

**Трубицын Д.С.**

**Студент КП 441**

**Красноярский государственный медицинский университет, г.  
Красноярск, Российская Федерация**

## **ПСИХОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ: ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.**

Аннотация. В данной статье будут рассмотрены психосоциальные особенности адаптации человека, психики как неотъемлемой части эволюции адаптации в развитии человека, а также феномен болезни адаптации как сугубо человеческий феномен психосоматической патологии.

Ключевые слова: адаптация, стресс, психосоматика, психосоциальная адаптация, болезнь адаптации.

Актуальность исследования. Адаптация является неперенным атрибутом жизни и развития живого организма в фило- и онтогенезе. Человек выделяется из остального живого мира как представитель биопсихосоциального единства, следовательно адаптация человека включает в себя не только биологический, но и психосоциальный процесс. В данной статье рассмотрены аспекты адаптации человека как уникального явления на планете Земля.

**Trubitsyn D.S.**

**Student of the group Clinical psychology 441**

**Krasnoyarsk State Medical University (KrasSMU),**

**Krasnoyarsk, Russian Federation**

**Adaptation psychology: psychosomatic aspect.**

Annotation. This article will consider the psychosocial features of human adaptation, the psyche as an integral part of the evolution of adaptation in human development, as well as the phenomenon of adaptation disease as a purely human phenomenon of psychosomatic pathology.

Key words: adaptation, stress, psychosomatics, psychosocial adaptation, adaptation disease.

The relevance of research. Adaptation is an indispensable attribute of the life and development of a living organism in phylogeny and ontogenesis. A person stands out from the rest of the living world as a representative of biopsychosocial unity, therefore, the adaptation of a person includes not only a biological, but also a psychosocial process. This article discusses aspects of human adaptation as a unique phenomenon on the Earth.

## Определение адаптации

Адаптация является необходимым процессом для выживания и развития не только организма, но и вида в целом. Впервые об адаптации заговорил выдающийся французский естествоиспытатель эпохи Просвещения Ж.-Б. Ламарк. Позже Ч. Дарвин раскрыл понятие адаптации как приспособления к окружающей среде в рамках эволюционной теории. К. Бернар рассматривал адаптацию как стремление организма к состоянию динамического равновесия, которому позже У. Кеннон дал определение «гомеостаз» [10, 12, 13, 14, 21]. В отечественной биологии теория адаптации человека постулировалась как особый феномен природы. Так В. И. Вернадский развил теорию адаптации через теорию биосферы как живой оболочки Земли, и ноосферы как сугубо человеческой, разумной прослойки планеты, заселенной людьми и подчиняющей себе окружающий мир. Наиболее точным определением адаптации дал А.Б. Герогиевский: «Адаптация - это особая форма отражения системами воздействия внешней и внутренней среды, заключающееся в тенденции к установлению с ними динамического равновесия» [9].

## Психосоматическое расстройство

### как болезнь адаптации

Болезнь адаптации невозможно рассматривать вне понятия «стресс». Под стрессом в более широком смысле понимают состояние организма, возникающее при воздействии необычных раздражителей и приводящее к напряжению не-специфических

адаптационных механизмов организма. Ряд авторов (Кокс К., Леонова А.Б., Водопьянова Н.Е.) выявили три основных научных подхода в изучении стресса [8] :

Первый подход. Стресс трактуется как реакция на вредное окружение. Наиболее известной является теория общего адаптационного синдрома Г. Селье. Теория Селье содержит три важных положения: 1) физиологическая реакция не зависит от природы стресса. Реакция - универсальный процесс; 2) динамика общего адаптационного синдрома содержит три стадии (тревога – сопротивление – истощение); 3) успешность защитной реакции зависит от силы и продолжительности стресса. Чем более длительна реакция, тем более физиологические ресурсы истощаются, что приводит к болезни и гибели организма.

Второй подход. Стресс как субмаксимальные требования со стороны условий или деятельности. Данный подход говорит о том, что стрессором выступают не только некоторые экстремальные факторы, оказывающие вредные воздействия, но и предельные, крайние значения тех элементов ситуации, которые создают оптимальный фон для деятельности или не вызывают ощущения дискомфорта. При этом оценка предела – величина субъективная и зависит от индивидуального типа психологической реактивности, характера эмоционально-поведенческого реагирования, при одном и том же объективном воздействии.

Третий подход. Стресс как ответная реакция на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды.

