

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ

© 2014 г. А. А. Алдашева

ФГБУН Институт психологии РАН, Москва

E-mail: agulmama@mail.ru

Поступила в редакцию 07.05.2014 г.

Обсуждается проблема соотношения стратегий адаптации и индивидуального стиля деятельности с позиции учения В.И. Медведева об адаптации человека, позволяющего раскрывать особенности профессиональной деятельности в разнообразных условиях среды. Показана роль и соотношение физиологических и психологических механизмов, которые могут меняться в зависимости от индивидуальных стратегий адаптации человека. Теоретические и практические исследования на основе деятельностной парадигмы дали возможность по-новому взглянуть на общие принципы взаимодействия человека и среды. Основываясь на законе о концептуальной модели адаптации, предложенном В.И. Медведевым, в настоящей работе показано, что в ситуации адаптации человек выступает активным деятелем, моделируя собственные стратегии адаптации, используя разные индивидуальные стили, проявляющиеся в программах адаптивного поведения.

Ключевые слова: адаптация, высокогорье, изоляция, социальная депривация, концептуальная модель, стратегии адаптации, индивидуальные стили деятельности, профессиональная деятельность, экстремальные условия.

DOI: 10.7868/S0131164614060022

Всеволод Иванович Медведев внес огромный вклад в науку о физиологии человека, что, в первую очередь, отражено в его монографии “Адаптация человека” [1].

В работах В.И. Медведева выдвигаются два принципиальных подхода к изучению адаптации: как к процессу (двигателю развития), и как к механизму защиты (механизму приспособления), прежде всего, к факторам внешней среды. Отсюда проистекают три генеральных направления выдвинутой им теории адаптации: первое – как общефилософская концепция развития, второе – как механизм эволюции живой природы, третье – как психологический активный ответ на воздействие среды, адаптация личности и социальная адаптация коллектива [1]. В понятие “адаптация” В.И. Медведев включает ряд субкоординационных понятий – таких как функциональное состояние, задачи и выбираемые способы разрешения ситуаций, возникающих в процессе взаимодействия человека с природой, социальной и информационной средой, которые обычно определяются как программы или стратегии поведения. В процессе этого взаимодействия возможно нарушение соотношения физиологических и психологических компонентов функционального состояния.

Согласно законам гомеостатического регулирования, для сохранения гомеостаза в изменив-

шихся условиях возникает необходимость адекватной перестройки функционального состояния с учетом текущих обстоятельств, которые на какое-то время определяют ведущую компоненту формирования нового функционального состояния. Примеры такого рода перестроек приведены В.И. Медведевым в классификации поведенческих форм адаптации [2]. Выбранная форма и способ реагирования определяют физиологическую и психологическую “цену деятельности”, которая характеризуется затрачиваемыми ресурсами: 1) энергетическими, физиологическими и психическими процессами; 2) активационными механизмами, ответственными за формирование функциональной системы реагирования; 3) психологическими механизмами, обуславливающими не только стратегии достижения цели, но и определяющими эту цель.

Основываясь на деятельностной парадигме, В.И. Медведев показывает, что сама деятельность предъявляет ряд требований к функциональному состоянию человека, выступая в форме *семантического* фактора адаптации. Основное содержание адаптации к деятельности раскрывается им как результат взаимодействия внешних и внутренних условий. Под внешними условиями понимаются, в том числе, и средства деятельности, которые предъявляют особые требования к ряду физиологических и психологических качеств,

определяющих взаимодействие человека с орудиями и предметами труда, с информационными потоками, с климатическими факторами, в которых осуществляется сама деятельность. Внутренние условия — это знания, умения, навыки, совокупность которых формирует разворачивающуюся во времени и пространстве последовательность действий в виде программ, включающих мыслительные операции, оценку и преобразование информации, в том числе выбор индивидуальной стратегии поведения [1]. Характер взаимодействия внешнего и внутреннего: как субъект воспринимает, оценивает и самоопределяется, “порождается” субъектом в его концептуальной модели адаптации.

