



УДК 316.6

## СТРУКТУРА АДАПТАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

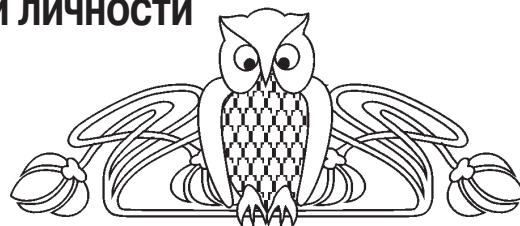
**Шамионов Раиль Мунирович** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной психологии образования и развития, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского. E-mail: shamionov@mail.ru

В статье обсуждаются теоретические аспекты проблемы адаптационной готовности личности. Предложено оригинальное определение адаптационной готовности как состояния, сопровождающегося психическим напряжением, позволяющим личности сохранить настрой на приспособление к значимой, с точки зрения реализации потребностей, ситуации, основанной на представлении о желаемом (успешном) её исходе, а также допустимых средствах и действиях, и раскрыта ее структура. Отмечено, что наиболее важными являются два слоя адаптационной готовности: диспозиционные явления разных уровней на включение в адаптационный процесс и поддержание его интенсивности до необходимой степени адаптированности и явления, характеризующие субъективные критерии адаптации.

**Ключевые слова:** личность, субъект, адаптационная готовность, структура, диспозиция.

DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-4-454-458

Адаптационная готовность изучается наряду с такими явлениями, как адаптационные способности, адаптационный потенциал и др., в той или иной степени определяющими качество адаптационного процесса. При этом все названные явления не имеют достаточного психологического описания и мало изучены. В некоторой степени данные понятия перекрывают друг друга, но у них есть и различия в своем содержании. Изучение структуры адаптационной готовности необходимо для решения не только теоретических задач, но и вопросов практического применения и, в частности, определения направлений помощи в ее формировании. В психологии накоплен достаточный опыт по изучению и тренингу отдельных ее компонентов, но целостных программ гораздо меньше, и они сосредоточены в большей мере в сфере экстремальных условий приспособления [1]. Во многом это связано с неясной психологической картиной адаптационной готовности личности. В психологии наиболее часто оперируют понятием психологической готовности (как правило, к деятельности), понимая под ней «активно-деятельное состояние, мобилизованность всех сил и возможностей на предстоящие действия» [2], ее рассматривают как «меру настроенности человека как на активное включение, так и на наиболее полную отдачу в соответствии со смыслом и характером деятельности» [3, с. 227]. Б. Д. Парыгин распространяет



понятие психологической готовности на весь спектр бытийных пространств личности, тем самым подчеркивая значимость этого явления с точки зрения не только начала, но и успешного продолжения и завершения деятельности или поведения (например, социального). При этом подчеркивается, что психологическая готовность не сводится к установке на начало действия, поскольку предполагает еще и ее успешное осуществление. Вполне очевидно, что таким же образом обстоит дело и с адаптационной готовностью.

Понятие адаптационной готовности еще не утвердилось в научном обиходе. Весьма часто (например, в педагогике) под ним понимается подготовленность (обученность) личности к адаптации. Психологи стремятся дать соответствующее предметной области определение. Так, М. В. Григорьева понимает под адаптационной готовностью предрасположенность личности к восприятию и принятию динамики окружающей среды, осуществлению в динамичной, субъективно новой ситуации определенных действий, направленных на установление равновесия между требованиями среды и возможностями личности [4, с. 276].

Адаптационная готовность личности может быть представлена как частный случай готовности, характеризующейся не просто гибкостью и приспособляемостью, но и достаточно сильной субъектной позицией. В частности, в наших исследованиях [5] и исследованиях наших коллег [6] было показано, что такие характеристики личности, как самостоятельность и ответственность, самоконтроль являются сильными коррелятами адаптационной готовности. Однако наличие этой взаимосвязи не является достаточным условием успешности адаптационного процесса. Данные характеристики могут быть представлены как необходимое условие, которое «срабатывает» только в связке с другими важными для адаптации. Так, в эмпирических исследованиях М. В. Григорьевой и О. Н. Локатковой установлена довольно сильная предикция субъектно-личностных качеств в структуре психологической готовности к взаимодействию со средой адап-



тации старшеклассников при ограниченности когнитивных элементов и противоречивости эмоциональных [7]. Авторами сделан вывод о более высокой значимости таких характеристик по сравнению с другими, но тем не менее они включились в уравнение регрессии совместно с когнитивными, эмоциональными и социально-психологическими явлениями, охватив 64% общей дисперсии. Для нас это важно как свидетельство о соотнесенности всех этих характеристик в их единой детерминации процесса и результатов адаптации.

