

## СЕКЦІЯ 4 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ У ВІТЧИЗНЯНІЙ І СВІТОВІЙ НАУЦІ

### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF ADAPTATION IN RUSSIAN AND WORLD SCIENCE

*Стаття присвячена теоретико-методологічному аналізу проблеми адаптації особистості у вітчизняній і світовій науці. Цей аспект представлено в міждисциплінарному науковому просторі таких напрямів, як психологія, фізіологія, біологія, філософія, кібернетика, соціологія тощо.*

*Підкреслено, що дослідники розкривають адаптацію та адаптаційні механізми через призму її різних аспектів: пристосування чутливих органів (слуху, зору) до впливу відповідних подразників (Х. Ауберт); як фундаментальну основу існування в системі взаємовідносин із середовищем (Ху Жунсі) тощо. Проблема адаптації розкрита також у межах зарубіжних психологічних напрямів, таких як: гуманістичний, когнітивний, біхевіоральний, психоаналітичний, інтеракціоністський. Схематично подана комплексна характеристика запропонованих концептуальних підходів вищезазначених напрямів.*

*За результатами теоретико-методологічного аналізу узагальнено подано визначення феномена «адаптація» як багатогранну, складну категорію, системний, цілісний психолого-соціальний процес, спрямований на врегулювання взаємодії з іншими людьми, пристосування особистості до нових вимог соціального середовища, яке залежить від досконалості механізмів регуляції поведінки та діяльності людини, її особистісних властивостей, розвитку в реалізації її задоволенні прагнень, потреб і мети.*

*Запропоновано й схарактеризовано функції адаптації як форми, акти, системні процеси цього феномена, які багатоаспектно й цілісно розкривають сутність, напрями адаптаційних проявів у життєдіяльності людини. Розроблена структурно-функціональна модель феномена «адаптація», яка включає й розкриває такі функції, як пристосувальна, комунікативна, регулятивна, поведінкова, особистісна, розвивальна, спонукальна, оцінювальна, підкріплювальна.*

**Ключові слова:** адаптація, міждисциплінарний простір, зарубіжні психологічні напрями, функції адаптації.

*The article is devoted to the theoretical and methodological analysis of the problem of personality adaptation in Russian and world science. This aspect is represented in the interdisciplinary scientific area of such subjects as psychology, physiology, biology, philosophy, cybernetics, sociology, etc.*

*It is emphasized that researchers reveal adaptation and adaptive mechanisms through the prism of its various aspects: the adaptation of sensitive organs (hearing, vision) to the influence of appropriate stimuli (X. Aubert); as the fundamental basis of existence in the system of relationships with the environment (Hu Rongxi), etc.*

*The problem of adaptation is also revealed within the framework of foreign psychological directions, such as: humanistic, cognitive, behavioral, psychoanalytic, and interactionistic. Schematically, a comprehensive description of the above-proposed conceptual approaches of the proposed directions is presented.*

*According to the results of the theoretical and methodological analysis, the definition of the phenomenon of "adaptation" is summarized as a multifaceted, complex category, a systemic, holistic psychological and social process aimed at regulating interaction with other people, adapting a personality to new requirements of the social environment, which depends on the perfection of the mechanisms of regulation of human behavior and activity, its personal properties, development in the realization and satisfaction of aspirations, needs and goals.*

*Adaptation functions are proposed and characterized as forms, acts, and systemic processes of this phenomenon, which comprehensively and holistically reveal the essence and directions of adaptive manifestations in human life. A structural and functional model of the phenomenon of "adaptation" has been developed, which includes and reveals such functions as: adaptive, communicative, regulatory, behavioral, personal, developmental, motivational, evaluating, reinforcing.*

**Key words:** adaptation, interdisciplinary area, foreign psychological directions, adaptation functions.

УДК 159.9(091)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.58.8

**Белоусова К.В.**

аспірантка кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Волженцева І.В.**

д.психол.н., професорка,  
професорка кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

Проблема адаптації актуальна в країнах, які пережили військові конфлікти і стикнулися з необхідністю вирішити їх негативні наслідки. Цей напрям досліджується в міждисциплінарному науковому просторі. Різні науки, такі як: філософія, психологія, соціологія, біологія, медицина, демографія, культурологія, політологія, кібернетика, управління, математика, техніка, педагогіка тощо – проявляють інтерес до розгляду конкретних питань адаптації,

подають своє тлумачення, визначення, трактування цього феномена й особливостей його прояву.

