

Ми розглядаємо адаптацію як активний усвідомлений процес пристосування особистості до змінних умов діяльності та життєдіяльності, набуття і вироблення нею адаптивних механізмів, здатних встановлювати на певних етапах відносну рівновагу із соціумом. Метою процесу адаптації є адаптована до соціуму особистість, яка не лише реагує на зовнішні зміни, а бере активну участь у виробленні адаптивних механізмів. Набуття особистістю певного досвіду пристосування до змінних умов соціуму слугує для неї у майбутньому підґрунтям для подолання нових перешкод.

Відомо, що у психології предметом вивчення є *психологічна адаптація* (психічна адаптація, адаптація особистості), яка трактується як зміна, перебудова психіки індивіда (психології особистості) під впливом об'єктивних чинників середовища. Під психологічною адаптацією розуміють зміну форми або змісту психічних реакцій зі зміною енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх подразників психіки. Проблеми психічної (психологічної) адаптації відображено у працях Л.С.Виготського, Б.Г.Асмолова, Г.О.Балла [3], І.С.Кона [4], А.В.Петровського [2], П.О.Просецького [5], В.А.Семиченко [6] та ін.

Зміст поняття «психологічна адаптація» включає наділеність певної особи свідомістю та соціум як сукупність певних матеріальних та інформаційних властивостей довкілля, доступних сприйманню її психікою. Узгоджена динаміка їхньої взаємодії становить зміст поняття «психологічна адаптація». За напрямом психологічна адаптація може бути прямою або зворотною, за змістом – функціональною або структурною, за способом формування – пасивною або активною. Адаптаційні можливості психіки людини обмежені особливостями вищої нервової діяльності, які закладаються у процесі її формування в до- і післяпологовому періоді. Здатність до психологічної адаптації формується в процесі еволюції людини і спрямована на збереження її як виду. Пряма психологічна адаптація передбачає зміну психічних реакцій і стереотипів поведінки людини під впливом зовнішніх обставин. Зворотня психологічна адаптація передбачає зміну оточення внаслідок цілеспрямованих дій людини. При функціональній психологічній адаптації психічні реакції людини на рівні поведінки людини змінюються тільки на короткий час зміни зовнішніх обставин, після чого особа повертається до свого попереднього психічного стану. Втрата такої здатності засвідчує, що психологічна адаптація набула структурного характеру внаслідок постійного повторення функціональних змін або тривалого перебування у новому психічному стані.

У 80-х роках ХХ ст. активно досліджуються соціально-психологічні аспекти адаптації особистості. Процес адаптації особистості у соціальній психології розглядається як механізм врівноважування особистості та соціуму, і в загальній психології поняття адаптації аналізується в різних аспектах організації та самоорганізації психіки. Соціально-психологічна адаптація особистості в цей період досліджувалася у працях М.П.Будякіної, А.А.Русалінової [7], В.І.Брудного [8], О.І.Зотової [9], І.К.Кряжевої [10]. Соціально-психологічний аспект адаптації пов'язували з труднощами засвоєння нових соціальних норм, встановлення і підтримування певного соціального статусу в малій групі. Процес соціально-психологічної адаптації передбачав усвідомлення соціального статусу, рольової поведінки в системі міжособистісних стосунків. Соціально-психологічну адаптацію особистості в групі розглядали як процес взаємодії групи і особистості, в якому особистість виступає як суб'єкт і об'єкт адаптації, а група (соціум) не лише адаптуючою, але і адаптованою стороною: пристосування індивіда до групи, взаємовідносин у ній, вироблення стилю поведінки. У соціально-психологічній адаптації розділяли поняття «пристосування» і власне «адаптація»; спостерігалася тенденція руху від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особистості і середовища, особистості і діяльності. Пристосування розглядалося як елемент процесу адаптації і відображення форми первинної взаємодії суб'єкта із об'єктами адаптації і через них із середовищем.

Значна увага в цей період приділялася питанням психічної дезадаптації та її компенсації (Ю.А.Александровський [11]), психологічним характеристикам адаптації студентів до навчання у вишах (І.А.Алівердієва [12], І.С.Кон [4], П.О.Просецький [5]). Окремі наукові статті з проблем психологічної адаптації, емоцій та поведінки людини були опубліковані у Новосибірську (Ц.П.Короленко, Г.В.Фролова [13]).

У 90-х роках минулого століття наукові дослідження з проблем психологічної адаптації особистості проводилися з метою попередження та усунення дизадаптивних станів, в т.ч. у студентів в процесі навчання (В.А.Семиченко [6], Г.О.Балл [3], К.Д.Шафранська [14], Л.Ф.Бенедиктова [15], Ю.М.Орлов [16], Б.Н.Алмазов [17], М.І.Некіпелов, Г.Г.Кухлова [18], К.О.Сантросян [19], С.Б.Даніяров, В.В.Соложенкін, І.Г.Краснов [20], Р.Р.Бібріх [21] та ін.). Соціальні аспекти психологічної адаптації особистості досліджувалися А.Налчаджаном [1].

У цей час широко продукується діяльнісний підхід, який виражає діалектичну взаємодію особистості адаптанта із середовищем адаптації, що виступає в якості причини появи адаптивної потреби. Адаптаційна ситуація розуміється як певна зміна у середовищі. Адаптаційна потреба, як бажання особистості у зв'язку із зміною умов змінювати свої шаблони поведінки, включає у себе