

ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ В РІЗНИХ НАПРЯМКАХ ПСИХОЛОГІЇ

Анотація. У статті аналізуються положення найбільш відомих в психології теорій щодо можливостей та тенденцій адаптації до змін, що відбуваються у суспільстві, природі та світі в цілому.

Ключові слова: адаптація, несвідоме, свідоме, надсвідоме, комплекси особистості, поведінка, особистісні конструкти, самоактуалізація.

Постановка проблеми. Категорія «адаптація» використовується в різних галузях наукового соціально-гуманітарного знання поряд з категоріями «соціалізація», «управління», «регуляція», «індивідуалізація», «інтеграція» тощо. При цьому підкреслюється, що явища, які ними вивчаються, тісно пов'язані з адаптацією. Термін «адаптація» в даних галузях може вживатися у значенні пристосування до оточуючих умов. Вказується також на різноманітні аспекти адаптації та її різновиди. Але окремо аналіз процесу адаптації при цьому часто не пропонується і не здійснюється (А. Бек, С. Джудит, Ф.Зимбордо, М. Лейпе та ін.).

В психології досить часто йдеться про адаптацію при розгляді питань щодо закономірностей виникнення, існування, функціонування, розвитку психічних явищ та сутності психіки взагалі і свідомості людини зокрема. В психології різними авторами поняття адаптації пропонується у вузькому значенні, якщо воно пропонується в межах їх поглядів на природу функціонування психіки і психології людини (Р. Фрейджер, Д. Фейдимен,

Т.Ф. Цигульська, К.Г. Юнг та ін.). Аналіз психологічних концепцій в межах різних підходів до розуміння адаптації як важливого для здійснення і реалізації різних форм психічного відображення є корисним для розуміння цього явища і має наукову цінність.

Метою даного дослідження став розгляд основних положень щодо категорії адаптації в межах психологічних концепцій різних напрямів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Найбільш широке визначення адаптації як пристосування пропонується в природознавчих науках. Тому адаптація з точки зору загального наукового погляду, який сформувався на основі саме цього природознавчого підходу, розглядається як явище, що передбачає здійснення живою істотою пристосування через зміну будови і функцій організму, його органів до умов середовища.

Одночасно процеси адаптації завжди скеровані на підтримку та збереження гомеостазу, тобто на збереження необхідної для підтримки життєдіяльності відносної сталості біологічних властивостей внутрішнього середовища організму живої істоти, в тому числі людини, відносно особливостей зовнішнього середовища.

В психології також не існує єдиної думки про зміст цього поняття. Але при цьому очевидним є факт, що явище адаптації має відношення до психіки і її можна вважати психологічним поняттям і навіть категорією, яку можливо використовувати як для пояснення походження і функціонування свідомості, так і для розпізнання причин тих чи інших вчинків, діяльності особистості тощо.

Розгляд психологічних теорій і напрямів прикладного психотерапевтичного характеру, їх аналіз, дає можливість виділити і представити варіанти розуміння адаптації у зв'язку з поясненням різних психічних форм та механізмів удосконалення життя людини. Мова йде про те, що людина може багато в чому змінити життя на краще, зберігаючи позитивне і позбавляючись негативного у своїх психологічних характеристиках. Психолог-практик, до якого людина в цьому разі може

звернутися за підтримкою, може підказати, як працювати над собою, дати певні рекомендації, в тому числі щодо адаптації людини у соціальному середовищі та її психологічного забезпечення.

В межах поставленої мети нашого дослідження звернемося до аналізу проблеми адаптації у контексті найбільш відомих і фундаментальних концепцій, які є визнаними і поширеними в сучасній психології.

Серед найбільш фундаментальних вважають концепцію будови психіки, що запропонована в теорії З. Фрейда, із якої в подальшому виник напрям психоаналізу. Психоаналізом називають і теорію особистості, і метод психотерапії розладів особистості, і метод вивчення неусвідомлюваних думок і почуттів людини.

Існування трьох рівнів у психічному житті людини З. Фрейд пояснює саме процесом адаптації, розглядаючи несвідоме, підсвідоме, свідоме як наслідок тривалого пристосування людської психіки до умов життя. Завдяки існуванню цих структур людина має здатність краще адаптуватися до будь-яких особливих для суспільства чи складних обставин життя. При цьому вони визначають різні можливості її адаптації.

Інстинктивні спонукання, що відносяться до несвідомого рівня психіки людини, сприяють швидкій адаптації, якщо потрібне швидке реагування, термінове задоволення потреб і збереження існування, але іноді за рахунок порушення соціальних принципів і норм, тобто через соціальну дезадаптацію.

