

5. Sinelnikova, N.A. (2021), “The potential of table tennis in the formation of universal competencies”, *Pedagogical readings*, Vol. 3, pp. 81–82.

6. Putintsev, I.V., Galkin, A.A. and Yakutkina, I.V. (2018), *Methods of teaching the sports game of table tennis*, educational and methodological guide for conducting training sessions with students, State Agrarian University, Bryansk.

7. Gonenko, S.V. (2019), “Training activities with the application of innovative methods at the workers in Desktop tennis”, *Vestnik of the North Kazakhstan University named after M. Kozybayev*, No. 4 (45), pp. 179–183.

8. Khudets, R. (2013), *Table Tennis. Technique with Vladimir Samsonov*, VistaSport, Moscow.

9. Schlager, V. (2011), *Table tennis. Guide from the world champion*, Eksmo.

10. Matveev, L.P. (2020), *General theory of sports and its applied aspects*, textbook for universities of physical culture and sports, publishing house “Sport”, Moscow.

11. Shchukina, G.I. (1971), *The problem of cognitive interest in pedagogy*, Pedagogika, Moscow.

12. Pidkasysy P.I., Myzherikov, V.A. and Yuzefavicius, T.A. (2014), *Pedagogy*, textbook for students of pedagogical educational universities, publishing center “Academy”, Moscow.

**Контактная информация:** vmtt@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 07.06.2023*

**УДК 159.9.075**

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

*Ольга Николаевна Локаткова, кандидат психологических наук, доцент, Саратовский государственный национальный исследовательский университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов*

### **Аннотация**

В статье проанализированы основные подходы к пониманию сущности процесса адаптации личности, представлено обобщение существующих теоретических и методологических представлений об адаптации в различных областях науки. Цель исследования – проведение литературного обзора, позволяющего отразить основные направления в определении процессов адаптации личности. Среди различных определений феномена адаптации, представленных в научной литературе, объективно существует несколько ее основных проявлений, которые позволяют утверждать, что адаптация – это, во-первых, свойство организма, во-вторых, процесс приспособления к изменяющимся условиям среды, суть которого состоит в достижении одновременного равновесия между средой и организмом, в-третьих, результат взаимодействия в системе «человек-среда». Таким образом, адаптация – это устранение, либо ослабление негативного действия факторов окружающей (биологической, физиологической, социальной, психологической) среды, что способствует личности достичь гармонии между внутренними и внешними условиями жизни и деятельности, согласования собственных требований и притязаний с объективными условиями жизнедеятельности человека.

**Ключевые слова:** адаптация, механизмы адаптации, психологическая готовность, адаптационный потенциал.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p527-530**

## **CHARACTERISTICS OF THE PROCESS OF PERSONAL ADAPTATION IN MODERN PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SCIENCE**

*Lokatkova Olga Nikolaevna, candidate of psychological science, docent, Saratov State University*

### **Abstract**

The article analyzes the main approaches to understanding the essence of the process of personality adaptation, presents a generalization of the existing theoretical and methodological ideas about adaptation

in various fields of science. The purpose of the study is to conduct a literature review that reflects the main directions in determining the processes of personality adaptation. Among the various definitions of the phenomenon of adaptation presented in the scientific literature, there are objectively several of its main manifestations, which allow us to assert that adaptation is, firstly, a property of the organism, and secondly, the process of adaptation to changing environmental conditions, the essence of which is to achieve simultaneous balance between the environment and the organism, thirdly, the result of interaction in the "man-environment" system, and fourthly, the goal towards which the organism strives. Thus, adaptation is the elimination or weakening of the harmful effects of environmental factors (biological, physiological, social, psychological) environment, which helps the individual to achieve harmony between the internal and external conditions of life and activity, harmonize their own requirements and claims with the objective conditions of human life.