Очевидно, решающую роль в формировании адаптационной готовности играют позитивный опыт адаптации (что отмечается рядом авторов, изучающих данную проблему [4, 8, 9]) и формирующаяся на его основе стойкая уверенность в своей способности приспособиться к различным ситуациям и уверенность в себе. Такого рода готовность создает позитивную атмосферу для активности и во многом предопределяет позитивность адаптации к меняющейся ситуации. Одним из значимых компонентов адаптационной готовности выступает, на наш взгляд, надежда как маломотивированное или малообусловленное чем-либо желание-вера в успешное разрешение ситуации, приспособление к ней, не имеющее рационального начала. Это предположение подкреплено и результатами исследований, в которых показывается, что низкая выраженность надежды снижает способность к совладающему поведению [10]. Очевидно, надежда на успешный исход процесса адаптации, свою способность к приспособлению и способность и настроенность других на принятие особенностей личности адаптанта включается в адаптационную готовность как весьма динамичная, слабая с точки зрения устойчивости переменная.

Необходимо также отметить и то, что адаптационная готовность может быть основой надситуативной (неадаптивной) активности (по В. А. Петровскому [11, 12]). Это связано с тем, что наличие адаптационной готовности, с одной стороны, позволяет сохранять известное напряжение для активности и, с другой – уверенность в способности совладания с ситуацией, приспособления к ней или изменения ее под свои исходные личностные инстанции, что высвобождает возможности выхода за пределы ситуации, в том числе, постановку надситуативных целей. Наиболее важным признаком адаптационной готовности выступает ее собственная *относительная надситуативность*. Оговорка об относительности связана с тем, что в ряде случаев адаптационная готовность может проявляться и в отношении ряда родственных (однотипных)

ситуаций или ситуаций ряда областей. Благодаря этому признаку адаптационная готовность способна оказывать влияние не только на процессы адаптации личности, но и на успешность активности в целом. Иначе говоря, адаптационная готовность личности является действенным регулятором ее социального поведения и в целом активности и может быть представлена как интегральное многофункциональное явление. Невзирая на то, что адаптационная готовность является результатом активности, она выступает и направляющим звеном в ее регуляции; между адаптационной готовностью и активностью устанавливаются связи, не имеющие взаимной однозначности, как по направлению, так и по содержанию. Ввиду того, что это – интегральное образование, его целостность не может быть сведена ни к одной известной характеристике. Исходя из этого важнейшей задачей становится разработка структуры адаптационной готовности, благодаря которой было бы возможно провести эмпирические исследования и оценить вклад и ее инстанционную детерминацию.

Надситуативность адаптационной готовности придает отношения личности к адаптации как процессу неизбежному и уверенность в своих способностях на основе обобщений собственного опыта успешной адаптации. Причем этот опыт может быть эпизодическим, не имеющим широкой или постоянной представленности. Порой одной жизненно важной ситуации может быть достаточно для подобной уверенности. В этом смысле осознание своего включения в новые условия в качестве полноценного субъекта и того, какие средства и действия способствовали этому, является важнейшим для формирования адаптационной готовности. Фиксация и возрождение этих средств в новых условиях, очевидно, и есть предпосылка закрепления позитивного опыта адаптации и впоследствии сжатия его до установки или отношения. Те подробности, детали событий, которые сопровождают адаптационный процесс, могут быть опущены, но канва, основные действия должны сохраниться и использоваться личностью в других условиях, безотносительно к ситуативной привязке.