В умовах соціального оточення дійсно більшість неусвідомлюваних інстинктів, так як вони біологічно обумовлені, не сумісні з соціальними правилами і нормами співіснування. Тому основним адаптивним механізмом при наявності потреб стає вміння діяти свідомо у відповідності з соціальними очікуваннями, домовленостями, щоб не тільки досягти бажаного задоволення, а й зберегти відносини з іншими значимими для життя людьми, виглядати так у спілкуванні, щоб можливими були співпраця і досягнення успіху під час спільної діяльності. Це вміння виникає через засвоєння

моральних і естетичних стандартів, в яких йдеться про бажану гармонію і культуру, та які в процесі психічного розвитку і формування особистості переосмислюються і відносяться до надсвідомого в структурній моделі психічного життя, запропонованій З. Фрейдом. Їх виникнення спричиняється необхідністю адаптації до життя серед людей [4, с. 59].

К.Г. Юнг є засновником глибинної психології, яка вивчає підсвідомі рівні психіки. На думку автора, ці рівні утворюються із потягів і мотиваційних тенденцій, серед яких головну роль грають неусвідомлювані мотиви і взагалі несвідоме, що протистоїть усвідомлюваним психічним процесам, які функціонують на верхніх «поверхах» людської психіки. Поділяючи підхід про багаторівневість і багатополюсність психіки як енергетично-суперечливої системи, К.Г. Юнг погоджується з трактовкою лібідо, але стверджує, що основою особистості і джерелом її конфліктів є не тільки статеві потяги і їхня енергія, як це пропонує розуміти З. Фрейд, а і будь-яка потреба, для задоволення якої виділяється організмом енергія [7, с. 12].

Активність, завдяки енергії, може інстинктивно задовольняти різні потреби, що свідчить про адаптацію людини і відновлення рівноваги, а може не задовольнити потреби і тоді виникають проблеми адаптації до соціального середовища. При задоволенні соціальних потреб виникає необхідність адаптації до соціально-обумовлених обставин, щоб можна було в подальшому задовольняти подібні потреби і розраховувати на допомогу інших. Тобто важливою є адаптація до певного соціального середовища.

З позиції біхевіоризму, все чим володіє індивід - навички, свідомо регульовані інстинкти, соціалізовані емоції і здатність до пластичності для утворення нових навичок, збереження навичок - пояснюються адаптацією. При цьому «...навички складають основу стійкої поведінки і адаптовані до умов середовища. Людина в концепції біхевіоризму розглядається перш за все як реагуюча, діюча істота, навчена і запрограмована на ті чи інші реакції, дії, поведінку. Якщо змінювати стимули і підкріплення відповідно до реакцій

і їх наслідків, то (внаслідок механізму адаптації) можна перепрограмувати особистість...» [4, с. 70].

Є. Торндайк, як представник біхевіоризму, запропонував закон ефекту, згідно з яким підкріплення, наприклад, у вигляді схвалення і заохочення з боку інших, сприяє закріпленню реакції, і її збереженню. Підкріпленням для людини, як вважає Б. Скінер, може бути власна успішна реакція. Він запропонував формулу так званої оперантної поведінки. Наприклад, в цілях контролю за молоддю Б. Скінер пропонує змінювати фактори підкріплення, щоб юнак відчував свою успішність саме в тій сфері, яка є соціально схвалюваною. І щодо подолання низької продуктивності робітників Б. Скінер так само вважає, що потрібно не закликати до «почуття професійної гордості», а змінювати систему підкріплення. За це його звинувачують у тому, що людей він пропонує перетворити на робітників не здатних на високі почуття [7, с. 12].

Психолог Є. Толмен розглядає класичну формулу біхевіоризму як занадто спрощену і вводить поняття перемінної, до структури якої відносяться психічні процеси, що залежать від успадкованих фізіологічних станів, минулого досвіду і природи стимулу. Так починається оформлення в рамках оновленого біхевіоризму (необіхевіоризму) теорії соціального навчання, в якій, на думку А. Бандури, психологічно обумовлену схильність наслідувати слід розглядати як похідну адаптації, а використання цієї схильності в навчанні зумовлює соціальну адаптацію в залежності від того, що саме пропонується для наслідування.

Таким чином, як в біхевіоризмі, так і у необіхевіоризмі йдеться про адаптацію, яка розглядається як пояснювальний принцип тих механізмів поведінки людини, які є суттєвими в їхніх концепціях.