Так, поняття «адаптація» спочатку застосовувалося на рівні біологічних структур, як «еволюційний процес, завдяки якому організм стає здатним краще жити у власному середовищі існування або місцях проживання» [1]. У науковий обіг термін «адаптація» (від лат. "adaptio" – пристосовую) увів німецький фізі-

олог Х. Ауберт у XIX столітті (у 1865 році) для характеристики явища пристосування чутливих органів (*слуху, зору*) до впливу відповідних подразників, для виявлення підвищення/зниження світлової чутливості (*світлова адаптація*). Згодом, у зв'язку з ученням Ч. Дарвіна, поняття «адаптація», тобто пристосування, стає найважливішим у науках про життя. «В історії біологічної науки проблема адаптації отримала суто наукове пояснення лише в другій половині XX століття» [12].

Український та американський біолог Феодосій Добржанський феномен «адаптація» характеризує як еволюційний процес, як стан (*адаптованість*) і як чинник розвитку (*адаптивна риса*). Автор підкреслює таке:

1. «Адаптація – це еволюційний процес, завдяки якому організм стає здатним краще жити у власному середовищі існування або місцях проживання.

2. Адаптованість – це стан адаптації: ступінь, у якому організм здатний жити й розмножуватися в певному наборі середовищ існування.

3. Адаптивна риса – це чинник закономірності розвитку організму, який забезпечує або підвищує ймовірність виживання та розмноження цього організму» [1].

У філософському аспекті О. Єрмоєнко адаптацію характеризує «як особливу форму відображення впливів зовнішнього і внутрішнього середовища, що полягає в тенденції до встановлення з ними динамічної рівноваги. Адаптація є процесом активного відображення, що забезпечує самозбереження системи в її розвитку, фіксується у своїх результатах, виробляється щодо як до зовнішніх, так і внутрішніх дій, проявляється як тенденція до встановлення певної міри гармонії системи із зовнішнім і внутрішнім середовищем» [3].

На думку дослідника Ху Жунсі, у контексті філософії адаптація – «це атрибут будь-якої живої істоти, що виявляється тоді, коли в системі її взаємовідносин із середовищем виникають значущі зміни. Оскільки й людина, і середовище постійно змінюються, то адаптація стає фундаментальною основою існування» [4].

У кібернетиці поняття «адаптація» пов'язано з категоріями «саморегуляція» й «управління» як механізм зворотного зв'язку «реагування» на мінливі умови середовища; «сама внутрішня організована система може бути адаптивною» [3].

У соціології під адаптацією розуміють пристосування особистості до соціального середовища та конкретних її особливостей. Мова йде про взаємодію індивідуума із соціальними групами, конкретної людиною, здатність її пристосуватися «до змін соціального оточення або свого статусу в ньому» [13]. До кола питань соціології належать такі: «людина і навколиш-

ній світ, соціальне середовище її проживання, особистість і суспільство, добровільна й вимушена ситуація» [13].

На думку Л. Орбан-Лембрик, соціальна адаптація – це «вид взаємодії особи із соціальним середовищем, у процесі якого відбувається узгодження вимог і сподівань обох сторін» [8].

В. Москаленко соціальну адаптацію розкриває як одну з функцій процесу соціалізації особистості. Авторка підкреслює, що «соціальна адаптація – це засвоєння індивідом соціальних норм, суспільних цінностей, значень, символів, сприйняття соціальних стереотипів, стандартизація мови, жестів, характерних для індивідів конкретного суспільства, формування соціального характеру особистості» [7].

Необхідно підкреслити, що соціальна адаптація розглядається як безперервний комунікативний процес пристосування людини одне до одного, коли з'являється необхідність створювати нові способи взаємодії із соціальним середовищем; як безперервний процес реагування на зміни, які можуть відбуватися в житті людини.

Сьогодні зміни соціального середовища в політичному, економічному, інформаційному напрямках зумовлюють наявність соціально-психологічної адаптації, яку «можна розглядати як процес і результат установаження відносної взаємної відповідності між потребами особистості й вимогами соціального середовища...» [3].