Структура адаптационной готовности рассматривается исследователями сообразно исходной идее тесной увязки различных видов готовности. Исходя из определения адаптационной готовности как психологического явления, в центре внимания исследователей оказывается установка во всех ее психологических смыслах. Вместе с тем ею не ограничивается весь спектр структурных компонентов. Так, М. В. Григорьева [13] выделяет готовность психофизиологиче-



ских, психологических и социально-психологических уровней. Каждый из них связан с определенными психологическими функциями, однако требуются их детальная конкретизация и изучение принципов «строения» всей ее структуры с учетом выделенных и недостающих компонентов. Представляется весьма значимым выявление «вклада» каждого из них в определенные сферы адаптации в зависимости от степени их задействованности.

Наиболее близкими понятиями, связанными или описывающими разные области той же реальности, что и адаптационная готовность личности, являются психологическая готовность и адаптационный потенциал. Исходя из представлений о структуре психологической готовности к действию, представленной Б. Д. Парыгиным, важным ее компонентом является способность к включению в деятельность, к принятию решения выдержать испытание стрессом [3, с. 230]. Аналогично обстоит дело и с адаптационной готовностью: очевидно, способность к адаптации, формируясь с раннего возраста, выступает как предрасположенность в любом адаптационном процессе и может быть представлена в адаптационной готовности в качестве компонента.

Е. Е. Бочарова, опираясь на разработки в области адаптационного потенциала, делает вывод, что человек взаимодействует со средой, «произвольно изменяя степень свободы и диапазон реализации собственного адаптационного потенциала» [14, с. 47]. Иначе говоря, наличие некоего потенциала еще не значит его реализацию субъектом. Однако то же верно и в отношении компонентов адаптационной готовности: в частности, представления о системе адаптации или наилучшем её исходе недостаточно для реализации этого потенциала. Степень «возможного» определяется уже в самом процессе адаптации, хотя и наличие возможностей содержится в представлениях и, соответственно, в адаптационной готовности.

Наконец, еще одним важнейшим образованием в структуре адаптационной готовности является мотивационный компонент, заключающийся в желании что-либо предпринять для достижения согласованности со средой (особенно социальной). По сути, этот компонент является ключевым для задействования и сохранения актуальности всех иных составляющих адаптационной готовности [4, 8, 15].

Таким образом, компоненты адаптационной готовности характеризуются определенной динамикой: часть из них может видоизменяться уже в процессе адаптации и даже после приспособления, реализуя отсроченный эффект.

Анализ теоретических и эмпирических работ [1–4, 15] позволяет нам сформулировать следующее определение адаптационной готовности личности: это состояние индивида, сопровождающееся психическим напряжением, позволяющим личности сохранить настрой на приспособление к значимой с точки зрения реализации потребностей ситуации, основанного на представлении о желаемом (успешном) её исходе, а также допустимых средствах и действиях (для приспособления).

Структура адаптационной готовности может быть представлена с точки зрения функций ее компонентов и уровней. Они могут быть увязаны с этапами адаптации, соответственно: включение в адаптацию с диапазоном возможных «личностных жертв», собственно адаптационные действия (представления об эффективных адаптационных действиях и готовность к изменению диспозиций), ожидания от других, наконец, представления о желаемом уровне включенности в новые условия. Системообразующим компонентом является готовность к совладанию с трудностями. Иначе говоря, структурными компонентами адаптационной готовности выступают не только установки или социальные установки, но и представления, и целостные отношения, наконец, способности, характеризующиеся рядом специфических функций – знаний о своих способностях и возможностях, эмоционального возбуждения, настроя, известного напряжения, необходимого для проявлений активности, регулятивной функции, функции согласования различных уровней готовности и др. Очевидно, наиболее важными являются два слоя адаптационной готовности: 1) диспозиционные явления разных уровней на включение в адаптационный процесс и поддержание его интенсивности до необходимой степени адаптированности; 2) явления, характеризующие субъективные критерии адаптированности. Принципиальным является то, что результатом реализации адаптации личности выступает приспособленность к новой или изменившейся ситуации, а реализация адаптационной готовности может рассматриваться с точки зрения удовлетворенности личностью уровнем своей адаптированности. Иначе говоря, результат адаптации в большей степени объективен, а реализация готовности – субъективна. Не менее важно и то обстоятельство, что адаптационная готовность является регулятором поведения личности, поскольку аккумулирует в себе различные диспозиции, относящиеся к разным ситуациям и уровням потребностей. Поскольку речь идет о целостной структуре компонентов, организованной иерархически, отдельные компоненты



сопряжены друг с другом и характеризуются свойством взаимной компенсации либо совместного действия в соответствующей ситуации регуляции поведения.