В когнітивній теорії особистості вихідним є положення про те, що для адаптації людині потрібно все пізнати і проаналізувати, оцінити і використати. Різні люди по-різному інтерпретують ситуації, в яких вони діють. Опинившись в реальній ситуації, людина не має можливості для

всебічного аналізу обставин, вона діє - робить вибір і здійснює вчинок (біхевіористи на цьому закінчують аналіз поведінки), але когнітивна і емоційна частина вчинку на цьому не закінчується, так як сам вчинок стає теж джерелом інформації, яка дозволить забезпечити адаптацію [4].

Таким чином, після реакції людини в тій чи іншій мірі здійснюється суб'єктивний аналіз своєї поведінки, аналіз її успішності, на основі чого проводиться корекція, досягається покращення адаптації і робляться висновки на майбутнє щодо рішень і майбутньої поведінки в подібних ситуаціях.

Американський психолог Ф. Зімбардо, вивчаючи форми антисоціальної поведінки, зробив висновок, що більша частина негативних вчинків може пояснюватись якістю аналізу людиною ситуаційних і міжособистісних факторів. Тому навіть приємні, гарні люди можуть здійснювати негативні вчинки в складних обставинах і ситуаціях. «Віднайдення і створення зручного каналу ситуативних явищ може сприяти кардинальній зміні поведінки людей шляхом маніпулювання характеристиками ситуацій...» [2, с. 4].

Психолог А. Елліс вважає, що неправильна поведінка викликається ірраціональними думками (типу «принципова позиція по ситуації»), що породжується «активізуючою ситуацією». Тому в задачу психотерапевта входить вивчення операцій мислення пацієнта, підведення його до розуміння присутності в його рішеннях ірраціональних моментів і помилок, які треба виправляти. Формування у людини більш об'єктивного відображення подій приводить до пошуку нових рішень і більш адаптивних форм поведінки. Таким чином, на думку А. Елліса, неадаптовані форми поведінки мало-помалу будуть заміщатись новими, більш ефективними, адаптованими, тобто модифікація думки може вести до зміни поведінки [9, с. 20].

Представник когнітивної психології А. Бек вказував: «Патологічні емоційні стани і неадекватна поведінка є результатом «неадаптивних» когнітивних процесів. Тому ціль когнітивної терапії полягає в «модифікації

дисфункціональних переконань» і помилкових способів переробки інформації. Зміни сприйняття і мислення ведуть за собою модифікацію хворобливих переживань і поведінкових реакцій» [1, с. 9].

А. Бек виявив і описав феномен «автоматичних думок», які зв'язані з переробкою інформації, що надходить весь час. Вони мимовільні, швидкоплинні, неусвідомлювані і ведуть безпосередньо до емоційних і поведінкових реакцій. Неадаптивність автоматичних думок, викривлення в оцінках зовнішньої ситуації пояснюються дисфункціональністю базових посилок, що лежать в їх основі [4, с. 78]

Базові послілки представляють собою систему глибинних уявлень людини про себе і про оточуючий світ, своєрідну життєву філософію людини, в якій зафіксований весь її життєвий досвід (особливу роль тут відіграють дитячі враження і впливи сім'ї). Особи з психічними розладами, неадекватні, неадаптовані мають певні дисфункціональні базові послілки, які заставляють їх з викривленням сприймати і оцінювати ситуацію, що відбувається, і відповідно неадаптивно діяти і негативно емоційно реагувати.

Психотерапевт за цих умов повинен допомогти пацієнту уявити його ідеї у вигляді гіпотез. Потім психотерапевт разом із пацієнтом повинні перевірити правильність гіпотези і здійснити пошук альтернатив. В тих випадках, якщо ідеї не підтверджуються, виявляються помилковими, необхідно спрямувати зусилля на розпізнання дисфункціональних базових посилок і скоректувати їх. Тоді можна буде виправити форми поведінки і вони будуть сприяти адаптивності як властивості людини, так і взагалі адаптації. Отже, А. Бек підкреслює вплив інтелектуальних процесів, процесів мислення, зокрема, на поведінку людини і якість адаптації.

Дж. Келлі вважав, що кожна людина – це своєрідний дослідник, який намагається зрозуміти, дати інтерпретацію, передбачити розвиток подій. І хоча об'єктивна реальність існує одна, різні люди усвідомлюють її по-різному. Будь-яка людина має свої гіпотези про реальність, з допомогою яких вона контролює події життя і може їх передбачити. Системи або моделі, за

допомогою яких люди сприймають світ, Дж. Келлі називає «особистісними конструктами». Особистісний конструкт – це ідея або думка, яку людина використовує, щоб усвідомити або проінтерпретувати, пояснити або передбачити свій досвід. Соціальна взаємодія полягає, в першу чергу, у спробах одної людини зрозуміти, як інша усвідомлює дійсність; щоб конструктивно спілкуватись і взаємодіяти потрібно інтерпретувати якусь частину конструктивної системи іншої людини. Тому адаптація включає взаємне розуміння поглядів на життя, що означає взаємопізнання конструктів один одного. Люди зі схожими поглядами на життя в кінці кінців стануть друзями скоріше та імовірніше, ніж ті, хто сприймає світ по-різному [9, с.3].

