

Термінологія в наукових дослідженнях із проблеми адаптації

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

Постановка проблеми. Термін “адаптація” широко використовується в науково-методичній літературі з фізичного виховання. “Адаптація” трактується як критерій здоров’я у більшості з понад ста визначень цього поняття. Означений термін є ключовим в адаптивній фізичній культурі, що інтенсивно розвивається в Україні останнім часом як самостійна галузь науки. Адаптація – невід’ємна категорія фізичного виховання та спортивної діяльності людини, де фізичні навантаження виступають чинником зовнішнього середовища, що вимагає активізації пристосувальних механізмів людини. До того ж, адаптація є міждисциплінарним терміном, який широко використовується у фізіологічній, валеологічній, психологічній, біохімічній, соціологічній, педагогічній науках, які комплексно досліджують проблеми фізичної культури та спорту і не дотримуються єдиного підходу щодо використання спеціальної термінології у процесі розгляду питань адаптації людини. Зважаючи на це, нагальною є потреба упорядкувати термінологічні проблеми досліджень адаптації, що забезпечить однозначне трактування основних її понять, конкретизує напрями дослідження адаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій виявив значний інтерес науковців до вивчення проблем адаптації з урахуванням віку, стану здоров’я, професійної спрямованості та інших чинників пристосування людини. Проте понятійний апарат досліджень не є однозначним і потребує упорядкування для розуміння їх сутності.

Мета дослідження – проаналізувати тлумачення поняття “адаптація” в сучасній науково-методичній літературі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літературних джерел показав, що поняття “адаптація” трактується науковцями неоднозначно. Часто воно набуває додаткових характеристик з огляду на вид адаптації. Так соціально-психологічна адаптація розглядається як процес **активного пристосування** особистості до певних умов, що передбачає енергійну діяльність особи, яка адаптується [2; 3].

І. І. Бойко [4] наголошує, що з урахуванням психологічного аспекту поняття адаптації доцільно трактувати як своєрідний **вид діяльності** – **адаптивної** діяльності. Таке розуміння поняття адаптації збігається з попередньою точкою зору, оскільки діяльність передбачає **активну** взаємодію живої істоти з довкіллям [5]. Водночас трактувати **адаптацію** як **адаптивну** взаємодію є неприйнятним для визначення.

В окремих випадках, навіть без уточнення особливостей адаптації, цей термін отожднюється з діяльністю людини. Так, Н. А. Агаджанян розглядаючи поняття “адаптація” як універсальне явище, використовує ідентичну термінологію: адаптація як **пристосувальна діяльність** [6].

Отже, одним з підходів до розуміння сутності адаптації автори вважають діяльність (особистості, організму), що характеризується проявом активності.

Інші вчені-психологи розуміють адаптацію як **стан** взаємовідносин особистості й соціального середовища [7], що суперечить поняттю “стан”, який у тлумачному словнику визначається, як сукупність ознак, рис характерних у цей момент для будь-кого чи будь-чого; або обставин, в яких будь-що, будь-хто перебуває, за умови, що адаптація є процесом.

У літературних джерелах [8] є розуміння сутності адаптації як цілісного поняття, без застережень на особливості видів цього процесу. У такому випадку адаптація розглядається як складна **система перетворень**, що відбуваються з людиною відповідно до зміни умов її життя. Доцільність трактування адаптації як системи є сумнівною, оскільки її перебіг може мати різний характер, а отже навіть за наявності спільного механізму пристосування зв’язки між його складовими частинами є мінливими.

У психологічному словнику адаптація (лат. *adaptare* – пристосовувати) розглядається як процес пристосування живого організму до умов довкілля [9].

“Пристосування” є формою адаптації організму людини. Її ж адаптація як особистості може протікати і в пристосувальній формі, і в формі активного оволодіння новими умовами і видами діяльності. Ще один підхід інтегрує в собі два попередніх, за якими адаптація є процесом одночас-

ного пристосування людини до нових умов життєдіяльності й активного засвоєння нею соціального досвіду [10].

Аналіз літературних джерел не виявив різних підходів у тлумаченні механізмів адаптації. Загальноприйнятим вважається концепція канадського вченого Г. Сельє про психофізичне підґрунтя адаптації, основою якого є стрес. Стрес (з англ. – напруження) – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу середовища до нього, яка супроводжується напруженням, що спрямоване на подолання нових труднощів і пристосування до відомого середовища. Адаптація до нових умов відбувається через мобілізацію функціональних резервів і вимагає певного напруження регуляторних систем організму.

Отже, механізм, що забезпечує адаптацію людини, є спільним незалежно від її виду. Це положення є об'єднаним елементом усіх різновидів адаптації і може стати підґрунтям для її визначення. Прийнятним, у зв'язку з цим, є визначення відомого психолога К. К. Платонова, який під адаптацією розуміє пристосування організму, особистості чи групи людей до зовнішніх умов, що змінилися.

