

Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований

Л.Г. Дикая

Введение

Впервые мысль о наличии адаптационных процессов была высказана французским натуралистом Ж. Бюффоном, который еще в первой половине XVIII в. считал, что основной механизм приспособления определяется прямым влиянием условий среды на изменяющиеся соответствующим образом организмы. Возникновение научного термина «адаптация» относится ко второй половине XVIII в. и связано с именем немецкого физиолога Ауберта, который использовал этот термин для характеристики явлений приспособления органов чувств человека, выражающегося в адекватном повышении или понижении чувствительности в ответ на действия раздражителя. Именно идеи этих ученых стали началом серьезного изучения проблемы адаптации, которая в дальнейшем вышла за рамки эволюционной теории и общей биологии, стала проникать в медицину, физиологию, психологию, социологию, а затем и в кибернетику, космонавтику, экологию и другие науки. Но основные интересы у физиологов, социологов, психологов различны.

В работах физиологов адаптация понимается как процесс перестройки разнообразных функций и систем организма, направленный на поддержание внутреннего гомеостаза.

Социология сосредотачивает свое внимание на социальном действии, на успехе или решении задач, выдвинутых обществом (т. е. задач социальной адаптации), и интересуется психологией конфликтов, проявлением агрессивных тенденций в общественной жизни.

Психологов интересует, какая из существующих связей человека с окружающей средой определяет, какие из реакций, на которые способен человек, будут использоваться в процессе адаптации, какие будут доминировать и какие будут эффективны; они исследуют психологические механизмы адаптации, которые помогают человеку справляться со своими трудностями и проблемами, повысить продуктивность его деятельности, сохранять способность наслаждаться жизнью и психическое равновесие.

Изучение психологической адаптации, хотя она представляется достаточно простой, подразумевает множество проблем, подходов и направлений. Поэтому в *исследованиях адаптации, как и в исследованиях других психологических феноменов, необходимы точность методологии и логическая согласованность теории*. С этих позиций в исследованиях психической адаптации человека можно выделить 3 основных направления: биологическое (включающее адаптивно-приспособленческую теорию Ч. Дарвина, общебиологическую теорию адаптации Г. Селье), психоаналитическое (З. Фрейд, Х. Хартманн) и психологическое (бихевиористические и когнитивные теории, современные системные и гуманистические исследования) [42, 43, 47, 48].

В биологии концепция адаптации имеет множество значений. В течение десятилетий она была любимой, возможно, чрезмерно любимой концепцией биологических наук, сущность которой заключалась в том, что живые организмы *приспосабливаются к своей окружающей среде, т.е. адаптация определяется взаимосвязями между организмом и окружающей средой*. Даже выделенный и исследованный Г. Селье комплекс неспецифических физиологических сдвигов различных уровней при стрессе получил название общего адаптационного синдрома. Несмотря на то, что в этих исследованиях акцент ставился преимущественно на пассивной роли субъекта как адаптанта, следует отметить, что в русле этого подхода сформировались продуктивные идеи о гетерохронности в изменении показателей, относящихся к разным уровням системы адаптации, об адаптации как процессе «надстраивания этажей регуляции» при длительном и комплексном воздействии, о «стабилизации» (в случае успешной адаптации) исходных параметров на новом, отличном от фонового, уровне.

После выхода в 1936 г. книги Г. Селье «На уровне одного организма» термин адаптация наполнился новым содержанием. Степень адаптивности стала определяться не только в связи с относящимися к окружающей обстановке ситуациями (ожидаемыми или типическими и неожиданными или атипическими). Процесс адаптации, как показал Г. Селье, всегда подразумевает соотносительность с будущим состоянием. Поэтому состояние адаптивности стало иметь отношение к настоящему и будущему. И это не предел адаптации, обусловленный естественным отбором. В исследованиях этого направления намечены потенциальные возможности, но и определены фактические ограничения в изучении процессов адаптации [42, 43].

В этом смысле психология сталкивается с противоречиями в изучении адаптации в связи с соотношением филогенеза и адаптации, а

также с решениями, предложенными дарвинизмом, ламаркизмом и другими биологическими теориями.

Другим подходом, внесшим значительный вклад в развитие психологических представлений об адаптации, **был психоанализ**. Наиболее полно эти представления раскрыты в работах Зигмунда Фрейда, Анны Фрейд, Хайнца Хартманна и др. [47, 48].