Структура адаптационной готовности включает разноуровневые характеристики, имеющие неравное значение для ее целостности. Наиболее важной ее составляющей являются установочные комплексы, формируемые за счет накапливаемого опыта адаптации. При этом даже незначительного, но значимого успешного опыта может быть достаточно для формирования образа-критерия, с которым будут соотноситься новые ситуации еще до начала приспособления как *преадаптации*. Иначе говоря, настройка на приспособление, принятие решения адаптироваться связано именно с задействованием адаптационной готовности.

Адаптационная готовность не может использоваться для прогноза успешной адаптации в каких-либо сферах, но является ее необходимым условием, поскольку она выступает как предрасположенность, но не достаточное условие успешности адаптации. Соответственно для познания всей картины детерминации необходимо поместить адаптационную готовность в ряд характеристик личности и субъекта, благодаря которым осуществляется адаптация.

*Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (проект № 15-06-10624).*

### Список литературы

1. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал : его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журн. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.
2. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Пономоренко В. А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Минск, 1985. 206 с.
3. Парыгин Б. Д. Социальная психология. СПб., 2003. 616 с.
4. Григорьева М. В. Адаптационная готовность лич-

### Образец для цитирования:

Шамионов Р. М. Структура адаптационной готовности личности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 16, вып. 4. С. 454–458. DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-4-454-458.

### Structure of Personal Adaptation Readiness

#### R. M. Shamionov

Saratov State University  
83, Astrakhanskaya str., Saratov, 410012, Russia  
E-mail: shamionov@mail.ru

The theoretical aspects of adaptation readiness of the person are discussed. An original definition of adaptation as a state of readiness, accompanied by mental stress, allowing to preserve the mood of the

ности в условиях неопределенности // Социальный мир человека. Вып. 6. Ижевск, 2016. С. 275–277.

5. Шамионов Р. М. Адаптационная готовность выпускников школы и первокурсников вуза во взаимосвязи с социально-психологическими факторами // Психология обучения. 2012. № 11. С. 116–123.
6. Григорьев А. В. Личностные качества и характеристики отношений к активности как предикторы социально-психологической адаптации личности в зависимости от направленности реализуемой активности // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. С. 630. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=14546> (дата обращения: 16.05.2016).
7. Григорьева М. В., Локаткова О. Н. Структура психологической готовности выпускников школ к взаимодействию с образовательной средой вуза // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3, вып. 2. С. 103–108.
8. Шамионов Р. М. Соотношение адаптационной готовности и социальной активности личности // Теоретическая и экспериментальная психология. 2012. Т. 5, № 2. С. 72–80.
9. Тарасова Л. Е. Адаптационная готовность : дефиниция термина // Перспективы науки. 2015. № 7 (70). С. 26–29.
10. Мансурова И. С., Ежак Е. В., Кошко К. Н. Надежда как фактор совладающего поведения в значимых жизненных ситуациях // Научная мысль Кавказа. 2012. № 2 (70). С. 65–70.
11. Петровский В. А. Личность в психологии : парадигма субъективности. Ростов-н/Д, 1996. С. 320–335.
12. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности. М., 1992. 224 с.
13. Григорьева М. В. Понятийный аппарат психологии адаптации личности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3, вып. 3. С. 259–263.
14. Бочарова Е. Е. Адаптационная готовность личности к ситуациям социальных изменений // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4, вып. 1. С. 45–51.
15. Шамионов Р. М. Адаптационная готовность личности – субъекта социального взаимодействия // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2015. Т. 15, вып. 4. С. 106–112.

person to adjust to significant from the point of view of realization of the situation and needs including understanding of the desired (successfully) its outcome, as well as the permissible means and actions, and its structure revealed. It was noted that the most important two layers adaptation readiness: dispositional effects of different levels to be included in the adaptation process and maintaining its intensity to the desired degree of adaptability and phenomena that the subjective criteria of adaptation are characterize.