Проте щодо адаптивної фізичної культури, яка передбачає пристосування людини до умов не лише зовнішніх, а й передусім, внутрішніх, обумовлених стійкими патологічними змінами в організмі, визначення К. К. Платонова потребує відповідного доповнення.

Більшість авторів, розглядаючи проблем пристосування людини обмежуються лише використанням терміна “адаптація”. Натомість у сучасних наукових дослідженнях усе частіше розмежовуються поняття “адаптація”, “адаптивність” та “адаптованість”. Так, А. В. Фурман [10] трактує поняття “адаптація” як **процес і результат**. Водночас адаптацію як **процес** визначає терміном “адаптивність”, а “оформленість психічних процесів” у вигляді станів і комплексів – як “адаптованість”. Нам видається безпідставним визначати поняття “адаптація” і “адаптивність” як “процес”, оскільки він же адаптованість розглядає як стан, результат адаптації.

І. В. Каськов розрізняє **адаптивність** як спроможність людини до адаптації, а **адаптаційні можливості** – як властивості, які цю спроможність забезпечують [2].

Подальший розвиток системи дефініцій знаходимо в праці В. П. Петленка [11]. Тут “адаптація” трактується як **процес** пристосування людини до змін навколишнього середовища; “адаптивність” – як **рівень здатності** до пристосування людини в складних умовах, а “адаптованість” визначається **фактичним** пристосуванням індивіда, результатом адаптації.

Організація і проведення досліджень з проблем адаптації вимагають чіткого розмежування понять “адаптація”, “адаптованість”, “адаптивність”. До того ж, диференціювання понять пристосування людини визначає тривекторність наукових розробок. Так, використання терміна “адаптація” у предметі дослідження передбачає розробку методики, програми, технології, вивчення впливу чинників, умов чи процесів, що забезпечують пристосування та його механізми. Дослідження “адаптивності” вимагає отримання показників адаптації обраного контингенту в динаміці для об'єктивного трактування потенційних можливостей до пристосування. Вивчення “адаптованості” передбачає виявлення рівня чи стану пристосування особи до конкретних умов, проведення порівняльної характеристики, виявлення відповідності нормативним показникам результатів дослідження.

Диференціювання дефініцій не заперечує тісного взаємозв'язку між ними. Так, **адаптивність** як потенційні можливості людини до пристосування визначає можливості і якість процесу **адаптації** та прогностичність її кінцевого результату – **адаптованості** особистості.

З іншого боку, процес пристосування (**адаптація**) визначає певний рівень здатності до нього (**адаптивність**), який є основою для фактичного пристосування (**адаптованість**).

І ще про один ланцюг зв'язків. Через те, що **адаптованість** є кінцевим продуктом адаптації та адаптивності, вона може забезпечувати інший, вищий рівень пристосування до чинників зовнішнього середовища (**адаптацію**), внаслідок чого удосконалюються або формуються нові пристосувальні можливості людини (**адаптивність**) у межах її генетичного потенціалу. Розуміння таких взаємозв'язків дає можливість організувати наукові дослідження у тримірному форматі та, впливаючи на один з них, вивчати зміни у двох інших.

Висновки. Таким чином, поняття адаптації має універсальний характер, з огляду на єдиний механізм забезпечення всіх її видів. Досліджуючи проблеми адаптації, доцільно керуватися конкретизованим понятійним апаратом й використовувати поняття “адаптація”, “адаптованість”, “адаптивність” як різні аспекти дослідження проблеми, що дасть змогу чітко визначити предмет та, відповідно, організацію й методику дослідження.

Подальшими дослідженнями передбачено аналіз видів, критеріїв та показників адаптованості людини.

Література

1. <http://www.lib.ua-ru.net>
2. <http://znc.com.ua>
3. <http://disser.com.ua>
4. <http://psi.webzone.ru/st/028200.htm>
5. Агаджанян Н. А. Полатайко Ю. А. Экология, здоровье, спорт.– Ивано-Франковск; М.: Плай, 2002.
6. <http://www.filosof.com.ua>
7. <http://www.psych.kiev.ua>
8. <http://westukr.itgo.com>
9. <http://psi.webzone.ru>
10. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості.– Екон. думка, 2000.
11. Петленко В. П. Основы валеологии.– К.: Олимп. л-ра, 1998.

Анотації

У статті аналізується використання термінології у наукових дослідженнях із проблем адаптації.

Ключові слова: адаптація, адаптованість, адаптивність.

В статье анализируется использование терминологии в научных исследованиях проблемы адаптации.

Ключевые слова: адаптация, адаптированность, адаптивность.

In the article is analysed of the use of terminology in scientific researches from the problems of adaptation.

Key words: adaptation, adapted.