На первом этапе в психоаналитических исследованиях понятие «адаптация» время от времени приобретало негативный оттенок, в связи с тем, что некоторым исследователям представлялось, что перенос фокуса внимания на внешний мир идет вразрез с исследованиями внутреннего мира.

Однако с появлением этих работ началась эволюция в психоаналитических исследованиях адаптации, которые стали отличаться гуманностью, терпимостью и пониманием, особенно при обсуждении рациональных и иррациональных механизмов поведения и адаптации. В них рассматривалась адаптивная природа (внешних) и врожденных эго-механизмов, которые одновременно могут содействовать контролю адаптации по отношению к внешнему миру через контроль над инстинктивными влечениями.

Некоторые из открытых в психоанализе взаимоотношений между инстинктивными влечениями и психическим развитием хорошо известны. Так, **адаптация в исследованиях Х. Хартманна, ведущего представителя этого направления, рассматривалась как непрерывно продолжающийся процесс, который имеет свои корни в биологической структуре (Г. Селье) и в показателях которого отражаются «постоянные попытки Эго сбалансировать внутрисистемные и межсистемные напряжения»**.

Поэтому для Хартманна адаптация — это и приспособление как пассивный процесс, и взаимоприспособление как отражение активности субъекта и одновременно как развитие — формирование защит и новообразований. Человек вынужден с самого рождения адаптироваться к структуре внешнего мира, и в этом случае нельзя отделять биологические концепции от социальных и психологических. Объект-объектные отношения присутствуют с самого рождения, когда человек начинает адаптироваться к другому человеку и одновременно к социальной окружающей среде, созданной им самим или другим человеком. Социальные отношения даже у ребенка, а тем более у взрослого, являются решающими для сохранения его биологического равновесия. Постепенно адаптация к социальной структуре и участие его в ее строительстве становятся решающими.

Социальная адаптация в работах этого направления рассматриваются с различных точек зрения. Во-первых, со стороны общества, когда процесс разделения труда и социальное местоположение инди-

вида совместно определяют возможности его адаптации, а также частично регулируют выработку инстинктивных влечений и развитие эго (Бернфельд, 1931). Во-вторых, структура общества определяет (частично через новообразование), какие формы поведения могут иметь наибольший адаптивный шанс. Каждая ситуация требует определенной социальной податливости, т. е. формирования иных (несколько более специализированных) форм поведения, форм жизни и достижения равновесия. Социальная податливость является формой общей податливости к окружающей среде, которая и подразумевается биологической концепцией адаптации. Поэтому под адаптацией подразумевается не только пассивное подчинение целям общества, но также активные попытки их изменить. Эта та форма социальной податливости, когда общество корректирует процесс адаптации. В одной группе это качество может означать адаптационное расстройство, в другой социальной группе оно может выполнять социально-важную функцию. Но и первостепенное воздействие социальных факторов имеет биологическую значимость (дети, семья и др.). И поэтому эти факторы мы не можем исключать из процессов адаптации. Конечно, многие факторы не могут быть разделены на биологические или социальные, но могут исследоваться в контексте психологии или социологии, или биологии.

Социальная податливость по аналогии с соматической податливостью играет важную роль не только в развитии неврозов, психопатий, но и в нормальном развитии и особенно в социализации. Особо следует подчеркнуть огромную эластичность человеческой адаптивности, так как только у человека имеются различные альтернативные средства, пригодные для достижения господства в отношениях со средой (Хартманн). Таким образом, социальная структура определяет (по крайней мере частично) адаптивные шансы определенной нормы поведения у каждого конкретного индивида.

Но адаптация — это не только аутопластические изменения, не одно лишь пассивное подчинение целям и нормам общества, но и активная разработка и попытка их изменить, т. е. адаптация может вызываться аллопластическими изменениями, которые наблюдаются и у животных, когда они пытаются целенаправленно изменять свою окружающую среду (строят гнезда, роют норы). Однако широкий диапазон аллопластических адаптаций доступен лишь человеку. В этом случае имеют место два процесса: человеческое действие адаптирует окружающую среду к человеческим функциям, а затем человек адаптируется вторично к той окружающей среде, которую он сам помог создать. Особенно эти процессы проявляются в области технического прогресса, а в настоящее время и в области глобализационных процессов. Поэтому научиться действовать аллопластически является одной из важнейших задач человеческого развития.

