

ФЕНОМЕН АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Онтогенетическое развитие человека оказывается под влиянием множества факторов, которые постоянно изменяются и имеют собственную сложную внутреннюю динамику. Процесс формирования психики человека, происходящий на фоне современной экономической ситуации, характеризуется наличием множества стрессогенных факторов разной природы. Среди них можно выделить возрастание темпов общественной жизни, ускорение производственных ритмов, нарастание потока информации и др. Таким образом, действие различных факторов на человека в течение жизни носит очень часто весьма напряженный характер и, достигая иногда критического состояния, становится запредельным по отношению к адаптационным возможностям индивида. Данные обстоятельства подчеркивают существенную роль и важность изучения проблемы адаптации.

Интерес к удивительной способности организма приспосабливаться к изменяющимся условиям существования возник у человечества с давних времен. История изучения адаптации берет свое начало с периода античности. Еще Аристотель считал адаптацию свойством, которое изначально присуще любому организму [7].

Категория адаптации, введенная в 1865 году Аубертом для обозначения чувствительности при длительном воздействии адекватного раздражителя, стала одним из центральных понятий в науках о жизни: философии, физиологии, медицине, психологии [4].

На сегодняшний день понятие адаптация можно отнести к таким понятиям, которые «зародившись в специальных науках, ... переросли их рамки и, обогатившись идеями современного естествознания и техники, приобрели новое содержание» [7, с.30]. В биологии понятие адаптации рассматривается в рамках проблемы выживаемости особей и популяций. В медицине – для обозначения жизнедеятельности организма в норме и патологии. Психология и социология рассматривает понятие «социальная адаптация» как процесс и результат установления определенных отношений между личностью и средой [7].

В психологической литературе существует множество взглядов на проблему адаптации. Представители различных направлений демонстрируют собственное видение данной проблемы.

Небихевиористы определяют адаптацию следующим образом: а) как состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой, в котором потребности индивида и требования среды полностью удовлетворены; б) как процесс, посредством которого это гармоничное состояние достигается.

Бихевиористы справедливо отмечают также, что на практике достижима лишь относительная адаптация, так как максимально удовлетворить индивидуальные потребности и не нарушить при этом отношения со средой не всегда является возможным. Социальная адаптация, с их точки зрения, - это достижение такого состояния социального равновесия, при котором индивид или группа не испытывают переживания конфликта со средой [2].

Согласно интеракционистской концепции все разновидности адаптации обусловлены как внутриспсихическими, так и средовыми факторами. «Эффективная адаптация», согласно интеракционистам, - это достижение личностью соответствия минимальным требованиям и ожиданиям общества [2]. Интеракционисты выделяют два типа реакций на воздействия среды. Первый тип - принятие и эффективный ответ на те социальные ожидания, с которыми встречается каждый индивид в соответствии со своим возрастом и социальным статусом (конформный тип). В более специфической форме (второй тип ответа) адаптация не сводится к принятию социальных норм: она означает гибкость и эффективность при встрече с новыми потенциально опасными условиями, а также способность придавать им желаемое направление (личностный тип адаптации) [3].

Психоаналитическое понимание адаптации связано с представлениями З.Фрейда о структуре психической сферы личности, в которой выделяется три инстанции: Оно, Я и Сверх-Я. Психоаналитики выделяют две разновидности адаптации: аллопластическую и аутопластическую. Первая разновидность адаптации делает акцент на изменение среды, а вторая - на изменение самой личности [3]. Хорошо адаптированным психоаналитики считают человека, у которого способность наслаждаться жизнью и психическое равновесие не нарушены.

Следует отметить, что в современной психологической литературе в отношении понятия адаптации существует большое разнообразие мнений и взглядов.

Так, А.В.Петровским [5] адаптация индивида рассматривается в качестве одного из компонентов акта персонализации: «Каждому из моментов акта персонализации соответствует особый процесс адап-

тация – присвоение индивидом социальных норм и ценностей, становление социально-типического; индивидуализация – открытие или утверждение «Я», становление индивидуальности; интеграция – изменение жизнедеятельности окружающих людей. Каждый из этих процессов связан с принятием индивидом особой цели его жизнедеятельности, выступая как условие достижения такой цели и, наконец, ведет к изменениям, затрагивающим личность индивида» [5, с. 17].

А.А.Налчаджян определяет адаптацию как процесс преодоления личностью проблемных ситуаций, с которыми она встречается в сфере межличностных отношений, и приводящий личность к состоянию адаптированности [2].

Среди множества психологических категорий, используемых исследователями проблемы адаптации индивида выделяются понятия «адаптированности» как некоторого дискретного состояния в рамках адаптационного процесса и «адаптивность» как способность к приспособлению в новых условиях окружающей среды [1].

Адаптированность, являющаяся результатом адаптационного процесса, может пониматься как определенный уровень включенности индивида в процесс общественных отношений [4, с. 20].

А.А.Налчаджян, характеризует адаптированность как состояние, при котором личность удовлетворяет свои потребности в самореализации, самоутверждении, не вступая при этом в конфликт с ролевыми ожиданиями среды [2].

