

А.А. Емельянова

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КОНЦЕПЦИИ АДАПТАЦИИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
(Россия, Санкт-Петербург, Наб. реки Мойки, д. 48)

Актуальность. Современные условия функционирования общества, изменение образовательных и профессиональных стандартов актуализируют понятие адаптации. Сегодня для эффективного функционирования в социуме и сохранения привычного качества жизни необходимо значительное напряжение адаптационного потенциала человека. Проблема нарушения адаптации является предметом обсуждения во многих исследованиях, однако актуальным остается поиск маркеров психического неблагополучия личности, возникающих при нарушении психической адаптации, а также способов нивелирования этих нарушений.

Цель. В результате обобщения знаний о феномене адаптации показать психическую основу адаптационной функциональной системы, выделить особенности психики индивида, способные выступить факторами риска нарушения адаптационного процесса.

Методология. Проведен теоретический анализ феномена «адаптация». Путем сопоставления данных исследований в физиологическом, медицинском и психологическом подходах, сделаны попытки определить донозологические маркеры нарушений психической адаптации. Особый интерес представляет психическая природа процесса адаптации и его нарушений.

Результаты и их анализ. В статье дается теоретический обзор феномена адаптации. Рассматриваются трудности его определения и противоречия (проблемы), возникающие при работе с таким общим для целого ряда наук (психологии, биологии, физиологии и т.д.) концептом. Автор анализирует генезис и динамику данного процесса, критерии адаптированности, а также формы компенсаторного поведения при нарушениях адаптации.

Заключение. Междисциплинарный интерес к проблеме объясняется сложной полисистемной структурой явления адаптации, механизмы которого до сих пор не изучены полностью. Многогранность проявления, затрагивающего одновременно биологический, физиологический, психический и социальный аспекты, недостаточность методологической разработанности вносят разночтения и путаницу в исследование данного феномена. Результаты анализа позволят выделить факторы риска и маркеры донозологических нарушений психической адаптации, что может учитываться в процессе организации психопрофилактических мероприятий.

Ключевые слова: стресс, адаптация, пограничные расстройства, компенсации, клиническая психология.

Введение. Адаптация – это сложный процесс, синонимичный не только понятию «приспособление», но и понятию «жизнь» в целом. Можно сказать, что на протяжении всей своей жизни человек адаптируется к из-

менчивой среде, чтобы приблизиться к пониманию концепта адаптации. Необходимо сформировать определенную позицию по ряду противоречий, открывающихся при проведении исследования данного феномена

[9]. Например, одной из ключевых проблем является то, что адаптация рассматривается не как один многогранный процесс, а изолированно, только с основных позиций той науки, в рамках которой проводится исследование.

Подходы к исследованию феномена «адаптация». Термин «адаптация» встречается в различных дисциплинах: философии, биологии, физиологии, социологии и, наконец, в психологии [1, 2, 12]. С точки зрения философии адаптация характеризуется установлением баланса между организмом и окружающим миром. Философское представление о феномене адаптации несколько теологично, но в более поздний период может быть выражено в высказывании Ж.-П. Сартра о том, что посредством взаимодействия с материей человек формирует собственную индивидуальность [3, 1, 16]. Исходя из этой трактовки, помимо общепhilosophического появляется еще один подход к адаптации – как к процессу эволюции живой природы. Такое понимание феномена перекликается с рациональным, с позиции естественного отбора и эволюционной теории Ч. Дарвина, истолкованием адаптации, данным в рамках биологической науки. Индивид, с точки зрения биологии, неразрывно взаимодействует со средой, представляющей огромное количество раздражителей, на которые организм ориентируется и с которыми должен совладать (например, с помощью адаптивных рефлекторных реакций). Отмечается, что если адаптивная рефлекторная реакция достигает цели восстановления гомеостаза, то она подкрепляется (между ней и организмом устанавливается связь) [2]. Так, в поздних работах И.П. Павлова отмечается не только биолого-физиологическая природа адаптивной рефлекторной реакции, но и психическая [3, 7, 12, 14, 15].

Анализ психофизиологических теорий адаптации. В физиологии адаптация рассматривается как некий баланс, который носит название «гомеостаз» и обозначает постоянство ряда внутренних показателей, поддерживающих жизнедеятельность организма [10]. Согласно Н.А. Фомину, адап-

тация есть балансирование между: изменениями, затрагивающими органы/системы, и показателями, отображающими неизменность/стабильность/гомеостаз внутренних показателей организма (температуры тела, давления и т.д.).