Т. Титаренко підкреслює, що «особистість і світ перестають бути опозиційною діадою, радше нагадуючи сполучені посудини, у яких відбувається перманентне взаємоконфігурування. І саме таке конфігурування себе, яке водночас є конфігуруванням навколишніх реальностей, стає основним модусом існування особистості в сучасному світі. Подібно до змін властивостей реальності, яка стає більш рухливою, плинною, динамічною, трансформуються й атрибутивні характеристики особистості, втрачаючи колишню однозначність, сталість, нерухомість» [10, с. 38].

Механізми соціально-психологічної адаптації діють протягом усього життя суб'єкта, так як соціально-психологічна адаптація – це безперервний і динамічний процес, який включає зовнішній і внутрішній критерії адаптованості. До зовнішнього критерію можна зарахувати такі показники, як пристосованість, відповідність вимогам середовища; внутрішній критерій представлено такими показниками, як загальне психологічне благополуччя, комфорт, суб'єктивна задоволеність своєю позицією, соціальне самопочуття.

Ми бачимо, що феномен «адаптація» складний і багатогранний, багатоплановий і різноманітний, різні наукові напрями розкривають

його з різних боків, що підкреслює необхідність більш детально зупинитися на теоретичному аналізі поняття «адаптація» вітчизняних і зарубіжних психологів, розкрити основні її функції.

Так, С. Максименко адаптацію розглядає як «динамічний процес і як результат пристосування людини до умов свого існування; як необхідну умову становлення особистості індивіда, мікроцикл у розвитку особистості, у ході якого відбувається засвоєння всієї сукупності норм, що діють у суспільстві, оволодіння прийомами та засобами діяльності й міжособистісного спілкування» [5; 6].

У межах зарубіжних психологічних шкіл можна виокремити такі основні напрями дослідження змісту адаптації, як гуманістичний, когнітивний, біхевіоральний, психоаналітичний, інтеракціоністський.

Так, А. Маслоу, К. Роджерс (*гуманістичний напрям*) адаптацію розглядали як «динамічний стан оптимальності, що підкреслює процесуальні та результуючі аспекти цієї категорії» [11].

Ж. Піаже (*когнітивний напрям*) опис процесу адаптації особистості пов'язував із такими спеціальними термінами, як «асиміляція (дії з новими предметами на основі вже сформованих умінь і навичок) та акомодация (прагнення змінити свої вміння й навички в результаті змінених умов і відповідно до них)». На думку автора, «акомодация відновлює порушену рівновагу в психіці й поведінці, усуває невідповідність між наявними навичками, вміннями й умовами виконання дій. Ці два процеси відбуваються водночас і становлять зміст процесу адаптації» [11].

Більш широку точку зору феномена «адаптація» надають Дж. Уотсон та інші представники *біхевіорального напрямку*, які адаптацію розкривають як процес і як стан, тобто відбувається «процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог середовища, що призводить до змін у поведінці індивіда» (див. рис. 1).

Таку точку зору підтримують А. Фрейд, З. Фрейд, Е. Еріксон (*психоаналітичний напрям*), які ототожнюють сутність категорії «адаптація» (adaptation) і «пристосування» (adjustment), адаптацію розглядають як «стан гомеостазу між особистістю й середовищем» [14].

Соціальну спрямованість процесу адаптації, альтернативну точку зору мають Л. Філіпс, М. Йоргенсен та ін. (*інтеракціоністський напрям*), які розмежовують поняття «адаптація» і «пристосування». На думку авторів цього напрямку, «адаптація – це організований спосіб подолання типових проблемних ситуацій, що формується шляхом послідовного ряду пристосувань, а пристосування – це лише компонент адаптації, який виявляє себе при зіткненні з конкретною проблемною ситуацією»,

тобто Л. Філіпс і М. Йоргенсен розглядають адаптацію як стан, у якому особистість може мінімально задовольнити вимоги суспільства та його очікування (див. рис. 1).

Психологічний словник розкриває адаптацію як «процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, у результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на цей момент потреб особистості й наявним (перспективним) рівнем задоволення цих потреб, що визначає безупинний розвиток особистості» [9].