Концептуальная модель, как индивидуальная картина мира, базируется на прошлом, учитывает образ настоящего (ситуации), направлена в будущее, в ней определяется цель (желаемый результат) и прогнозируются возможные изменения и этапы ее достижения. Основные функции концептуальной модели, согласно В.И. Медведеву, заключаются, во-первых, в формировании образа наличной ситуации, освобожденного от случайных признаков, корригируемого сознанием на основе опыта; во-вторых, в определении целей и задач, решаемых в процессе достижения цели; в-третьих, в выборе плана действия и стратегии поведения [1].

Т.Ф. Базылевич [3], Л.И. Анцыферова [4] определяют стратегии поведения, как обобщенный принцип решения целевых задач деятельности. Близкое определение “стратегии жизни” как некоторого универсального закона, способа самоосуществления человека в различных сферах, определяющего вектор жизненного пути и его реализацию на различных этапах деятельности, дает К.А. Абульханова-Славская [5]. С позиции деятельностного подхода М.В. Ромм [6] интерпретирует социальную деятельность как универсальную стратегию адаптации личности в обществе.

Обращает на себя внимание широкое применение понятия “стратегия” в адаптивном поведении человека, от частных физиологических и психологических аспектов до социальной самореализации человека в деятельности. Разными авторами показаны различные стратегии взаимодействия с внешней средой, как например, “инертная” и “пластичная” [7], выделенные на основе физиологического критерия; индивидуально-типологическое своеобразие решения задач адаптации, определенное В.П. Казначеевым как стратегии “стайера” и “спринтера” [8]; психологические стратегии, как способы достижения определенных результатов в решении когнитивных задач [9], выбор оптимального типа поведения при решении задач адаптации [10]. Показано,

что один и тот же результат может достигаться различными стратегиями [11].

Подход к адаптации как к процессу формирования субъектом когнитивных стратегий по преодолению стрессогенной ситуации позволил С.А. Шапкину [12] и Л.Г. Дикой [13] построить континуум стратегий адаптации. На одном полюсе — сочетание наиболее эффективных стратегий — “гибких”, “мобилизационных” когнитивных стратегий, которые выбирают люди со значительными личностными ресурсами, высоким уровнем контроля над негативными эмоциональными переживаниями. На другом полюсе — сочетание неэффективных когнитивных стратегий, характеризующихся малым количеством ресурсов и слабой эмоциональной регуляцией. Разнообразие когнитивных стратегий, с одной стороны, позволяет описать процесс формирования психологической системы адаптации, а с другой — наглядно демонстрирует сложность взаимодействия различных регуляторных подсистем, участвующих в данном процессе, удовлетворяющих или не удовлетворяющих критерию оптимальности [13].

Таким образом, даже самый краткий обзор понятия “стратегия” позволяет выделить общие ее признаки: принцип решения задач самоосуществления человека, наличие цели, понимание желаемого результата и “психофизиологическая цена”, которую готов заплатить человек.

Стратегии адаптации к экстремальным природным факторам

Исходя из посылки, что деятельность человека всегда является полимотивированной и многоцелевой, В.И. Медведев полагал, что в ней протекают одновременно разнонаправленные процессы адаптации, которые могут находиться между собой в конфликтных отношениях. Так, на примере одновременного существования нескольких процессов адаптации: долгосрочной и краткосрочной; конфликта целей; действия человека как индивида и как субъекта деятельности, В.И. Медведев показал возможные пути их разрешения. Разрешение противоречий возможно посредством формирования метапрограммы, построения иерархии приоритетов; либо предпочтения одной из “апробированных” программ. Исследование индивидуальных способов разрешения противоречий, возникающих вследствие разнонаправленных требований природной среды, профессии, состояния, возможно с позиции анализа индивидуальных стилей и стратегий адаптации.