Известно, что существует определенная зависимость между стрессовой реакцией и психической адаптацией: физиологический механизм адаптационного синдрома, подробно описанный еще Г. Селье, тесно связан с психическим [3, 14]. Универсальность адаптационного процесса дает возможность рассматривать его во взаимосвязи физических и психических аспектов. Психика оказывает существенное воздействие на физиологические системы организма посредством включения ее компонентов в функционирование общих интегративных систем [16]. Сопоставив представления об адаптационном синдроме Г. Селье с трудами советских физиологов и психологов, можно отметить, что стрессовая реакция начинается с тревоги, (включается первая сигнальная система подкорковой стимуляции, определяющая базовые инстинкты, потребности, тревоги, страхи, механизмы психологической защиты) [12, 14, 17].

Затем посредством ощущения, восприятия, зрения и т.д. (второй сигнальной системы) воспринимаются внешние изменения, вызвавшие нарушение гомеостаза. Связь между внешним миром и организмом осуществляется посредством не только анализаторов, но и психики, которая, как известно, является высшей формой взаимосвязи живых существ с предметным миром. Посредством третьей сигнальной системы осуществляется регуляция и контроль за протеканием психических процессов, вовлеченных в адаптационный процесс (можно предположить, что данная система проявляется в поведении: например, когнитивная оценка сложившейся ситуации, возможности удовлетворить потребность, вызвавшую нарушения гомеостатического психического равновесия, – или в положительных эмоциональных реакциях, подкрепляющих успешные адаптационные механизмы) [11, 18].

Таким образом, процесс адаптации также непосредственно связан с функционированием психического аппарата (содержательная сторона психики определяется принципом динамического стереотипа И.П. Павлова, ее динамика – доминантой А.А. Ухтомского, а соотношение знак/значение Л.С. Выготского формирует структуру). В процессе исследования адаптации на уровне психики интересен такой вопрос: что именно может вызывать нарушения адаптационного процесса? что выступает в роли факторов риска? Рассмотрим подробнее роль психики в процессе адаптации и появления нарушений [20].

Одной из основных задач психики является стремление к стабильности и экономности. Это прослеживается через динамический стереотип, описанный разными исследователями (установка / паттерн поведения / ограниченный набор поведенческих реакций) [14]. Динамические стереотипы – это прижизненные формирования, базирующиеся на инстинктах (инстинкт самосохранения) и побуждениях (то, что в действительности лежит в основе поведения). В отличие от детей, чье поведение, как известно, ситуативно, так как у них еще не имеется набора стереотипов, адаптация в более позднем возрасте детерминирована опытом (набором установок/паттернов). Так, изначально рефлекторная бессознательная реакция, проходя через призму сложной трехуровневой организации психики, частично осознается. С помощью системы соотношения «знак – значение» бессознательное побуждение, выступающее мотивом поведения, переосмысливается (когнитивный компонент адаптации). На этом этапе возможен диссонанс между неосознаваемым побуждением (тем, что хочу) и возможностью реализации (как я это вижу / как я это могу осуществить) – невротическая реакция [18].

Знаки, функционирующие по языковым правилам, формируют картину мира человека, создавая определенные доминанты и переживания, которые, в свою очередь, влияют на поведение и могут нарушать адаптацию. В процессе осознания потребности и наде-

лением ее значением для ее реализации из набора поведенческих реакций выбирается наиболее успешно зарекомендовавший себя ранее (адаптивный, подкрепленный ранее положительной эмоциональной реакцией) паттерн поведения (доминанта). У. Кенон отмечает, что базовые эмоции являются рычагами управления динамическим стереотипом. П.К. Анохин говорит о том, что эмоции являются системой подкрепления поведенческих паттернов, если стереотип успешен и достигает цели сохранения или возвращения утраченной стабильности, то этот стереотип подкрепляется [7]. С момента формирования доминанты включается торможение других, менее актуальных процессов, так как вся психическая активность, все процессы подчинены данной доминанте. На этом этапе также возможны появления нарушений: ранее успешно использованный паттерн поведения в изменившихся условиях перестает служить конечной цели начала адаптационного процесса – восстановления гомеостаза. Если стереотип оказывается не успешен, то включаются эмоции, являющиеся индикаторами, сигнализирующими о неуспешности данного поведенческого стереотипа и направленные на формирование новых паттернов поведения. Эмоциональная регуляция осуществляется или до восстановления стабильности, или до истощения ресурсов организма и появления нарушений. Следовательно, из-за изменения внешних условий и неуспешности паттерна сначала включается тревожная реакция, а затем психика вынуждена изменять свои способы реагирования (ассимилироваться/адаптироваться) [3, 14].