Ворожість, схильність поводити себе агресивно по відношенню до інших виникає, коли людина розуміє, що її конструкти будуть змінені внаслідок тих чи інших подій, або коли очікування відносно інших не виправдались і треба змінювати конструкт, щоб позбутися марних очікувань. Тому не потрібне руйнування конструктів інших, не потрібне підпорядкування себе під конструкти інших, краще спробувати переглянути, змінити свої погляди. Це можливо з допомогою психолога або психотерапевта. Так може бути забезпечена адаптація.

Якщо у розглянутих вище психологічних теоріях увага зосереджується на вивченні неадаптивних форм поведінки, то гуманістичні теорії, навпаки, з'ясовують питання саме про адаптивні форми поведінки особистості та їх фактори.

В гуманістичній психології здійснюється вивчення здорових, гармонійних особистостей, які досягли вершини особистісного розвитку, в тому числі адаптації, а отже - і вершин «самоактуалізації». Це вивчення здійснюється для того, щоб визначити орієнтири для тих людей, хто свідомо прагне самостійного удосконалення і психотерапевтів, які повинні спрямувати розвиток тих, хто звертається до них по допомогу. Такі особистості, які прагнуть самоактуалізації і самоактуалізуються успішно в різних сферах, за даними одного із провідних психологів США у сфері

вивчення мотивації А. Маслоу, складають лише від 1% до 4% від загальної кількості людей у світі, а інші люди знаходяться лише на вищій чи нижчій сходинці, яка визначається тим, на які потреби вони зорієнтовані. Для сучасного людства характерно те, що більшість знаходиться на найнижчій сходинці «ієрархії потреб», розробленій А. Маслоу. Це означає, що цих людей турбує тільки такі питання: як прожити і задовольнити свої потреби в їжі, одязі в умовах тих криз, які несе сучасний спосіб життя у суспільстві.

Вище знаходиться сходинка, на якій можна розмістити людей, які стурбовані потребами і прагненнями отримати підтримку і захист з боку інших людей. Але сучасне суспільство у багатьох випадках не в змозі забезпечити таку підтримку. В цих умовах людина через адаптацію до суворих обставин життя розвиває в собі певні відповідні здібності і досягає задоволення цієї потреби.

А далі вже за підтримки інших людей може задовольняти і вищі потреби. Задоволення цих потреб є підставою для розміщення вже меншої кількості людей за їх адаптованістю на третій сходинці.

В результаті на вищих сходинках люди перетворюються на особливих особистостей, які прагнуть самоактуалізації своїх розвинутих здібностей. Люди на найвищій сходинці ієрархії потреб, за А. Маслоу, мають потреби в самореалізації, в осмисленні свого призначення у світі. Таке прагнення свідчить про можливість людини щодо адаптації, та готовність до їх актуалізації [4, с. 86].

Цікаву думку щодо адаптації сформулював в своїх роботах американський психолог К. Роджерс - ще один представник гуманістичної психології. Він виокремив феномени людської поведінки і особистості, відповідність яких дає можливість людині бути адаптованою і пристосуватися до інших, таких як вона.

Люди бувають злі, у них можуть виникати аномальні імпульси, руйнівні почуття, і вони можуть поводити себе всупереч своїй внутрішній моральній природі, так як їм властиві внутрішній страх і беззахисність. Люди можуть

поводити себе, як це визнає К. Роджерс, вкрай жорстоко, жакливо, деструктивно, неадекватно по відношенню до своєї природі, але адекватно обставинам, приховуючи свій духовний світ, щоб забезпечити адаптацію до складних умов життя. Але в глибинах свого внутрішнього світу кожна людина залишається такою, якою їй потрібно бути відповідно до свого призначення у світі, пов'язаного із творенням, перетворенням, покращенням власного життя і життя інших через добро.