**Key words:** personality, subject, adaptation readiness, structure, disposition.





## References

1. Maklakov A. G. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovaniye v ekstremalnykh usloviyakh (Personal adaptation potential: mobilization and forecasting in extreme conditions). *Psikhologicheskii zhurnal* (Psychological Journal), 2001, vol. 22, no. 1, pp. 16–24.
2. Dyachenko M. I., Kandybovich L. A., Ponomorenko V. A. *Gotovnost k deyatelnosti v napryazhennykh situatsiyakh* (Readiness to work in stressful situations). Minsk, 1985. 206 p.
3. Parygin B.D. *Sotsialnaya psikhologiya* (Social Psychology). St.-Petersburg, 2003. 616 p.
4. Grigoryeva M. V. Adaptatsionnaya gotovnost lichnosti v usloviyakh neopredelennosti (Adaptation readiness of the individual in the conditions of uncertainty). *Sotsialnyy mir cheloveka* (The social world of man). Vyp.6. Izhevsk, 2016, pp. 275–277.
5. Shamionov R. M. Adaptatsionnaya gotovnost vypusknikov shkoly i pervokursnikov vuza vo vzaimosvyazi s sotsialno-psikhologicheskimi faktorami (Adaptation readiness school graduates and university freshmen in relation to social and psychological factors). *Psikhologiya obucheniya* (Psychology education), 2012, no. 11, pp. 116–123.
6. Grigoryev A. V. Lichnostnye kachestva i kharakteristiki otnosheniy k aktivnosti kak prediktory sotsialno-psikhologicheskoy adaptatsii lichnosti v zavisimosti ot napravlenosti realizuemykh aktivnosti (Personality qualities and characteristics of attitudes to the activity as predictors of social and psychological adaptation of the person, depending on the orientation of implemented activities). *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* (Modern problems of science and education), 2014, no. 5. P. 630. Available at: <http://www.science-education.ru/article/view?id=14546> (accessed 16 May 2016).
7. Grigoryeva M. V., Lokatkova O. N. Struktura psikhologicheskoy gotovnosti vypusknikov shkol k vzaimodeystviyu s obrazovatel'noy sredoy vuza (Structure of Psychological Readiness of Comprehensive School Graduates for Interaction with University Educational Environment). *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2014, vol. 3, iss. 2, pp. 103–108.
8. Shamionov R.M. Sootnoshenie adaptatsionnoy gotovnosti i sotsialnoy aktivnosti lichnosti (The ratio adaptation readiness and social activity of the individual). *Teoreticheskaya i eksperimentalnaya psikhologiya* (Theoretical and Experimental Psychology), 2012, vol. 5, no. 2, pp. 72–80.
9. Tarasova L. E. Adaptatsionnaya gotovnost: definitsiya termina (Adaptation readiness: the definition of the term). *Perspektivy nauki* (Perspectives of Science), 2015, no. 7 (70), pp. 26–29.
10. Mansurova I. S., Ezhak E. V., Koshko K. N. Nadezhda kak faktor sovladayushchego povedeniya v znachimykh zhiznennykh situatsiyakh (Hope as a factor of coping behavior in important situations of life). *Nauchnaya mysl Kavkaza* (Scientific Thought of the Caucasus), 2012, no. 2 (70), pp. 65–70.
11. Petrovskiy V. A. *Lichnost v psikhologii: paradigma subektivnosti* (Personality psychology: the paradigm of subjectivity). Rostov-on-Don, 1996, pp. 320–335.
12. Petrovskiy V. A. *Psikhologiya neadaptivnoy aktivnosti*. Moscow, 1992. 224 p.
13. Grigoreva M. V. Ponyatiynnyy apparat psikhologii adaptatsii lichnosti (Concept Apparatus in Psychology of Personality's Adaptation). *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2014, vol. 3, iss. 3, pp. 259–263.
14. Bocharova E.E. Adaptatsionnaya gotovnost lichnosti k situatsiyam sotsialnykh izmeneniy (Adaptation readiness of personality to situations of social changes). *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2015, vol. 4, iss. 1, pp. 45–51.
15. Shamionov R. M. Adaptatsionnaya gotovnost lichnosti – subekta sotsial'nogo vzaimodeystviya (Adaptation readiness of the personality as a subject of social interaction). *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2015, vol. 15, iss. 4, pp. 106–112.

## Please cite this article in press as:

Shamionov R. M. Structure of personal adaptation readiness. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2016, vol. 16, iss. 4, pp. 454–458. DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-4-454-458.