Анализ стратегий адаптации к условиям кратковременного пребывания в условиях высокогорья (3600 м над уровнем моря) лиц, разделенных на группы по физиологическому критерию — ги-

поксической устойчивости/неустойчивости [14], позволил описать некоторые закономерности краткосрочной адаптации человека к экстремальным условиям внешней среды. Было показано, что при адаптации человека к кратковременному пребыванию в условиях высокогорья стратегия поведения в начальный период адаптации направлена на обеспечение “групповой формы поведенческого ответа” [1], о чем свидетельствует рост показателей конформности и ориентации поведения на защиту групповых ценностей [10]. Подобный тип поведения может быть интерпретирован как психологическая защита в ситуации неопределенности. Через одну, две недели после подъема на высоту у участников экспедиции отмечалась дифференциация форм адаптивного поведения: гипоксически устойчивые лица вернулись к привычному для них поведению и оно стало более автономным, в то же время лица, гипоксически менее устойчивые, до конца пребывания в горах сохраняли ориентацию на общегрупповые ценности и самоконтроль [10].

Исследования [15], проведенные с участием здоровых испытуемых, выполняющих сложную деятельность по обучению биологической обратной связи (БОС-регулированию) на фоне адаптивных перестроек к условиям высокогорья (3600 м), показали, что в ситуации наличия двух целей (деятельность по обучению и адаптация к условиям высокогорья) испытуемые выбирали адаптацию к фактору общего порядка – к экстремальным климатическим условиям. Анализ индивидуальных стратегий показал, что приоритетным направлением адаптации была потребность в усилении межличностного общения, групповой сплоченности и поддержка всеми участниками социально-нормативного поведения, обеспечивающая групповую форму адаптации. Обращало на себя внимание, что результаты сложной деятельности по БОС-регулированию часто не достигали поставленной цели, а некоторые участники отказались от ее завершения.

Выделение одной и игнорирование других целей наглядно прослеживается при длительной адаптации полярников к экстремальным условиям проживания на антарктической станции “Восток”. Для анализа долгосрочных стратегий адаптации изучались особенности взаимодействия полярников в течение зимовки. Социальная активность рассматривалась нами как способ совладания с факторами социальной и психологической депривации, сопутствующей частичной социальной изоляции коллектива, проживающего совместно длительное время. Оценка активности и степень взаимодействия изучались экспертным методом и на основе интервью полярников после возвращения из экспедиции. Индивиду-

альные профили активности полярников совпадали с типами саморегуляции/пластичности ЦНС [16]. Результаты исследования показали, что полярники, отнесенные в группу “низкопластичных”, чаще других участников экспедиции избегали ситуации социального взаимодействия, проявляли пассивность в отношении общественной жизни, протекающей в коллективе.

Таким образом, приведенные исследования показывают, что особенности адаптации и адаптированность человека, в соответствии с представлениями В.И. Медведева, определяются экстремальностью воздействия, при этом “экстремальность” переживается в зависимости от способности человека совладать с внешними и внутренними условиями, представленными как единое психологическое пространство, границы которого определяются концептуальной моделью адаптации. То есть, опыт взаимодействия человека с ситуацией неопределенности и знания путей ее преодоления, смыслы, ценности и другие элементы концептуальной модели, определяют психологическое пространство личности, в границах которого человек выбирает приоритетность решения адаптационных задач в экстремальных условиях.