Понятие адаптивности можно определить как совокупность качеств, которые характеризуют реальные и потенциальные возможности индивида как субъекта адаптационного процесса [4, с. 20].

В результате некоторых психологических исследований было доказано существование достоверной взаимосвязи адаптации и индивидуально-типологических особенностей индивида.

Так, Э.И.Горфинкель и И.К.Клейников, исследуя роль темперамента в процессе социально-психологической адаптации, пришли к выводам о их взаимосвязи. А.Т.Губко также обнаружил, что основные параметры нервной системы, находятся в наиболее тесной корреляции с основными типами темперамента. Тип темперамента может обуславливать позицию индивида в группе, отражаясь на социально-психологическом статусе и на состоянии адаптированности. Г.М.Шавердян утверждает, что параметр уравновешенности - неуравновешенности эмоциональной сферы оказывает непосредственное влияние на процесс адаптации [4].

Нарушение процесса адаптации приводит личность к дезадаптации.

Социально-психическая дезадаптированность личности выража-

ется в ее неумении адаптироваться к собственным потребностям и желаниям, неспособности соответствовать требованиям, предъявляемым к ней обществом [2].

Выделяют следующие основные разновидности социально-психической дезадаптированности личности: а) устойчивая, ситуативная дезадаптированность; б) временная дезадаптированность; в) общая устойчивая дезадаптированность [2].

Для оценки эффективности адаптации используются субъективные и объективные критерии.

К субъективным критериям относятся эмоциональный комфорт, низкий уровень тревожности, адекватная Я-концепция, отсутствие тенденций к депрессии, интернальный локус контроля, ощущение включенности в деятельность группы [4, с. 36].

Объективные критерии включают в себя высокую степень интеграции индивида со средой, высокий социальный и социометрический статус, самостоятельность в принятии решений, широкий круг общения с глубокими эмоциональными связями, умение обеспечить свои основные потребности, социальная активность, работоспособность, профессиональный рост, умение строить отношения с окружающими, относительная стабильность эмоциональной сферы, соматическое благополучие [4, с.36-37].

Приведенные выше критерии можно определить как требования, соответствие которым должно привести к формированию адаптирующегося типа личности, способного полноценно функционировать в стрессовых и любых других ситуациях общественной жизни [6].

Таким образом, адаптация как свойство, изначально присущее всему живому, в социально-психологическом контексте означает процесс и результат установления гармоничных взаимоотношений между личностью и средой, при котором потребности одной стороны и требования другой максимально удовлетворены. Результатом адаптационного процесса является адаптированность, характеризующая отсутствие конфликта со средой, включенность индивида в социальные отношения, а также удовлетворенность этими отношениями. Нарушение процесса адаптации приводит к дезадаптации. Показатели успешности адаптации зависят как от объективного состояния, так и от субъективной оценки его со стороны адаптанта.

Литература:

1. Дичев Т.Г., Тарасов К.Е. Проблема адаптации и здоровье человека. – М.: Медицина, 1976. – 184 с.
2. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности. – Ер.: Изд-во АН АрмССР, 1988. – 263 с.
3. Пергаменщик Л.А. Социально-психологическая адаптация че-

ловека к кризисным событиям жизненного пути: Автореф. дис. ... Д-ра психол. наук. – Мн.: БГПУ им. М. Танка, 1999. – 40 с.

4. Погодин И.А. Индивидуально-личностные детерминанты адаптационного процесса (феноменологический и структурно-динамический аспекты): Монография. – Витебск: ВГУ, 2002. – 186 с.

5. Психология развивающейся личности / Под ред. А.В.Петровского. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.

6. Руденский Е.В. Проблемы личностного развития // Мир психологии - 1998. - №3. – С. 189 – 196.

7. Философские проблемы теории адаптации / Под ред. Г.И.Царегородцева. - М.: Мысль, 1975. - 277 с.

Герашенко А.Е.,
начальник отдела по делам молодёжи
администрации Октябрьского района г.Витебска,
член Союза писателей Беларуси.

СОВРЕМЕННЫЕ РУССКИЕ ПИСАТЕЛИ ВИТЕБЩИНЫ

18 ноября 2006 года состоялся учредительный съезд общественного объединения «Союз писателей Беларуси», избравший председателем новой писательской организации известного парламентария, общественного деятеля и признанного писателя Н.И. Чергинца, первым секретарём – главного редактора журнала «Немига литературная», известного поэта, составителя антологии «Современная русская поэзия Беларуси» А.Ю.Аврутина, вторым секретарём – лауреата государственной премии Республики Беларусь, известного писателя и драматурга Г.В.Марчука.

Данное событие дало серьёзный толчок развитию литературного процесса на местах и, прежде всего, в областных центрах.

В состав нового писательского союза вошло немало уже сложившихся публицистов, прозаиков, поэтов и драматургов, по той или иной причине в большинстве своём не состоявших в ранее функционировавшем «Саюзе беларускіх пісьменнікаў» (как правило, из-за того, что многие из них активно использовали в своём творчестве русский язык или же были исключительно русскими авторами). Прежний «Саюз беларускіх пісьменнікаў» по сути негласно проводил политику