К. Роджерс був переконаний, що коли ніщо не заважає людині проявляти свою справжню природу, то вона постає як позитивна істота, яка прагне жити в гармонії з собою і іншими людьми в тому числі і за рахунок адаптації. Він також вважав, що для людства характерною є тенденція рухатись в напрямку до незалежності, до соціальної відповідальності, креативності і зрілості. Кожна окрема людина повинна адаптуватись до цих тенденцій і до розуміння справжньої природи людини, реалізуючи кращі сторони своєї особистості у спілкуванні. Уявлення про власну особистість складають зміст «Я-концепції». Загроза невідповідності власного «Я» природі людській постає як невідповідність «Я-реального» і «Я-ідеального». Люди з сильною невідповідністю мають погану психологічну адаптацію, мають низький рівень самоактуалізації, майже не здатні до самоприйняття, тривожні, емоційно нестабільні і невротичні. Люди, що мають негативну «Я-концепцію», тобто незадоволені собою, не здатні прийняти себе, і відповідно не можуть прийняти інших, незадоволені життям і всіма оточуючими людьми. Нелюбов до себе супроводжується істотною ворожістю до інших, тобто відношення до себе позначається на ставленні до інших, що спричиняє дезадаптацію.

Таким чином, адаптація і її рівень, за К. Роджерсом, визначається особливостями «Я-концепції». Для покращення адаптивних можливостей потрібна корекція уявлень людини про свій потенціал, потрібно щоб людина прийняла себе і через це були створені умови для повноцінного функціонування людини.

Висновки. Аналіз розглянутих в загальному вигляді положень концепцій в межах різних напрямків психології дозволив нам зробити наступні висновки щодо розуміння і інтерпретації адаптації їх представниками.

Одні автори розглядають адаптацію як процес і результат пристосування, який зумовлюється і зумовлює існування такого явища, як психіка, тому що дії і рухи будь-якої істоти на свою користь потребують інформації про світ для орієнтації у ньому і відповідного адекватного реагування.

Другі розглядають адаптацію як процес, що супроводжує взаємодію одної людини з іншою, людини з колективом у спілкуванні, під час якого людина вимушена бути зрозумілою і розуміти іншого, підлаштовуватися у своїх діях до нього, до існуючих правил і норм, які складають зміст свідомості.

Треті розглядають адаптацію як процес відновлення рівноваги, або гомеостазу, у взаємодії людини і середовища, відновлення людиною правильного співвідношення у всьому, що з її точки зору порушує порядок.

Список використаної літератури

1. Бек, А., Джудит, С. Когнитивная терапия: полное руководство [Текст]. / А. Бек, С. Джудит. - [пер. с англ.]. — М. : ООО «Изд. дом «Вильямс», 2006. — 199 с.
2. Зимбардо, Ф., Лейпе, М. Социальное влияние [Текст] / Ф. Зимбардо, М. Лейппе. – СПб. : Изд-во «Питер», 2001. – 448 с.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. – СПб. : Изд-во «Питер», 2011. – 352 с.
4. Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Текст] / Л. Д. Столяренко. – [5-е изд., перераб и доп.]. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 672 с.
5. Фрейд, З. Психоанализ. Религия. Культура [Текст] / З. Фрейд. - [сост. А. М. Руткевич]. – М. : Ренессанс, 1991. – 296 с.

6. Фрейджер, Р., Фейдимен, Д. Психология личностных конструкторов и когнитивная психология [Текст] / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. – М. : Изд-во Прайм-Еврознак, 2007. – 128 с.

7. Хегай, Л. А. Карл Густав Юнг и современный психоанализ : [Текст] : хрестоматия по глубинной психологии / Л. А. Хегай. – [выпуск 1] – М. : ЧеРо, 1996. – 248 с.

8. Цигульська, Т. Ф. Загальна та прикладна психологія [Текст] : курс лекцій / Т. Ф. Цигульська.– Київ : Наукова думка, 2000. – 190 с.

9. Эллис, А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса [Текст] / А. Эллис. – СПб. : Изд-во «Питер», 1999. – 224 с.

10. Юнг, К. Г. Проблемы души нашего времени [Текст] / Карл Густав Юнг. - [пер. с нем.]– М. : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 336 с.

Summary. Nikolaienko S.I., Nikolaienko O.S. «The Concept of adaptation in the different psychological science theory directions».

This article analyzes the provisions of the most famous theories in psychology to understand the nature of the human psyche, possibilities and trends of its development because of the need to adapt to changes occurring in society, nature and the world at large. As a result, it is concluded that the term "adaptation" is used in various concepts to explain the role of this process in the existence and development of mental activity and human consciousness.

Ніколаєнко, С.І. Поняття адаптації в різних напрямках психології [Текст] / С.І. Ніколаєнко, О.С. Ніколаєнко // Світогляд - Філософія - Релігія : збірник наукових праць. - Суми : УАБС НБУ, 2012. - Вип. 2. - С. 68-77.