Еще одной важной проблемой, непосредственно возникающей при исследовании адаптационного процесса, является поиск критериев адаптации. Взаимосвязь между процессом адаптации и гомеостазом, описанная выше, а также тот факт, что основной физиологической тревожно-стрессовой реакцией является возникновение потребности, дает основание предположить, что в феномен адаптации должны быть включены представления о потребностях [21].

Отмечается, что проявления свойств психики, психических процессов и состояний, функционирующих в определенной иерархической последовательности, проявляются в поведении. Поведение же, в свою очередь, детерминировано актуализированными потребностями. Если обратиться к работам И.П. Павлова об «Экспериментальных неврозах», то патологический характер реакциям придает конфликт между потребностью и приемлемостью способов ее удовлетворения, поэтому можно предположить, что степень адаптивности непосредственно прослеживается в поведении (критерий адаптации).

Однако важным является вопрос: можно ли считать адаптивным поведение, которое хотя и достигает цели – снижения тревоги и достижения временной адаптации за счет компенсаторных процессов, но сопряжено с высоким психическим напряжением и несет прямую или косвенную угрозу для жизни (например: невротическое, аутоагрессивное, героическое, суицидальное и т.д.)? Если рассматривать в таком ракурсе поведение как показатель адаптивности, возникает необходимость в дополнении критерия [9].

В поздних работах Г. Селье говорится о проблеме роли индивидуального восприятия в формировании реакции на внешний стимул, признается актуальность психических факторов в генезисе нарушений адаптации (в частности, идет речь об эмоциональной стрессовой реакции) [3, 14, 17]. Учет особенностей протекания стресс-реакции влияет на выбор направлений профилактики, так как имеются неспецифические закономерности, связанные со спецификой синдромов стресса (вегетативным, когнитивным, эмоционально-поведенческим и т.д.).

В совокупности с представлениями других исследователей можно отметить, что механизм эмоционального реагирования на нарушение гомеостатического равновесия не подразумевает только психофизиологическую стресс-реакцию (тревоги). В первую очередь это когнитивно-эмотивная реакция на возможность удовлетворить актуальную потребность, которая влияет на протекание всего адаптационного процесса. А.Н. Але-

хин подчеркивает, что ситуация сама по себе может быть нейтральна, однако отношение к ней, ее переживание формируются через призму опыта восприятия и реагирования на аналогичные ситуации в прошлом, то есть трансформация опыта в процессе переживания становится формой реагирования. Только тогда, когда предыдущий опыт рефлексирован, возможно дальнейшее движение и формирование нового опыта. Таким образом, еще одной мерой адаптации может быть эмоциональная реакция на результаты собственного поведения (степень удовлетворенности) [6, 11].

Если обратиться к исследованиям П.К. Анохина, то адаптация, в его понимании, это сложная, саморегулируемая функциональная система, которая должна рассматриваться как совокупность составляющих и как иерархичная система, призванная выполнять единую функцию, где дисфункция одного компонента приводит к нарушению всего процесса. Однако эта система не функционирует изолировано, а находится в непрерывном взаимодействии с другими системами (открытая сообщающаяся система). Тогда одно и то же поведение – героическое, например – с позиции разных систем (организма и среды) может быть как адаптивным, так и дезадаптивным. Что снова нас возвращает к проблеме относительности критериев психической адаптации и необходимость рассмотрения адаптационного процесса в целом [3, 7, 14].

Анализ подходов к пониманию феномена «психическая адаптация». Если говорить о психике как механизме адаптации, в первую очередь речь идет о психических состояниях. Психическое состояние может быть определено проявлением всех компонентов психики, выражающих степень гомеостатического равновесия между человеком и окружающей средой в конкретный период времени. Здесь хотелось бы обратить внимание на четвертую проблему в исследовании адаптации. Можно ли говорить об адаптации как о результате или логичнее предположить, что речь все же идет о процессе?! При- способность – непрерывно и синонимично

пониманию жизни в целом, тогда адаптация – это процесс, длящийся от рождения до смерти. Однако исследовать такой временной отрезок не представляется возможным, поэтому, исследуя адаптацию, следует иметь в виду процесс, но происходящий в конкретном (исследуемом) временном отрезке [14].