Таким чином, вищезазначене тлумачення адаптації, її міждисциплінарний аналіз дає нам можливість узагальнити, систематизувати, схарактеризувати цей феномен і подати наше бачення цього поняття. Отже, на нашу думку, **адаптація** – це багатогранна, складна категорія, системний, цілісний психолого-соціальний процес, спрямований на врегулювання взаємодії з іншими людьми, *пристосування* особистості до нових вимог соціального середовища, яке залежить від досконалості механізмів регуляції поведінки та діяльності людини, її особистісних властивостей, розвитку в реалізації й задоволенні прагнень, потреб і мети.

Ключові погляди на проблему адаптації особистості підкреслюють необхідність розкриття функцій адаптації.

Ми вважаємо, що **функції адаптації** – це форми, акти, системні процеси цього феномена, які багатоаспектно й цілісно розкривають сутність, напрями адаптаційних проявів у життєдіяльності особистості.

Нижче подано структурно-функціональну модель феномена «адаптація». На думку І. Волженцевої, така модель «включає спільний розгляд структурної (відбиває ієрархічну структуру об'єкта) і функціональної моделі (описує сукупність виконуваних системою функціональних підсистем, їх взаємозв'язки), слугує для вивчення внутрішнього стану об'єкта. Її основне призначення полягає в розкритті зв'язку будови об'єкта, який вивчається з його виконуваними функціями» [2] (див. рис. 2).

Отже, можна виокремити такі функції, як пристосувальна, комунікативна, регулятивна, поведінкова, особистісна, розвивальна, спонукальна, оцінювальна, підкріплювальна, які представлені й стисло схарактеризовані на рисунку 2.

Більш детально розкриємо сутність і значення кожної **функції в процесі адаптації** людини до нових умов життєдіяльності:

1. *Пристосувальна* – виконує мобілізаційну роль, дає особистості можливість пристосуватися до нових навколишніх умов для задоволення актуальних потреб.



Рис. 1. Характеристика адаптації в системі різних наук



Рис. 2. Структурно-функціональна модель феномена «адаптація»

2. *Комунікативна* – мовленнєва, спілкування, дає можливість повідомити про потреби, мету, бажання людини, її ставлення до навколишньої дійсності; підтримка стосунків з навколишніми, близькими людьми; покращує розуміння інших; активізує міжособистісну взаємодію.

3. *Регулятивна* – емоційна регуляція й саморегуляція особистості; можливість керувати власними емоціями для задоволення рівня емоційного благополуччя; сприяє врегулюванню конфліктів.

4. *Поведінкова* – дає змогу людині проявити реагування на стресові ситуації, впоратися зі стресовими обставинами в процесі адаптації до нових умов життя.

5. *Особистісна* – у процесі адаптації проявляються базові особистісні орієнтації, спрямованість, панівні цінності, мотиви, установка в будь-якій ситуації; стимулювання досягнення своїх цілей, прийняття рішень, реалізація завдань.

6. *Розвивальна* – саморозвиток, вирішення проблемних ситуацій, інформаційне забезпечення процесу адаптації.

7. *Спонукальна* функція – стимулює діяльність людини в процесі адаптації, визначає напрям пошуку для задоволення потреб або вирішення завдань; підвищує швидкість пристосування організму до нових умов середовища.

8. *Оцінювальна* – оцінювання ходу й результатів діяльності людини, сприяє реалізації поставленої мети; спонукає до психічного здоров'я та благополуччя, сприяє уникненню психічних розладів, формує психологічну стійкість.

9. *Підкріплювальна* – підвищує згуртованість, нормальне функціонування в колективі, оптимізує психологічну стійкість і стабільність, сприяє поліпшенню морально-психологічного клімату, впливає на характер мотивації виконуваної діяльності; оптимізує психофізіологічні прояви людини в процесі адаптації; підвищує технологію процесу управління адаптацією.