Как показывают наши исследования, при встрече с неопределенностью человек ориентируется на групповое взаимодействие, ощущая его как “технику безопасности” и “накопление опыта” выживания в экстремальной ситуации, “вписывая” индивидуальное пространство в психологическое пространство группы. Напротив, в ситуации долгосрочной адаптации психологическое пространство описывает личную зону комфорта для человека. Так, те полярники, которые характеризуются как эмоционально чувствительные люди, формируют как минимум две концептуальные модели адаптации: одна направлена на поддержание параметров деятельности, другая – на поддержание психофизиологического состояния. Нарастание утомления и усталости к концу экспедиции приводит их к отказу от активных форм адаптации, отдается предпочтение пассивной ее форме – приспособлению к условиям жизнедеятельности [17]. Согласно исследованиям С.И. Сороко, лица с низким уровнем пластичности ЦНС в течение зимовки чаще других обращаются к врачу, а к концу зимовки для этой категории полярников было характерно снижение эмоционального фона и погружение в собственный “минимир” [18], границы которого отражают индивидуальное психологическое пространство их жизнедеятельности.

Выбор стратегий адаптации в профессиональной деятельности

Профессиональная деятельность, как показывает анализ и обобщение исследований, посвященных проблемам психологической и социальной адаптации, ставит перед субъектом труда необходимость делать выбор между конкурирующими целями деятельности, что требует от него постоянной оценки своих сил и умений, применения различных средств и способов саморегуляции, направленных на поддержание деятельности и оптимального состояния [19].

Специфика профессиональной деятельности офицеров-подводников заключается в том, что она осуществляется на фоне эмоциональной напряженности, так как любое принимаемое решение является социально ответственным. Анализ профессионального отношения офицеров к экстремальным условиям деятельности показал, что в оценках критических ситуаций, связанных с принятием решения, у них преобладают пассивно-фаталистические стереотипы. Такая стратегия поведения может объясняться с позиции необходимости формирования человеком состояния функциональной гипермобилизации. Подобный тип саморегуляции объясняется с позиции закона “ожидания худшего”, который обеспечивает решение одной из важных задач адаптации – подготовить функциональный резерв для формирования адекватного ответа и снижения “цены адаптации” за принимаемые решения [1], что соответствует критерию оптимальности.

Оптимальность выбираемой стратегии с социально-психологической позиции может анализироваться по различным критериям: по отношению человека к деятельности, по результату, по требованиям деятельности и среды и пр. Критерий оптимальности в выборе стратегии адаптации согласно В.И. Медведеву соответствует состоянию, определяемое параметром “цена адаптации”, соответственно выбираемые стратегии могут быть оптимальными, субоптимальными и неоптимальными.

Анализируя психологическое содержание операторского труда, Ю.К. Стрелков приводит четыре стратегии поведения операторов в ситуации принятия решения. Одна из четырех стратегий, приведенных автором, была сформулирована оператором как “применять стиль поведения, который всегда выручал человека в трудной ситуации” ([20], с. 115). Выбор подобного типа поведения определяется с психологической точки зрения как избегание принятия решения в ситуации неопределенности, использование “клише” стереотипов из прошлого опыта. Ориентация человека на подобные типы стратегии минимизирует риск принятия неправильных решений. С позиции оператора выбранная стратегия оптимальна,

однако, если рассматривать с позиции результата, то она может оцениваться или как оптимальная или как неоптимальная.

Исследования психологических стратегий адаптации к экстремальным видам деятельности, с позиции организационного контекста, позволили раскрыть особенности эмоциональной стратегии поведения. Так, анализ результатов социометрического исследования и интервью военных специалистов высшего звена (в исследовании приняли участие 9 высших офицеров) позволил выделить различные стратегии профессионального поведения, которые анализировались методом простого ранжирования социометрических оценок по двум шкалам: профессиональной оценке и эмоциональной привлекательности в профессиональной группе. Для иллюстрации особенностей эмоциональной стратегии можно привести личностные характеристики одного из респондентов. Респондент, получивший наименьшую профессиональную оценку и наивысший индекс эмоциональной привлекательности в группе, характеризовался как высоко чувствительный и эмоционально отзывчивый человек, любая проблемная ситуация вызывала у него состояние фрустрации (стаж службы, с боевыми походами, более 40 лет). В своем интервью он говорил, что жалеет о выбранной профессии, истинное его призвание лежит в другой области деятельности. Респондент с целью получения профессиональной информации, включенности в профессиональный и социальный контекст деятельности ориентировался на организацию межличностного общения с опорой на групповое взаимодействие. Умение взаимодействовать с другими обеспечивало ему вовлеченность в коллективные решения, его информированность строилась на способности устанавливать доверительные отношения и выступать в роли “души компании” после напряженной работы. Поддержание должного уровня профессиональной компетентности, на фоне отсутствия профессиональных интересов, и понимание необходимости соответствовать профессиональному статусу, обеспечивались за счет умений респондента обращаться к опыту социального и эмоционального взаимодействия, получать и вычленять информацию [21]. Описанная стратегия, с позиции адаптации к деятельности, может быть определена как субоптимальная или компромиссная, но если взглянуть на приведенный пример с точки зрения личностной стратегии, то выбранная стратегия может рассматриваться как оптимальная.