Факторами риска нарушений адаптации может выступать такое ядро психики, как психические свойства. Известно, что тип высшей нервной деятельности является врожденным психофизиологическим свойством организма, где скорость процессов возбуждения и торможения будут взаимосвязаны с особенностями стрессового реагирования, а значит, и механизмами адаптации. Экстраверсия/интроверсия связаны с показателями невротизации / эмоциональной устойчивости, а значит, накладывают отпечаток на особенности эмоционального реагирования на нарушение психического баланса [4, 14].

Если обратиться к понятию системы, то в нормальном функционировании психики существует некая точка бифуркации, уязвимая в кризисные периоды жизни (например, в подростковом возрасте), предполагающая, что после ее прохождения у системы есть несколько разных путей дальнейшего развития и жизни. Даже если собрать в один ряд множество признаков, характеризующих состояние системы, и пытаться строить прогноз, всегда будет существовать элемент неопределенности перед точкой бифуркации. Для психической системы предположение о том, по какому пути развития пойдет индивид, сделать сложно [15].

Такой точкой бифуркации часто становятся акцентуации характера, наиболее ярко проявляющиеся в подростковом возрасте, но обычно сглаживающиеся в процессе взросления. Такое прижизненное формирование, как характер, его доминирующие черты (акценты) активно включены в процесс адаптации и влияют на него [14, 20]. Акценты в характере также можно рассматривать как факторы риска нарушений адаптации. При описании акцентуаций используются названия, аналогичные терминам, описывающим

пограничные психические расстройства [2, 5]. В своих исследованиях процесса адаптации А.Н. Алехин подчеркивает, что в медицинской психологии терминологический аппарат для анализа психической адаптации заимствован из психопатологии пограничных психических расстройств. Такое заимствование вносит диссонанс в исследование адаптации. Известно, что акцентуации – это доминирующие черты характера индивида, находящиеся на стыке нормы и патологии, имеющие определенные сензитивные периоды формирования и собственное «слабое звено». Это звено не устойчиво к воздействию какого-то определенного фактора, в то время как другие воздействия переносятся нормально. Если воздействие неблагоприятного фактора происходит в «благоприятный» для данной акцентуации характера период и приходится на место наименьшего сопротивления, то это приводит к сохранению ярко выраженных акцентуаций характера, нарушениям в адаптационном процессе, появлению компенсаций и развитию пограничных психических расстройств. Следует еще раз обратить внимание, что травмирующим может стать любой раздражитель (фактор), который в силу особенностей личностного восприятия и опыта наделяется определенным значением для человека [15].

Обобщение результатов. Резюмируя все написанное выше, следует отметить, что адаптация не сводится к совокупности реакций организма (и в частности психики) на внешние факторы. Прежде всего, это многокомпонентный процесс, единовременно происходящий в нескольких плоскостях: морфологической, физиологической и психической. Психическая адаптация – это сложная функциональная система, в основе которой лежит структурно-уровневая организация психики, где в психогенезе нарушений адаптации пусковым механизмом становится не столько неблагоприятные воздействия внешней среды, а, скорее, индивидуальные закономерности психической организации личности, которые обычно не выражены, но могут проявлять себя в процессе воздействия определенно-

го фактора. Этот сам по себе относительно нейтральный фактор, воздействующий на неочевидные маркеры психического неблагополучия, может привести к появлению нервно-психического напряжения, развитию компенсаторного поведения.