Но и аллопластическое действие не всегда адаптивно, и Парр [цит. по 48] в своей теории «адаптациогенеза» предлагает рассмотреть третью форму адаптации, которая состоит в том, что человек выбирает новую окружающую среду, которая наиболее благоприятна для его жизнедеятельности. И именно нахождение новых благоприятных сред имеет величайшую значимость, особенно в человеческой адаптации. И особенно в наше время, когда процессы глобализации открывают территориальные границы, например, для проживания, обучения и работы, предоставляющие человеку новые возможности для профессионального самоопределения и самореализации.

Можно сказать, что психоаналитический подход к адаптации открыл **фундаментальные факты и механизмы адаптации**, определил основные психологические направления и подходы в исследованиях адаптации, которые до их пор продолжают привлекать внимание исследователей.

Так, например, обоснована **регулирующая роль мышления в развитии адаптации**. Было показано, что некоторые инстинктивные влечения (включенные в некоторые конфликты и табу) могут временно или постоянно препятствовать интеллектуальному развитию. Но интеллектуализация, как показала Анна Фрейд [цит. по 48], может служить и защитой от инстинктивной опасности, представляя человеку возможность овладеть инстинктивными влечениями, а при ориентации на реальность может рассматриваться и как процесс адаптации. Ею выявлено, что упорядоченное мышление всегда прямо или косвенно ориентировано на реальность, включая такую функцию мышления, как фантазирование. Фантазирование может выполнять синтетическую функцию, временного соединения потребности и цели с возможными путями их реализации. Велика роль свойственных мышлению процессов дифференциации и интеграции в становлении психических инстанций, в проверке реальности, в суждении, в расширении мира восприятия и действия, в отделении восприятия от представления, познания от аффекта. Поэтому можно говорить о приоритете регуляции посредством интеллекта.

Согласно мнению В. Штерна, интеллект — это «общая способность справляться с новыми требованиями посредством «целенаправленного использования мышления», другие авторы также, подчеркивая биологическую функцию и адаптивный характер мышления, утверждают, что адаптивность не пропорциональна интеллекту, так как интеллект имеет несколько дефиниций. В целом взаимосвязь адаптированности и развития интеллекта не отрицается, и в наше время она продолжает оставаться предметом некоторых исследований. Так, в последние годы в работах В.И. Лебедева [26] и других авторов также была выявлена значимая роль в адаптации когнитивных процессов:

целесолагания, предвидения и прогнозирования, включая мысленное проигрывание отдельных проблемных моментов деятельности. Вклад мышления в процесс преодоления психологических барьеров определяет эффективность стратегий преодоления и, как следствие, устойчивость или неустойчивость к адаптации. Но и эта попытка автора выявить в своей системной классификации адаптации психологические механизмы ограничилась преимущественно анализом когнитивных и активационных процессов. В работах когнитивных психологов также показана роль оценки как в развитии стресса, так и в процессах совладания с ним, но уже во взаимосвязи эмоциональных, интеллектуальных процессов и личностных особенностей [24, 50 и др.]. Поэтому с полным основанием можно говорить о приоритете регуляции посредством интеллекта.

Психоаналитики выявили и большую роль ценностных иерархий в социально-детерминированных иерархиях адаптации, подтвердив ведущую роль активности самого субъекта. Они показали, что социальные системы ценностей часто служат помехой адаптации, но при определенных условиях могут также способствовать ей. Некоторые индивидуальные иерархии ценностей могут быть прямо враждебны обществу, другие нейтральны, а третьи могут способствовать адаптации. Так, сверхиндивидуальная природа ценностных систем и идеалов способствует кооперации с другими людьми и, как следствие, адаптации. Поэтому адаптация, утверждает Х. Хартманн, должна включать в себя ориентированные на реальность и ускоряющие адаптацию установки, ценности.

Психоанализ подчеркнул роль воспитания в адаптации. С общей биологической точки зрения процесс воспитания несомненно служит адаптации человека к социальной среде. Этому же может служить принятие предписанных норм и целей поведения, но может и препятствовать ей. Во всех формах воспитания можно выделить адаптацию к данной окружающей среде, подготовку к ожидаемой будущей окружающей среде и формирование целей в соответствии с идеалами воспитывающего поколения, которое должно учитывать не только прошлое, но настоящее и будущее с учетом доминирования регуляции со стороны воспитания.