**Keywords:** adaptation, mechanisms of adaptation, psychological readiness, adaptive potential.

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития человеческого общества ученые из разных научных областей рассматривают нынешнюю реальность как транзитивную, неопределенную, рискованную, характеризующуюся глобальными социальными трансформациями. Современный человек постоянно сталкивается с различными факторами, которые оказывают влияние на всю био-психо-социокультурную его организацию. Для достижения эффективности деятельности в сложных и противоречивых обстоятельствах личность должна иметь способность приспосабливаться к тем или иным требованиям окружающей действительности без ощущения внутреннего дискомфорта и отсутствия конфликта со средой. Человек на протяжении всей своей жизни находится в состоянии перестройки психофизиологических процессов под воздействием объективных факторов окружающей среды, преодоления трудностей, формирования личностных свойств, то есть в состоянии адаптации. Целью исследования является проведение теоретического анализа психолого-педагогической литературы, направленного на уточнение сути адаптационных ресурсов личности с учётом реалий развития современного общества.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе анализа проблемы применялись методы анализа, конкретизации, обобщения, сравнительный метод, позволяющие критически проанализировать, выявить сходство и различия изучаемого теоретического материала.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Приспособление человеческих популяций к условиям внешней среды обеспечивается через биологические, психофизиологические, социальные механизмы адаптации, что соответствует общепринятому в литературе представлению о трех уровнях психической регуляции личности: биологическом, индивидуально-личностном и личностно-средовом [2]. В разных областях человекознания – философии, биологии, медицине, педагогике сложились общие подходы к пониманию термина «адаптация». На современном этапе научного изучения данного понятия представляется возможным рассмотреть его в виде четырех смысловых конструкторов: адаптация – как жизнедеятельность, адаптация – как приспособление, адаптация – как устойчивость, адаптация – как самораскрытие личности.

Каждый конструктор имеет свое смысловое содержание. При изучении понятия адаптации как процесса жизнедеятельности данный термин рассматривается в качестве фундаментального свойства живой материи – способности к сохранению и саморазвитию. В данном случае адаптация связывается с выживанием, состоянием здоровья, естественной защиты человеческой популяции от вымирания, где основной мыслью является стремление человека адаптироваться для того, чтобы жить и развиваться. Изучение адаптации в контексте приспособления к условиям среды предполагает теорию об изменчивости поведения при воздействии внешних факторов, а также формирование морфологических и

функциональных признаков, соответствующих среде обитания. К примеру, социальная, культурная, профессиональная адаптация понимается как приспособление личности к конкретным условиям – окружающему социуму, культуре, выбранной профессии. Исследование процесса адаптации, как достижения, подразумевает изучение механизмов формирования стремлений человека к гармоничному бесконфликтному взаимодействию со средой, стремлений к ослаблению или полному устранению психофизиологического напряжения [4]. Данные подходы к понятию адаптация взаимодополняют друг друга. Объединяющий мыслью здесь является положение о том, что человек является объектом воздействия, окружающая среда «устанавливает» свои условия, а человеку приходится приспосабливаться к ним.

В психологической науке и практике в настоящее время актуальна идея изучения человека как субъекта жизнедеятельности, целостной личности, самостоятельно определяющей выбор, направление, способы построения своего жизненного пути. Адаптация в данном случае может рассматриваться как самостоятельный поиск личностью необходимых способов самораскрытия [1]. Личность сама формирует индивидуальную стратегию взаимодействия с обновляющейся окружающей действительностью в соответствии с собственным мироощущением и общественной необходимостью. При этом важным условием является согласование свободы и воли с общими потребностями, интересами, с волей и интересами других общностей, других субъектов.

В психолого-педагогической науке существует множество определений понятия адаптации – от биохимического до социального. Адаптация представляет собой целостный, системный процесс, предполагающий взаимодействие человека с природной и социальной средой [3]. Человек – сложнейшая биосоциальная система. Факт принадлежности человека к человеческому роду определяет понятие индивид. Человек рождается как индивид, в процессе включения в общественные отношения и занятия общественной деятельностью, становится личностью. Характерной стороной личности является индивидуальность – неповторимое сочетание психологических особенностей [5]. Личность человека неповторима в своей индивидуальности, имеет динамическую биосоциальную иерархическую структуру, в которой определяют уровневый переход от низших подструктур к высшим – биопсихические свойства (пол, возраст, наследственные физиологические особенности), индивидуальные особенности психических процессов, опыт, направленность и отношения личности, соответственно. Таким образом, термин адаптация в настоящее время рассматривается не просто как физиологическое приспособление индивида, но и в следующих проявлениях – психофизиологическая, социальная, трудовая, социально-психологическая адаптация личности. Адаптация личности к новым условиям окружающей действительности является целостным, системным процессом, характеризующим взаимодействие человека с природной и социальной средой.