На основании теоретического анализа, можно выделить следующие факторы риска нарушений психической адаптации (донозологические формы):

1) так как когнитивный компонент психики активно участвует в процессе оценки ситуации как стрессовой, то особенности когнитивной сферы могут восприниматься как фактор риска (когнитивные стратегии адаптации, когнитивная ригидность, неспособность изменить представления об окружающей среде в соответствии с действительными изменениями этой среды, фиксированные когнитивные установки и т.д.);

2) в связи с тем, что эмоции выполняют функцию системы индикации нарушения психического гомеостаза, то изначальные особенности эмоциональной сферы (лабильность и ригидность эмоций, уровень нейротизма) также могут служить донозологическими маркерами;

3) опыт предыдущего реагирования: так реакция, возникающая на действие определенного стимула, влияет на реакцию, которая возникает в ответ на последующие стимулы (может осознаваться или не осознаваться человеком), при этом негативные паттерны поведения приводят к замедлению обработки стимула, а позитивные – к ускорению. Таким образом, особенности предыдущего реагирования (опыт, паттерны поведения), трансформация опыта в процессе переживания (особенно если он был негативным) влекут за собой искажение процесса адаптации в настоящем;

4) особенности межличностного взаимодействия также могут быть показателем напряжения психических возможностей организма, проявляющихся в поведении наличием конфликтов в межличностных отношениях (особенно в подростковом возрасте).

Понимание факторов риска позволит повысить эффективность психопрофилакти-

ческих программ адаптации студентов, построить профилактическую работу, где мишенями воздействия будут выделенные выше маркеры.

Ф.Б. Березин подчеркивает, что психическую адаптацию нельзя считать нормальной, если чрезмерное напряжение механизмов ведет к нарушению нормального функционирования организма физиологического или психического здоровья [10]. Критериями нарушенной адаптации можно считать следующие показатели:

1) наличие проблем в эмоциональной сфере (повышенный уровень тревожности, фрустрационная напряженность, сниженный фон настроения, повышенная раздражительность). Эмоциональное реагирование объясняет ее компенсаторную (замещающую недостаток информации) функцию. Однако на этом компенсаторная функция эмоций не заканчивается. Так, возникновение напряжения сопровождается переходом к другим формам поведения, влияет на механизм оценки внешних сигналов и реагирование на них;

2) недостаток информации или недостаточный уровень когнитивных возможностей индивида (пограничные значения показателей мышления) приводят к негативной окраски воспринимаемой ситуации (ее катастрофизация), а непонимание способов удовлетворения потребности приводит к вынужденному обесцениванию потребности, интрапсихическому конфликту, невротической реакции;

3) поведенческие нарушения. Саморазрушающее поведение может рассматриваться как попытка ситуативного совладания со стрессом. Примером компенсаторного поведения при нарушенной психической адаптации могут являться аддиктивное и девиантное поведение. В данном случае индивид прибегает к деструктивным действиям как к способу снижения психического напряжения, компенсаторной форме приспособительной реакции;

4) заострение акцентов характера, развитие психопатий. При психопатиях наблюдается общее снижение тенденции выживания.

Также появляются аутодеструктивные процессы, носящие компенсаторный характер;

5) соматизация. Развитие соматоформных расстройств может служить еще одним критерием нарушенной адаптации, а «уход в болезнь» рассматривается как еще одна форма компенсаторного поведения.

Таким образом, показателями нарушений адаптационного процесса могут выступать тревожно-депрессивные, психосоматические и поведенческие расстройства, невротические зависимости. Компенсаторное поведение развивается при отсутствии конструктивных способов реагирования или низком уровне психического потенциала индивида, необходимого для протекания процесса адаптации без нарушений.

Теоретический анализ концепции психической адаптации позволил сформировать подход к исследованию данного феномена, а на основе выделенных факторов риска и критериев нарушений психической адаптации удалось подобрать психодиагностический инструментарий для построения дальнейшего эмпирического исследования. Формулирование критериев нарушения адаптации, в свою очередь, позволяет использовать их как мишени при построении индивидуальной психокоррекционной работы.

На основе вышеизложенного нам удалось сформулировать и определить критерии адаптированности. К таким критериям можно отнести следующие:

1) субъективная оценка человеком своих переживаний, ощущений, действий, качество этого переживания: степень удовлетворенности собой, миром, людьми, согласно исследованиям А.Н. Алехина, может считаться достоверным критерием адаптированности;

2) объем интеграции со средой, реализация личностного потенциала также могут служить показателями адаптированности индивида.

Следует отметить, что индивидуальные психические особенности могут выступать не только как факторы риска, но и как личностный ресурс, который, в совокупности

с критериями адаптивности, можно учитывать при составлении программы профилактики и коррекции нарушений адаптации.