При правильном воспитании человек «владеет собой», своими состояниями, преодолевает их, в одних случаях использует их, в других случаях тормозит их в соответствии с общественными требованиями дела. В процессе воспитания происходят аутопластические изменения в психике человека, адекватные ситуации и сигнализирующие об адаптации. Анна Фрейд показала связь защитных механизмов с адаптацией в нормальном развитии. В результате воспитания у человека формируются **защитные механизмы**, которые не только необходимы

для контроля над инстинктивными влечениями, но и способствуют адаптации. В качестве таких механизмов могут выступать выделенные З. Фрейдом следующие **регуляторные принципы**: удовольствия, реальности, нирваны и навязчивого повторения (травматические неврозы). Ту же роль выполняют механизмы отказа, изоляции, избегания, отказа от содеянного, вытеснения, которые служат адаптации, но могут и приводить к потере равновесия внутри самого организма, что вызывает как бы вторично нарушения в отношениях с реальностью. Иначе говоря, эти регуляторы интрапсихического равновесия выступают как регуляторы или факторы адаптации/дезадаптации. Автоматизация навыков саморегуляции является характерным примером сравнительно устойчивых форм адаптированности, которые оказывают длительное действие на процессы адаптации. Результатом нормальных автоматизмов, но не соответствующих социальной среде, могут быть неврозы навязчивости, которые затем превращаются в навязчивые симптомы, которые могут и должны быть под контролем внешнего мира.

В качестве регуляторов адаптации могут выступать такое качество личности, как контроль со стороны сознательного и предсознательного Эго, его степень и размах.

В психоанализе рассматривается **и эволюционно-исторический фактор адаптации** или «исторический базис реакций» (Дриш, 1908, Бернфельдт, 1930, Лафорг, 1937 [цит. по 48]), который предполагает, что человек не приспособливается к окружающей среде заново в каждом поколении. Его отношение к ней, помимо факторов наследственности, заданных человеку эволюцией, определяется воздействием традиций и сохранением его трудов. Так возникают сети идентификаций и идеал-формаций, которые имеют большое значение для адаптации (З. Фрейд).

Так как аутопластические изменения в психике человека, адекватные ситуации, обязательно вовлекают в себя биологические механизмы адаптации к внешней реальности, то возникает **проблема соотношения филогенеза и онтогенеза**. З. Фрейд показал, что один и тот же фактор может рассматриваться как биологический, филогенетический или психологический. Например, наложение внутренних запретов на инстинктивные влечения может содействовать адаптации как индивидуальной, так и родовой. Или забота родителя о малыше может являться примером «альтруистической направленности», а может означать общую задержку развития у человека, или одной из причин замедленной эволюции. В то же время биологические реакции, например на опасность, отличаются по своей функции от психологических реакций: происходит изменение функции. Так, реакция тревоги как необходимая биологическая реакция может отличаться

от реакций индивида, сформировавшихся в онтогенезе, например, при решении конфликтных ситуаций.

В филогенезе эволюция ведет к возрастающей независимости организма от окружающей среды, и поэтому процессы адаптации в отношениях к внешнему миру все более смещаются внутрь организма, личности, происходит процесс интернализации. Мы постоянно пытаемся определить, какие изменения происходят в физиологических процессах наряду с психологическими. Их совместная активность представляет более широкую биологическую концепцию адаптации.

Но система регуляции отношений человека со средой и взаимосвязи его психических инстанций выше биологической адаптации и выше адаптивной деятельности, регулируемой внешней средой, но не выше адаптации в более широком смысле, цель которой «ценность для выживания» и основная функция которой предвидение будущего, в соответствии с которой корректируются средства по значимости.

Исследователей не только интересует, какую позитивную адапционную ценность приобретает психологические факторы в процессе адаптации, но и какие определяют нарушения в адаптации. Иначе говоря, в какой мере процесс адаптации может отклоняться от нормального хода развития. В этом аспекте интересно рассмотреть две формы адаптации, которые часто, хотя и не всегда, очень сильно различаются в своих предпосылках и последствиях. Это прогрессивная и регрессивная адаптация.

Если термин «прогрессивная адаптация» означает адаптацию, направление которой совпадает с направлением развития, то при использовании в качестве пути к адаптации регрессии могут наряду с безуспешными формами адаптации возникать и успешные. Иначе говоря, существуют высокоадаптивные целенаправленные достижения здоровых людей, которым требуется для адаптации как бы обходной путь через регрессию [6, 7, 11, 39, 48, 51]. З. Фрейд писал, что жизненная система управляется двумя тенденциями: одна движется к нулевому потенциалу, но вторая одновременно создает новые напряжения. Например, монистическая концепция жизни Р. Эренбурга (1936) как процесса, направленного к смерти.