Понятие индивидуального стиля деятельности

Важную роль в формировании новых программ адаптивного поведения к факторам среды, материальной и духовной деятельности, для изменения внешнего (социального), внутреннего (индивидуального) мира адаптирующегося субъекта [6] играют опыт и знания человека, способствующие расширению спектра выбора стратегий и индивидуальных стилей. Нередко понятия “стратегия” и “индивидуальный стиль” в научной литературе используются как синонимы [1, 22], хотя данные термины имеют самостоятельные значения и заняли достойное место в физиологической и психологической литературе. В настоящее время в психологии существует целое направление исследований, предметом которого является индивидуальный стиль человека, разрабатывающее методологию, основанную на дифференциально-психофизиологических исследованиях Б.М. Теплова и В.Д. Небылицына [23, 24].

Наибольший интерес к проблеме индивидуального стиля был проявлен в 60–70-е годы XX в., он ознаменовался в отечественной психологии поиском взаимосвязи основных свойств нервной системы и способов деятельности, в русле решения методологической проблемы соотношения социального и биологического в психической регуляции человека. В рамках данной проблемы Е.А. Климовым были исследованы индивидуальные способы организации деятельности ткачих-многостаночниц с разными типами нервной системы. Полученные результаты позволили автору показать компенсаторные возможности индивидуального стиля деятельности у лиц, дифференцированных по параметрам сила–слабость, торможение–возбуждение процессов нервной системы [25].

Проведенная серия исследований индивидуальных стилей позволила Е.А. Климову дать определение понятию индивидуальный стиль деятельности (ИСД) как индивидуально-своеобразной системы психофизиологических средств по уравновешиванию своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности. ИСД является интегральным показателем системы приемов и способов деятельности. Признаком ИСД, согласно Е.А. Климову, является его обусловленность, но не детерминированность психофизиологическими особенностями, формирующимися как интегральный эффект взаимодействия субъекта и объекта, изменяющийся в результате воспитания (формирования) или выбираемый субъектом как результат самовоспитания [26]. В настоящее время понятие ИСД прочно вошло в современную психологическую науку, оно объединяет огромный эмпирический материал, который обобщен

понятием “стиль”: стиль адаптации к среде и интеграции ресурсов человека, когнитивные стили, эмоциональные стили; стиль саморегуляции; стиль жизни, поведения, общения, активности и др. [27–30].

Е.П. Ильин, изучая проблему ИСД в ракурсе адаптации к различным видам спорта, выдвинул энергетическую теорию ИСД, в которой показано, что предпочитаемый человеком стиль является физиологически более экономным [31]. Энергетическая теория ИСД непосредственно подтверждает выдвинутый В.И. Медведевым закон “экономизации” (минимизации), объясняющий адаптацию как состояние, обеспечивающее минимизацию невыгодных физиологических, биохимических или психологических реакций [1].