## ВЫВОДЫ

Адаптация личности представляет собой сложный, динамический процесс. Процесс адаптации индивида детерминируется как средовыми воздействиями, так и субъективными характеристиками личности, а также структурой взаимосвязей между ними. Уровень адаптивности человека опосредованно влияет на его жизнь и умение обрести в ней чувство благополучия. Адаптивность повышается или понижается под воздействием воспитания, окружения, обучения, условий и образа жизни. Знание факторов адаптации, степени их влияния на ход процесса адаптации, их различие и выраженность в той или иной среде позволят прогнозировать течение этого процесса, а также формировать предупреждающие профилактические программы и корректирующие мероприятия. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволяет установить, что под адаптацией следует понимать постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды и результат этого процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Локаткова О.Н. Исследование взаимосвязи структурных компонентов эмоционально-волевой регуляции с личностными адаптивными способностями студентов-педагогов / О.Н. Локаткова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 3 (95). – С. 81–85. – DOI 10.24158/spp.2022.3.11. – EDN LQVRTL.
2. Академическая адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, Е.С. Гринина, А.В. Созонник ; под ред. Р.М. Шамионова. – Москва : Перо, 2023. – 160 с. – ISBN 978-5-00204-935-6. – EDN TYMEGS.
3. Малышев И.В. Профилактика дезадаптированности личности и возможности улучшения социальной приспособленности, межличностных отношений учащихся в условиях пандемии / И.В. Малышев // Пензенский психологический вестник. – 2021. – № 1 (16). – С. 90–101. – DOI 10.17689/psy-2021.1.8. – EDN KYPVQJ.
4. Павлова Ю.Б. Адаптация и дезадаптация личности в процессе освоения новых условий жизни / Ю.Б. Павлова // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2018. – № 2 (36). – С. 150–160. – EDN VJNTFM.
5. Шаров А.А. Изучение феномена адаптационной готовности в психолого-педагогическом аспекте: современное состояние и перспективы / А.А. Шаров, О.В. Хмелькова, О.И. Суслова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN220.pdf> (дата обращения: 01.06.2023).

REFERENCES

1. Lokatkova, O.N. (2022), “The study of the relationship between the structural components of emotional-volitional regulation with the personal adaptive abilities of students-teachers”, *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, No. (3), pp. 81–85, DOI 10.24158/spp.2022.3.11.
2. Shamionov, R.M., Grigoryeva, M.V., Grinina, E.S. and Sozonnik, A.V. (2023), *Academic adaptation of students with disabilities*, in Shamionov, R.M. (Ed.), Moscow, Pero.
3. Malyshev, I.V. (2021), “Prevention of personality maladjustment and the possibility of improving social fitness, interpersonal relations of students in a pandemic”, *Penza Psychological Bulletin*, No. 1 (16), pp. 90–101, DOI 10.17689/psy-2021.1.8.
4. Pavlova, Yu.B. (2018), “Adaptation and maladaptation of personality in the process of mastering new living conditions”, *Human factor: social psychologist*, No. 2 (36), pp. 150–160.
5. Sharov A.A., Hmelkova O.V. and Suslova, O.I. (2020), “Studying the phenomenon of adaptive readiness in the psychological and pedagogical aspect: current state and prospects”, *World of Science. Pedagogy and psychology*, No. 2, available at: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN220.pdf> (accessed 01 June 2023).

**Контактная информация:** lokatkovaolga@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 29.05.2023*

УДК 159.9.072

**СВЯЗЬ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ**

*Марина Вячеславовна Никищенко, студент, Анастасия Алексеевна Колмогорцева, кандидат психологических наук, Анна Александровна Шевченко, кандидат психологических наук, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), Челябинск*

**Аннотация**

В статье рассматриваются феномены совладающего поведения и интернет-зависимость. Целью исследования является выявление взаимосвязи совладающего поведения и интернет-зависимости. Выборку исследования составили 120 человек в возрасте от 18 до 24 лет ( $\bar{x}=0,48$ ,  $\sigma\pm,47$ ), среди них 61 мужчина и 59 женщин. Для определения интернет-зависимости была использована методика «Шкала интернет-зависимого поведения Чена», для диагностики совладающего поведения