Заключение

Таким образом, нарушения в когнитивной, эмоционально-волевой, мотивационной и поведенческой сфере, возникающие в ответ на неблагоприятное протекание адаптационного процесса, определяют особое значение психики в успешном функционировании данного механизма. Воздействие стрессовых факторов в совокупности с личностными психологическими характеристиками (выступающими как дополнительные факторы риска) приводят к нарушениям адаптационного процесса. Вследствие нарушенного процесса адаптации организм вынужден прибегать к компенсаторным формам поведения, проявляющихся в соматизации, поведенческих нарушениях, пограничных расстройствах личности. При нарушении адаптации возникает необходимость в компенсации травматичности этого процесса, снижении психического напряжения и достижении гомеостаза любыми способами, включая поведение, несущее деструктивный и аутодеструктивный характер [14].

Следует отметить, что организм – это сложная многоуровневая саморегулируемая система, которая, однако, находится в непрерывном взаимодействии с другими системами (открытая сообщающаяся система), вследствие чего одно и то же адаптационное поведение под разными углами зрения (с позиции разных систем: организма и среды) может одновременно носить как адаптивный, так и дезадаптивный характер. Такая относительность данного процесса еще раз возвращает нас к проблеме определения критериев адаптации [4, 13].

Понятно, что данный феномен сложно рассматривать всеобъемлюще, однако, узкоспециализированный подход порождает искажения в восприятии всей картины адаптационного процесса [8, 9]. Описывая один и тот же процесс с разных точек зрения, называя одни и те же явления разными термина-

ми, упускают важные детали, вносят путаницу в процесс изучения вопроса. Становится понятным и междисциплинарный интерес к проблеме (биология, психология, физиология), который объясняется сложной полисистемной структурой феномена адаптации, механизмы которого до сих пор не изучены полностью; многогранностью проявления данного процесса, затрагивающего одновре-

менно биологический, физиологический, психический и социальный аспекты [14].

Выводы, сделанные на основе теоретического анализа феномена «адаптация», имеют большую значимость для обоснования методик, используемых при проведении дальнейшего исследования, а также для выявления «групп риска» и организации психопрофилактических мероприятий адаптации [19].

Литература

1. Александров И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии // Молодой ученый. 2018. № 22 (208). Ч. 3. С. 283–285.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства: учеб. пособие. М.: Медицина, 2000. 496 с.
3. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация: (пограничные нервно-психические расстройства). М.: Наука, 1976. 272 с.
4. Алехин А.Н. Клинико-психологические феномены психической адаптации человека в меняющейся социокультурной среде // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. 2009. № 100. С. 87–96. 2018. № 187. С. 50–58.
5. Алехин А.Н. О предмете медицинской психологии. Исторический аспект // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. 2009. № 100. С. 87–96.
6. Алехин А.Н., Вертячих Н.Н. Методологические основания исследований нарушений адаптации // Актуальные проблемы клинической и прикладной психологии: материалы первой междунар. науч.-практ. конф. Владивосток: Владивосток. гос. мед. ун-т, 2009. С. 17–23.
7. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Книга по требованию, 2021. 450 с.
8. Беребин М. А. К вопросу о терминах, связанных с феноменологией психической адаптации // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность: материалы Сиб. психол. форума. Томск: Томск. гос. ун-т, 2004. С. 341–345.
9. Беребин М.А. Диалектические системные основания для разработки теории психической адаптации личности в медицинской психологии // Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-та. Сер. психология. 2009. № 42 (175). С. 26–41.
10. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека: монография. Л.: Наука, 1988. 270 с.
11. Васильюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций): монография. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
12. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации: монография. Новосибирск: Наука, Сиб. отд-ние, 1980. 191 с.
13. Компоненты адаптационного процесса / под ред. В.И. Медведева. Л.: Наука, Ленингр. отд-ние, 1984. 110 с.
14. Кузьмина В.Е., Беляков В.И. Основы адаптологии: учеб. пособие. 2-е изд. Самара: Изд-во Самар. ун-та, 2013. 236 с.
15. Медведев В.И. Адаптация человека: монография. СПб., 2003. 551 с.
16. Мирошников М.П. Одна из концепций психического стресса по данным зарубежных исследований // Проблемы психологии спорта. М., 1971. Вып. 1. С. 137–165.
17. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме: пер. с англ. М.: Медгиз, 1960. 254 с.
18. Суханов А.А. Анализ понимания адаптации человека в отечественных психологических исследованиях // Гуманит. вектор. 2011. № 2. С. 201–205.
19. Суханов А.А. Понятие адаптации: два дискуссионных вопроса // Гуманит. вектор. 2015. № 1 (41). С. 104–110.
20. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учеб. пособие. Кемерово: Кемеров. гос. ун-т, 1999. 84 с.
21. Mace C.A. Homeostasis, needs and values // Brit. J. Psychol. 1953. Vol. 44. P. 200–210.