Развивая представления о ИСД, В.А. Толочек [22] убедительно показывает, что индивидуальные стили деятельности, не являясь устойчивыми психологическими образованиями, могут быть эффективными или не эффективными. Эффективность ИСД рассматривается автором через качество психологической системы адаптации субъекта труда, успешности стиля профессиональной деятельности субъекта, его результативности, стабильности, перспективности [22]. Соответственно, эффективный ИСД строится как закон “*приоритета*”, когда удачная программа реагирования приобретает некоторые признаки доминанты и может не только тормозить реализацию других программ, но и захватывать из них те или иные механизмы, структуры и функции [1]. Проявление данного закона наглядно представлено в процессе воспитания или самовоспитания. В процессе поэтапного достижения поставленных целей, у людей с развитой волевой регуляцией переход от одного этапа к другому с приобретением навыков саморегуляции происходит значительно легче. В зависимости от различных объективных требований одни и те же свойства личности проявляются в разных стилях “как целесообразная система взаимосвязанных действий, при помощи которых достигается определенный результат” [32], с. 167).

Таким образом, анализ проведенных исследований ИСД позволяет сделать некоторые обобщения. В отличие от стратегии, которую следует рассматривать как индивидуальный способ достижения цели и результата, сопряженного с психофизиологической ценой деятельности, индивидуальный стиль деятельности формируется как целесообразная система адаптации, обеспечивающая минимизацию этой цены. Индивидуальная стратегия и индивидуальный стиль, как составные элементы программы поведения, обеспечивают разные уровни адаптации человека не только к экстремальным условиям, но и к факторам материальной и духовной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие концептуальной модели впервые было операционализировано в инженерной психологии и эргономике. Основными ее функциями, согласно А.Г. Велфорду, являются обеспечение человека целостной “умственной картиной” функционирования технического комплекса, прогнозированием изменений и возможностью действовать эффективно [33]. Формирование концептуальной модели обеспечивает субъективное видение профессиональных задач, выбор адекватных им действий и средств воздействий [34]. Наряду с базовой концептуальной моделью человек всегда использует различные оперативные модели, сообразные конкретным ситуациям деятельности [35].

Концептуальная модель адаптации описывается В.И. Медведевым как постоянный процесс самоосуществления человека в меняющихся предметно-адаптивных ситуациях, как сознательное и целенаправленное конструирование идеальной модели цели. Основываясь на сформулированных им законах адаптации можно говорить, что выбираемая стратегия адаптации строится на основе закона “*концептуальной модели*”, обосновывающего положение, “что адаптация формируется не по принципу адекватности реальному адаптогенному фактору, а исходя из концептуальной модели этого фактора в сознании человека” ([1], с. 536).

Таким образом, в широком смысле под концептуальной моделью понимается представление личности об окружающем ее мире, отношении ее к этому миру и элементам, процессам и связям, в том числе и к самому себе как элементу этого мира. При построении концептуальной модели человек учитывает разнообразие личного и общественного опыта, знания, поведения, психофизиологические и физиологические ресурсы, “цену”, которую готов заплатить за желаемый результат, отражающий его мотивацию, смыслы и притязания. Смысловое содержание модели предопределяет выбор человека из возможных стратегий: либо ориентирует его на привычные способы действий, либо он проявляет активность и творчество в достижении поставленной цели.

Необходимость достижения оптимального психофизиологического состояния, позволяющего осуществление деятельности, является только одной из главных функций адаптации. Теоретический и эмпирический анализ убедительно показывает, что состояние человека лимитирует поиск и выбор стратегий адаптации. Если выбор стратегии определяется, как показывают наши исследования, выбором цели и пространственно-временными категориями, то индивиду-

