взаємодії для організації адаптаційного процесу останнім часом знайшло підтвердження в дослідженнях, присвячених зв'язку психологічної адаптації (і викликаних її напруженістю порушень здоров'я) з інтенсивністю «життєвих змін», що стосуються різних аспектів цієї взаємодії. Встановлені залежності в основному відповідають точці зору авторів, що розглядають шкалу «життєвих змін» переважно як шкалу соціальної адаптації [9]. Аспект психологічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягання соціально значущих цілей, можна назвати соціально-психологічною адаптацією. Взаємні впливи особливостей особистості, актуального психічного стану й ефективності мікросоціальної взаємодії визначають залежність між власною психологічною та соціально-психологічною адаптацією. У той же час зв'язок між цими аспектами психологічної адаптації обумовлений структуруванням відносин як рівня психологічної інтеграції настільки істотно, що це зробило можливим розгляд особистості в термінах психології відносин [3]. Взаємозалежність власне психологічної та соціально-психологічної адаптації не виключає їх відносної незалежності, яка у значній мірі обумовлена можливістю вибору однієї з двох адаптаційних стратегій: інтенсифікації напруження (в умовах, що висувають

підвищені вимоги до адаптаційних механізмів) для досягання значущих цілей або зниження їх рівня для уникнення надмірного напруження. Таким чином, наведені дослідження дозволяють виділити в єдиному процесі три основні компоненти психологічної адаптації:

- психофізіологічну;
- власне психологічну;
- соціально-психологічну.

**Мета** дослідження: розкрити зміст процесу психологічної адаптації, а також виділити в ньому важливу – первинну (строкову, але недосконалу) психологічну адаптацію як компонент загального адаптаційного процесу.

**Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих результатів.**

Закономірності психологічної адаптації носять загальний характер, і їх, як і постійні зміни в системі людина–середовище, можна віднести тільки до специфічних умов середовища та ситуацій.

У людини у процесі підтримки адекватних відносин у системі індивідум–середовище, в ході якого можуть видозмінюватися і внутрішній стан людини, і параметри середовища, психологічна адаптація, мабуть, відіграє вирішальну роль.

Існують різні підходи щодо поняття «психологічна адаптація». Її розглядають як результат діяльності цілісної самокерованої системи, «яка забезпечує діяльність людини на рівні «оперативного спокою», дозволяючи їй не тільки найбільш оптимально протистояти різним природним і соціальним чинникам, але й активно і цілеспрямовано впливати на них» [1]. Це визначення справедливо підкреслює системну організацію психологічної адаптації та важливу роль цілеспрямованої активності. У той же час це визначення було б, на наш погляд, доцільно доповнити вказівкою на те, що обумовлюється напрям цієї активності і якого роду результат можна вважати оптимальним.

Останній аспект розцінює психологічну адаптацію (тобто адаптацію на рівні психічних функцій в їх інтегральному зв'язку) як процес, в результаті якого відповідна реакція на середовище зміни здійснюється з включенням раніше набутого досвіду таким чином, що відбувається зумовлена диференціація реакцій: зміни, слідуючи необхідній цілі, посилюються, а перешкоджаючи – послаблюються [2]. Однак і в цьому випадку залишається неясним, що робить ціль необхідною. До того ж таке розуміння не враховує, що процес психологічної адаптації передбачає вплив не тільки суб'єкта на середовище, але і середовища на людину, в результаті чого можуть змінюватися і цілі.

Відзначений вище зв'язок між процесом адаптації та гомеостазом, а також ті обставини, що психічний гомеостаз можна оцінювати як стан, в якому задовольняється вся система первинних і набутих потреб [5], дають підставу вважати, що визначення «психологічна адаптація» має включати в себе поняття «потреба».

Максимально можливе задоволення актуальних потреб є, таким чином, важливим критерієм ефективності адаптаційного процесу. Однак, оскільки в результаті цього повинна бути досягнута оптимізація системи людина–середовище, задоволення потреб свідчить про адаптацію тільки в тому випадку, якщо воно здійснюється з урахуванням особливостей середовища і, відпо-

відно, не веде до нового порушення збалансованості зазначеної системи. При цьому усунення неузгодженості між актуальною потребою і можливістю реалізації поведінки, що забезпечує задоволення цієї потреби, можливе в результаті зміни і середовища, і потреб індивідуума. І, нарешті, психологічну адаптацію можна вважати ефективною, якщо надмірне напруження адаптаційних механізмів призводить до порушення нормального функціонування організму, до порушення фізичного (або психічного) здоров'я.