Таким чином, проаналізовано різні наукові підходи до вивчення адаптації, особливостей її прояву, підкреслено, що адаптація – це пристосування людини до нових умов середовища; взаємодія в системі «людина-середовище». Підкреслено, що дослідники розкривають адаптацію та адаптаційні механізми через призму її різних аспектів: пристосування чутливих органів (слуху, зору) до впливу відповідних подразників (Х. Ауберт); еволюційний процес; стан (*адаптованість*); чинник розвитку (*адаптивна риса*) (Ф. Добржанський); відображення впливів зовнішнього і внутрішнього середовища для встановлення з ними рівноваги (О. Єрьоменко); як фундаментальна основа існування в системі взаємовідносин із

середовищем (Ху Жунсі); категорії «саморегуляція» й «управління» як механізм зворотного зв'язку «реагування» на мінливі умови середовища (О. Єрьоменко); «вид взаємодії особи із соціальним середовищем, у процесі якого відбувається узгодження вимог і сподівань обох сторін» (Л. Орбан-Лембрик); засвоєння соціальних норм, суспільних цінностей, сприйняття соціальних стереотипів, мови, жестів, формування соціального характеру особистості (В. Москаленко); особистість і світ перестають бути опозиційною діадою (Т. Титаренко); динамічний процес; результат пристосування людини до умов свого існування; становлення й розвиток особистості; оволодіння прийомами, засобами діяльності й міжособистісного спілкування (С. Максименко). Проблема адаптації розкрита в межах таких зарубіжних психологічних напрямів, як гуманістичний, когнітивний, біхевіоральний, психоаналітичний, інтеракціоністський, узагальнена характеристика яких представлена в схемі «Характеристика адаптації в системі різних наук».

Вищезазначені характеристики адаптації, її міждисциплінарний аналіз дав нам можливість подати узагальнену точку зору щодо цього феномена: **адаптація** – це багатогранна, складна категорія, системний, цілісний психолого-соціальний процес, спрямований на врегулювання взаємодії з іншими людьми, пристосування особистості до нових вимог соціального середовища, яке залежить від досконалості механізмів регуляції поведінки та діяльності людини, її особистісних властивостей, розвитку в реалізації й задоволенні прагнень, потреб і мети.

Ми подали визначення *функцій адаптації* як форма, акти, системні процеси цього феномена, які багатоаспектно й цілісно розкривають сутність, напрями адаптаційних проявів у життєдіяльності особистості, такі як: пристосувальна, комунікативна, регулятивна, поведінкова, особистісна, розвивальна, спонукальна, оцінювальна, підкріплювальна.

Перспективами подальших наукових пошуків у цьому напрямі є розроблення концептуальної моделі й програмного комплексу оптимізації успішної адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Адаптація. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>.
2. Волженцева І.В. Теоретичний аналіз використання методу моделювання в психології. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»* : збірник наук. праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). 145 с. С. 64–77. URL: <http://journals.indexcopernicus.com> ICV 2017: 60.

3. Єрмоєнко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Том 2. С. 211–218.
4. Жунсі Ху. Сутність та особливості поняття адаптація у науковій літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2013. № 3 С. 265–274. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup\\_2013\\_3\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_3_38).
5. Генетико-психологічні проблеми становлення особистості. Психологічні чинники самодетермінації особистості у освітньому просторі : колективна монографія / С.Д. Максименко, Г.В. Куценко-Лада, Н.В. Пророк та ін. ; за ред. С.Д. Максименка. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. С. 10–69.
6. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: Методологія, методи, програми, процедури : навчальний посібник для вищої школи. Київ : Наукова думка, 1998. 226 с.
7. Москаленко В.В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.
8. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 446 с.
9. Психологічний словник. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/>.
10. Титаренко Т.М., Кочубейник О.М., Черемних К.О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.
11. Хлівна О.М. Здорова особистість в світлі гуманістичної моделі А. Маслоу та акмеологічного підходу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 9. С. 1–4.
12. Шепель М.Є. Педагогічні умови адаптації майбутніх учителів філологічних спеціальностей до професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук. Одеса : ДЗ «П-УНПУ імені К.Д. Ушинського», 2016. 345 с.
13. Що таке адаптація? URL: <https://flowua.ru/vidpovidi-na-zapitannja/19203-shho-take-adaptacija.html>.
14. Erikson E.H. Life cycle. *International Encyclopedia of the Social Sciences*. Vol. 9. New York : Crowell Collier & Macmillan, 2007. P. 286–292.