альные стили формируются с опорой на индивидуально-типические свойства человека как предпочитаемый способ реализации деятельности, основанный на имеющихся внутренних и внешних ресурсах. На оптимальность выбранной стратегии адаптации существенное влияние оказывает способность человека к рефлексивности, позволяющая прогнозировать развитие адаптивного события, его результат, и строить различные алгоритмы решения адаптационных задач, выбирать адекватные стратегии и стили поведения.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать некоторые обобщения: во-первых, субъект адаптации может интериоризировать уже существующие в человеческом опыте стратегии, в частности, социально-нормативные, как наиболее “экономичные” и “безопасные”; модифицировать известные ему стратегии; выбрать стратегию с учетом психофизиологического состояния и личностных особенностей. Во-вторых, рассматривая адаптацию с позиции ее целевой направленности, вне зависимости, анализируем ли мы физиологические или психологические стороны этого единого процесса, мы убеждаемся в том, что в нем постоянно возникают те или иные противоречия, которые требуют своего разрешения. Разрешение противоречий адаптации может происходить посредством применения компромиссной стратегии поведения и выбора стиля из спектра имеющихся в наличии у человека, либо человек может прийти к выводу о необходимости сформировать новый стиль посредством обучения или самовоспитания. В-третьих, субъект адаптации может определить для себя приоритетную программу поведения: посредством разрешения конфликта между целями либо через смену цели адаптации на деятельность или на состояние, что подтверждается эмпирическими исследованиями, приведенными в настоящей работе.

Важным постулатом в общей теории адаптации человека, выдвинутым В.И. Медведевым, является утверждение, что жизнь как отдельного человека, так и популяции, и общества в целом, есть динамический процесс, проявляющийся в непрерывном взаимодействии человека с окружающей его средой. В.И. Медведев в понятие среды включает не только материальную, вещную среду, но и духовность отдельного человека или коллективного сознания. Следует обратить внимание на тезис о том, что этот процесс двусторонний: он может быть пассивным – среда воздействует на человека, в результате мы говорим о феномене приспособления, и активным – через деятельность человек творчески самореализуется в обстоятельствах, т.е. адаптируется. Адаптация основывается на законе развития, постулирующем, что “чтобы что-то изменить, надо измениться са-

тому: воздействие изменяет не только объект воздействия, но и воздействующего человека” ([1], с. 521).

Обосновывая ряд важнейших положений общей теории адаптации, в которой достойное место отведено роли сознания в формировании адаптационного ответа, В.И. Медведев сформулировал задачи адаптирующейся личности в разрешении противоречий между собой и своей жизнью, а также противоречий в своем сознании. Этот тип адаптации определяется им как “рефлексивная адаптация”, посредством которой анализируются различные концептуальные модели, в которой структурируются требования как внешних, так и внутренних условий, в том числе и мировоззрение человека, отражающее саморегуляционный потенциал адаптирующейся личности, и формируются индивидуальные стратегии и стили деятельности.