Поступила 30.10.2022 г.

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией данной статьи.

Для цитирования: Емельянова А.А. Теоретический анализ концепции адаптации применительно к медицинской психологии // Вестник психотерапии. 2022. № 84. С. 46–55. DOI: 10.25016/2782-652X-2022-0-84-46-55

A.A. Emelianova

Theoretical analysis of adaptation concept with respect to medical psychology

The Herzen State Pedagogical University of Russia (48, Moika Embankment, St. Petersburg, 191186, Russia)

✉ Anna Alexandrovna Emelianova — PhD Student, Department of Clinical psychology and population's psychological aid, The Herzen State Pedagogical University of Russia (48, Moika Embankment, St. Petersburg, 191186, Russia), e-mail: Anna.Emelianova777@mail.ru

Abstract

Relevance. Modern conditions of society functioning, change of educational and professional standards demand to update the concept of adjustment. Nowadays, the efficient functioning in society as well as maintaining a customary life quality requires a significant stretch of one's adaptation potential. Problem of adjustment disorder is a discussion matter in many researches; however, the most significant challenge is a search for personality's mental ill-being markers associated with psychological adjustment disorders, as well as the ways to neutralize these disorders.

Intention. Via generalization of adjustment phenomenon knowledge, to demonstrate the psychological basis of adjustment functional system; highlight the traits of individual's psychology capable of being the risk factors in adjustment disorder.

Methodology. The theoretical analysis of «adjustment» phenomenon has been conducted. By comparison of the research data in physiological, medical and psychological approaches, the determination of pre-nosological markers of psychological adjustment disorder has been attempted. The mental (psychological) nature of adjustment process and its disorders is of particular interest.

Results and Discussion. The article presents the theoretical review of adaptation phenomenon. Subject to analysis are the difficulties of its definition and contradictions that appear when working with this concept, which is common for a number of studies (psychology, biology, physics etc.). The author looks into the genesis and dynamics of this process, adaptedness criteria, as well as the forms of compensatory behavior in case of adaptation (adjustment) disorder.

Conclusion. Interdisciplinary interest in the problem is explained by the complex polysystem structure of the adaptation phenomenon, the mechanisms of which have not yet been fully studied. Versatility of manifestations, which simultaneously affect biological, physiological, mental and social aspects, the lack of methodological elaboration introduces discrepancies and confusion into the study of this phenomenon. The results of the analysis will allow us to identify risk factors and markers of pre-nosological disorders of mental adaptation, which can be taken into account in the process of organizing psychoprophylactic measures.

Keywords: stress, adaptation, borderline disorders, compensation, clinical psychology.

References

1. Aleksandrov I.A. Ponjatie adaptacii s točki zrenija psihologii [The concept of adaptation from the point of view of psychology]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist]. 2018; (22, Pt. 3): 283–285. (In Russ.)
2. Aleksandrovsky A.Ju. Pogranichnye psihicheskie rasstrojstva [Borderline mental disorders]. Moscow. 2000. 496 p. (In Russ.)
3. Aleksandrovsky Ju.A. Sostojanie psihicheskoj dezadaptacii i ih kompensacija: pogranichnye nervno-psihicheskie rasstrojstva [The state of mental maladaptation and their compensation: borderline neuropsychiatric disorders]. Moscow. 1976. 272 p. (In Russ.)
4. Alekhin A.N. Kliniko-psihologicheskie fenomeny psihicheskoj adaptacii cheloveka v menjajushhejsja sociokul'turnoj srede [Clinico-psychological phenomena of mental adaptation in the changing sociocultural environment]. *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta imeni A.I. Gercena* [Izvestia: Herzen university journal of humanities & sciences]. 2018; (187): 50–58. (In Russ.)
5. Aliokhin A.N. O predmete medicinskoj psihologii. Istoricheskij aspekt [On the object of medical psychology. Historical aspect]. *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta imeni A.I. Gercena* [Izvestia: Herzen university journal of humanities & sciences]. 2009; (100): 87–96. (In Russ.)