К третьему подходу относится трансактная модель стресса (Т. Кокс, Дж. Макэй, Р. Лазарус), которая выделяет пять стадий стрессовой реакции: 1) воздействие на человека внешних условий среды; 2) когнитивная оценка (осознание человеком степени угрозы); 3) психологические и физиологические изменения в организме человека; 4) реакция противодействия стрессогенной ситуации любыми доступными способами; 5) обратная связь.

Именно благодаря третьему подходу адаптация рассматривается как активный процесс. Наиболее интегративно болезнь адаптации развит в отечественной медицине, так И.В. Давыдовский писал, что болезнь не просто индивидуальное несчастье, но индивидуальное проявление видовой и популяционной адаптации, а надежды на универсальные средства оказываются не более чем утешительным мифом [11].

Наиболее точно психосоматическое заболевание как болезнь адаптации изучил в своих работах Д.Н. Исаев. Исаев считал, что психосоматическое расстройство – это расстройства функций органов и систем, в происхождении и течении которых ведущая роль принадлежит воздействию психотравмирующих факторов, причем если физические расстройства присутствуют, то они не объясняют природу и выраженность симптоматики или дистресса. При этом пациент обычно противится попыткам обсуждения возможности ее психологической обусловленности болезни. Механизм стресса складывается из продолжительного последствия, суммации, извращенной реакции нейронов центральной нервной системы. При неоднократном повторении или при большой продолжительности аффективных реакций в

связи с затянувшимися жизненными трудностями эмоциональное возбуждение может принять застойную стационарную форму, приводящую к болезням.

### Заключение

Адаптация человека остается одной из самых сложных понятий в психологической науке. Наиболее полноценно теорию адаптации разработали Г. Селье, Р. Лазарус и Д.Н. Исаев. Адаптация – интегративное действие, в котором человек использует свои биологические и психосоциальные ресурсы.

### Список литературы:

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004 – 165 с.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. Учебное пособие. 3-е издание - М.: 2000 – 496 с.
3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006 – 384 с.
4. Березин Ф.Б., Безносюк Е.В., Соколова Е.Д. Психологические механизмы психосоматических заболеваний. Российский мед. журн. — 1998. — № 2. — С.43–49.
5. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: Кратк. учебн. / Пер с нем. Г.А. Обухова, А.В. Бруенка; Предисл. В.Г. Остроглазова. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. - 376 с.
6. Вейн А.М. Лекции по неврологии неспецифических систем мозга. 3-е изд. -М.: МЕДпресс-информ, 2010 – 112 с.
7. Вернадский В.И, Биосфера и ноосфера. М.: Айрис-пресс, 2004 – 576 с.
8. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
9. Георгиевский А.Б. Эволюция адаптации (историко-методологическое исследование). Л.- Наука, 1989 – 189 с.
10. Губачев Ю.М., Стабровский Е.М. Клинико-физиологические основы психосоматических соотношений. М.: Медицина, 1981 – 216 с.

11. Давыдовский И.В. Проблема причинности в медицине - М.: Медицина, 1962 – 160 с.
12. Залевский Г.В., Рогачева Т.В., Левицкая Т.Е. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие. Томск. - Издательский Дом Томского государственного университета, 2015 – 275 с.
13. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. — СПб.: Речь, 2005. — 400 с.
14. Казначеев В.П. Учение Вернадского о биосфере и ноосфере. – Новосибирск, Наука, Сиб. отделение, 1989 – 248 с.
15. Карташева К.С. Основы психосоматики: учебно-методическое пособие. Электронное изд. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012 – 29 с.
16. Клиническая психология: Учебник для ВУЗов. Под ред. Карвасарского Б.Д. 5-е издание. —СПб.: Питер, 2014. — 896 с.
17. Кулаков С. А. Основы психосоматики. - СПб.: Речь, 2003 – 288 с.
18. Менделевич В.Д., Соловьева С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. – М.: Городец, 2016- 596 с.
19. Носачев Г.Н., Романов Д.В., Носачева И.Г. Семиотика психических заболеваний. Общая психопатология: Учебное пособие. – М.: ФОРУМ: Инфра-М, 2015 – 336 с.
20. Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.

21. Психосоматические расстройства в практике терапевта: руководство для врачей / под ред. В. И. Симаненкова. — СПб.: СпецЛит, 2008. — 335 с.
22. Репина Н.В., Воронцов Д.В., Юматова И.И. Основы клинической психологии. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 1998
23. Соловьева С.Л. Медицинская психология: Конспект лекций. - М.: ООО «Издательство АСТ»; СПб.: ООО «Сова», 2004. — 154 с.
24. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья. Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Мн.: ЕГУ, 2003. – 172 с.
25. Шкуренко Д.А. Общая и медицинская психология: Учебное пособие. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. — 352 с.