Організація процесу психологічної адаптації, здійснення взаємозв'язків її основних аспектів, регулювання психофізіологічних співвідношень реалізуються складною, багаторівневою функціональною системою (включає особливості особистості й актуального психічного стану, міжособистісні взаємини, особливості внутрішньогрупової взаємодії, індивідуальні особливості осіб, з якими здійснюється взаємодія і спілкування), на різних рівнях регулювання здійснюється переважно психологічними (соціально-психологічними і власне психологічними) або фізіологічними механізмами.

Розглянуті аспекти можна оцінювати як підсистеми в загальній системі психологічної адаптації. При цьому системоутворюючими факторами для реалізації власної психологічної адаптації може бути підтримання психічного гомеостазу і збереження психічного здоров'я, соціально-психологічної організації адекватної мікросоціальної взаємодії, а психофізіологічна адаптація – оптимальне формування психофізіологічних співвідношень і збереження фізичного здоров'я.

Хоча єдність процесу психологічної адаптації обумовлює тісний взаємозв'язок цих аспектів, відмінність системоутворюючих чинників визначає різну значущість для кожного з аспектів тих чи інших рівнів реалізації адаптаційного процесу, їх відносну незалежність і можливість зберігання (протягом якогось часу) ефективності одних аспектів адаптації при порушенні інших або навіть за рахунок такого порушення.

Дослідження психологічної адаптації передбачає комплексний підхід і одночасний розгляд усіх її аспектів, оскільки істотні для їх реалізації сфери знаходяться під взаємною залежністю. Для цього необхідно, поряд з вивченням параметрів, що характеризують власну психологічну адаптацію, розглядати і особливості мікросоціальної взаємодії. Для вирішення ряду завдань (зокрема, у професійній сфері) цю сукупність характеристик слід доповнити показниками, що дозволяють судити про сенсомоторні функції, істотні для адаптаційного процесу.

Хоча процес психологічної адаптації здійснюється постійно і в будь-якому середовищі, роль таких досліджень є особливо значущою у випадках, коли зростання напруженості адаптаційного процесу стосується зміни виду діяльності. Виявлення груп підвищеного ризику щодо порушень психологічної адаптації та періодів найбільш вірогідної реалізації такого ризику може сприяти своєчасному проведенню заходів щодо попередження порушення.

Значущість для адаптаційного процесу особливостей мікросоціального середовища і соціально-психологічних факторів збільшує реальність здійснення таких заходів, оскільки ці фактори (на відміну від клімато-географічних умов) піддаються спрямованому регулюванню, а негативна їх дія може бути нейтралізована компенсуючими впливами. Раціональна організація таких впливів підвищує ефективність не тільки соціально-

психологічної, але і власне психологічної адаптації, знижуючи фрустраційну напруженість і зменшуючи ймовірність інтрапсихічних конфліктів.

Крім того, спираючись на зроблені вище висновки про зміст і етапність адаптаційних реакцій у психофізіологічних, біологічних і соціально-психологічних концепціях [4; 5], закономірно припустити протікання початкового етапу як «термінової», але недосконалої психологічної адаптації, яка реалізується на раніше сформованих психологічних і психофізіологічних механізмах, і подальшого етапу – як досконалої довготривалої психологічної адаптації, що виникає на основі багаторазової реалізації «термінової» психологічної адаптації та являє собою поступове кількісне накопичення психологічних змін у людини, перетворюється з неадаптованого в адаптованого.

### **Висновки:**

1. Сказане вище дозволяє нам не тільки розкрити зміст процесу психологічної адаптації, але і виділити в ньому важливу – первинну (строкову, але недосконалу) психологічну адаптацію як компонент загального адаптаційного процесу.

2. Отже, ми можемо визначити психологічну адаптацію як процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення властивій людині діяльності, яка дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Александровский, Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю. А. Александровский. – М. : Наука, 1976. – 272 с.
2. Короленко, Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц. П. Короленко. – М. : Медицина, 1978. – 258 с.
3. Мясищев В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Л. : ЛГУ, 1960. – 428 с.
4. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 252 с.
5. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций / П. В. Симонов. – М. : Наука, 1981. – 100 с.
6. Саркисов Д.С. Электронная микроскопия деструктивных и регенераторных внутриклеточных процессов / Саркисов Д. С., Втюрин Б. В. – М. : Медицина, 1967. – 210 с.
7. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса / К. В. Судаков. – М. : Медицина, 1981. – 232 с.
8. Kobasa SCO, Puseti MP, 1983.
9. Holmes TH, Rahe PH, 1967.

**Рецензенти:** к. психол. н. Назаров О.О., к. психол. н Чеботова Я.В.