Работа выполнена при поддержке РФФИ (грант № 12-07-00490-а).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Медведев В.И.* Адаптация человека. СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003.
2. *Медведев В.И.* Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов среды. Л.: Наука, 1982.
3. *Базылевич Т.Ф.* Интегративные биоэлектрические характеристики мозга в системной детерминации стратегии поведения // Психологический журнал. 1990. Т. 11. № 1. С. 73.
4. *Анциферова Л.И.* Развитие личности специалиста как субъекта своей профессиональной жизни // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала. М., 1991. С. 27.
5. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегии жизни. М.: Мысль, 1991.
6. *Ромм М.В.* Философия и психология адаптивных процессов. М.: НПО “МОДЭК”; Воронеж, 2006. 296 с.
7. *Баевский Р.М.* Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979.
8. *Казначеев В.П., Казначеев С.В.* Адаптация и конституция человека. Новосибирск: СО АМН СССР, 1986.
9. *Венда В.Ф.* Проблемы психологического анализа и динамики моделирования познавательных процессов // Психологические исследования познавательных процессов. М.: Наука, 1983. С. 181.
10. *Алдашева А.А.* Стратегия психической адаптации в условиях Антарктиды // Физиология человека. 1984. Т. 10. № 1. С. 16.
11. *Асеев В.Г.* Мотивация поведения и формирование личности. М.: Мысль, 1976.
12. *Шапкин С.А.* Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 1. С. 19.
13. *Дикая Л.Г.* Субъектная регуляция в деятельности профессионала как основа формирования адаптационных стратегий // Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности / Под ред. Бодрова В.А., Журавлева А.Л. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 222.
14. *Миррахимов М.М., Айдаралиев А.А.* Прогнозирование работоспособности человека в условиях высокогорья. М.: Медицина, 1979.
15. *Сороко С.И., Алдашева А.А.* Индивидуальные стратегии адаптации человека в экстремальных условиях // Физиология человека. 2012. Т. 38. № 6. С. 78.
16. *Алдашева А.А.* Особенности личностной адаптации в малых изолированных коллективах: Дис. ... канд. психол. наук. Л., 1984.
17. *Медведев В.И., Алдашева А.А.* Усталость как психическое состояние // Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности / Под ред. Бодрова В.А., Журавлева А.Л. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 85.
18. *Сороко С.И.* Нейрофизиологические механизмы индивидуальной адаптации человека в Антарктиде. Л.: Наука, 1984. 152 с.
19. *Дикая Л.Г.* Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследования // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Дикая Л.Г., Журавлев А.Л. М.: Институт психологии РАН, 2007. С. 17.
20. *Стрелков Ю.К.* Психологическое содержание операторского труда. М.: Российское психологическое общество, 1999.
21. *Алдашева А.А.* Особенности личностной адаптации специалистов ВМФ к условиям деятельности: Дис. ... докт. психол. наук. М., 1995.
22. *Толочек В.А.* Стили профессиональной деятельности. М.: Смысл, 2000.
23. *Теплов Б.М.* Проблемы индивидуальных различий. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. 555 с.
24. *Небылицын В.Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976.
25. *Климов Е.А.* Индивидуальные особенности трудовой деятельности ткачих-многостаночниц в связи с подвижностью нервных процессов // Вопросы психологии. 1959. № 2. С. 66.
26. *Климов Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1969.
27. *Моросанова В.И.* Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010.
28. *Холодная М.А.* Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. СПб.: Питер, 2004.
29. *Вяткин Б.А.* Метаиндивидуальность как одно из проявлений полисистемного взаимодействия // Полисистемное исследование индивидуальности человека / Под ред. Вяткина Б.А. М.: ПЕР СЭ, 2005. С. 9.

30. *Дорфман Л.Я.* Эмоциональные стили: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 1994. ing // Industrial and business psychology. Copenhagen, 1961. V. 5.
31. *Ильин Е.П.* Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2008. 34. *Зинченко В.П., Мунингов В.М.* Основы эргономики. М.: Изд-во МГУ, 1979.
32. *Мерлин В.С.* Очерки интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. 35. *Исаева Н.И.* Концептуальная модель профессии психолога в контексте профессиональной культуры // Научные ведомости БелГУ. Сер. Гуманитарные науки. 2008. № 11 (51). С. 121.
33. *Welford A.T.* On the human demands of automation: Mental work conceptual model, satisfaction and train-

Individual Adaptation Strategies

A. A. Aldasheva

E-mail: aigulmama@mail.ru

The article looks at the relation between adaptation strategy and individual style of activity based on the doctrine of human adaptation of V.I. Medvedev that enables opening up characteristics of professional activity in diverse environments. It illustrates a role and the relation between physiological and psychological mechanisms, which can vary depending on individual adaptation strategies of a person. Theoretical and practical studies based on activity paradigm allow us to look at the basic principles of human interaction with the environment from a new perspective. Based on the law on the conceptual model of adaptation proposed by V.I. Medvedev, the article illustrates that humans are active figures in adaptation situations, modeling their own adaptation strategies, using different individual styles manifested in the programs of adaptive behaviour.

Keywords: adaptation, high altitude, isolation, social deprivation, conceptual model, adaptation strategies, individual styles of activities.