6. Alekhin A.N., Vertjachih N.N. Metodologicheskie osnovanija issledovanij narushenij adaptacii [Methodological foundations of studies of adaptation disorders]. *Aktual'nye problemy klinicheskoi i prikladnoi psikhologii: Scientific* [Actual problems of clinical and applied psychology]: Conf. Proceedings. Vladivostok. 2009. Pp. 17–23. (In Russ.)
7. Anohin P.K. Ocherki po fiziologii funkcional'nyh sistem [Essays on the physiology of functional systems]. Moscow. 2021. 450 p. (In Russ.)
8. Berebin M. A. K voprosu o terminah, svjazannyh s fenomenologiej psichicheskoi adaptacii [On the question of terms related to the phenomenology of mental adaptation]. *Metodologicheskie problemy sovremennoj psikhologii: illjuzii i real'nost'* [Methodological problems of modern psychology: illusions and reality]: Scientific. Conf. Proceedings. Tomsk. 2004. Pp. 341–345. (In Russ.)
9. Berebin M.A. Dialekticheskie sistemnye osnovanija dlja razrabotki teorii psichicheskoi adaptacii lichnosti v medicinskoj psikhologii [Dialectic system bases for development of the theory of mental adaptation of the person in medical psychology]. *Vestnik Juzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: psikhologija* [Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psychology]. 2009; (42): 26–41. (In Russ.)
10. Berezin F.B. Psichicheskaja i psihofiziologicheskaja adaptacija cheloveka [Mental and psychophysiological adaptation of a person]: monograph. Leningrad. 1988. 270 p. (In Russ.)
11. Vasiljuk F.E. Psikhologija perezhivanija (analiz preodolenija kriticheskikh situacij) [Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)]: monograph. Moscow. 1984. 200 p. (In Russ.)
12. Kaznacheev V.P. Sovremennye aspekty adaptacii [Modern aspects of adaptation]: monograph. Novosibirsk. 1980. 191 p. (In Russ.)
13. Komponenty adaptacionnogo processa [Components of the adaptation process]. Eds. V.I. Medvedev. Leningrad. 1984. 110 p. (In Russ.)
14. Kuz'mina V.E., Beljakov V.I. Osnovy adaptologii [Fundamentals of adaptology]. Samara. 2013. 236 p. (In Russ.)
15. Medvedev V.I. Adaptacija cheloveka [Human adaptation]: monograph. St. Petersburg. 2003. 551 p. (In Russ.)
16. Miroshnikov M.P. Odnaz iz koncepcij psichicheskogo stressa po dannym zarubezhnyh issledovanij [One of the concepts of mental stress according to foreign studies]. *Problemy psikhologii sporta* [Problems of psychology of sports]. Moscow. 1971. Iss. 1. Pp. 137–165. (In Russ.)
17. Selye H. Ocherki ob adaptacionnom sindrome [The Story of the adaptation syndrome]. Moscow. 1960. 254 p. (In Russ.)
18. Sukhanov A.A. Analiz ponimanija adaptacii cheloveka v otechestvennyh psichologicheskikh issledovanijah [Understanding the problem of man's adaptation as viewed in our country's psychological resources: review]. *Gumanitarnyj vektor* [Humanitarian vector]. 2011; (2): 201–205. (In Russ.)
19. Suhanov A.A. Ponjatie adaptacii: dva diskussionnyh voprosa [Concept of adaptation: two debating points]. *Gumanitarnyj vektor* [Humanitarian vector]. 2015; (1): 104–110. (In Russ.)
20. Janicky M.S. Adaptacionnyj process: psichologicheskie mehanizmy i zakonomernosti dinamiki [Adaptation process: psychological mechanisms and patterns of dynamics]. Kemerovo. 1999. 84 p. (In Russ.)
21. Mace C.A. Homeostasis, needs and values. *Brit. J. Psychol.* 1953; 44: 200–210.

Received 30.10.2022

For citing: Emelianova A.A. Teoreticheskij analiz koncepcii adaptacii primenitel'no k medicinskoj psikhologii. *Vestnik psikhoterapii*. 2022; (84):46–55. (In Russ.)

Emelianova A.A. Theoretical analysis of adaptation concept with respect to medical psychology. *Bulletin of Psychotherapy*. 2022; (84):46–55. DOI: 10.25016/2782-652X-2022-0-84-46-55