Но ни одна какая-либо одна форма регуляции поведения не может гарантировать оптимальную **всеобщую адаптацию** человека. Необходимо как бы «**совместная подгонка**» разных систем и детерминант, когда общий план даже успешных адаптаций может включать регуляции, которые не являются изначально специфически адаптивными, и даже наоборот. Они могут иметь разные цели, но во взаимодействии способствуют адаптации. В этих работах показано, что адаптация включает как процессы, связанные с конфликтными ситуациями, так и процессы, которые имеют отношение к свободной

от конфликтов сфере. Были введены понятия средней и нормальной адаптивности, были прослежены взаимодействия адаптации со многими проблемами развития личности. Адаптация является одновременно предметом исследования в биологии и психологии. И, как считает Х. Хартманн, применение психоанализа к социологии может согласовать эти два подхода. Именно в его исследованиях термин «адаптация» использовался в строго аналитическом контексте (в теории эго-психологии Х. Хартманна в 1937–1939 гг.).

Системные исследования адаптации

Фундаментальные факты и механизмы, открытые психоанализом, оказались очень важными для последующих исследователей адаптации.

Но один психоанализ не в состоянии решить проблему адаптации, заявляет Х. Хартманн, и он прав. Можно сказать, что психоанализ не дал систематических знаний об адаптации, конечно, он выявил только частичные знания о страхах перед реальностью, о защитных механизмах и процессах, которые приводят к «нормальному» развитию, защите или сопротивлению, о вкладах в смещение инстинктивных влечений, но прошел мимо базисных психологических механизмов и теорий.

Поэтому для психолога знание направлений и достижений в исследованиях адаптации в русле психоаналитического подхода полезны при постановке новых проблем, решение которых в настоящее время осуществляется на других методологических основаниях.

И столетие спустя в 1960–1970-е годы эти направления в исследованиях адаптации начали вновь активно разрабатываться, но уже с позиции системного подхода, который стал ведущим методологическим подходом в отечественной психологии.

С точки зрения системного подхода психическая адаптация человека понимается как сложное, целостное, полифункциональное и полиструктурное явление, что позволяет изучать адаптацию на различных уровнях обобщенности: от самых общих описаний до описаний определенных форм психической адаптации конкретного субъекта. Основные результаты в исследованиях адаптации с позиции системного подхода — это выявление сложной диалектической взаимосвязи между психическими процессами и психическими состояниями, с одной стороны, и эффективностью деятельности и свойствами личности, с другой.

В результате системного анализа были выделены **две характеристики, объединяющие психофизиологический, психологический и со-**

циально-психологический уровни адаптации, детерминирующие процесс адаптации: психическое состояние и отношение человека.

По поводу первой характеристики еще И. М. Сеченов писал, что состояние является общим фоном, который влияет «очень резко не только на рабочую деятельность, но даже и на психику человека. От него зависит тот здоровый тон во всем, что делается в теле, который медики обозначают словом *vigor vitalis*, и то, что в психической жизни носит название “душевного настроения”» [44]. Некоторые авторы определяли адаптацию, как совокупность нескольких психических состояний при доминировании одного, придающего эмоциональную окраску сознанию. Другие рассматривали адаптацию как смену одного состояния другим [7, 38, 40, 42, 43, 45, и др.].

Этот цикл исследований роли психических состояний в адаптации особенно стал популярен в процессе развития НТР, когда резко усложнилась деятельность человека, в том числе деятельность оператора, диспетчера, машиниста, летчика и др., при одновременном росте социальной напряженности, вызванной ростом мотивированности, ответственности и психологической цены деятельности. Предметом исследования стали такие психические состояния, как стресс, функциональные состояния, трудные состояния, дезадаптивные состояния, неравновесные состояния, появились понятия социальной напряженности, социальной фрустрированности. Стали рассматривать адаптацию как смену одних воздействующих факторов другими, замену или дополнение одних регулирующих факторов более эффективными, вновь стали различать адаптацию как процесс и ее результат, как адаптированность.

Вклад сторонников **деятельностного подхода** в исследования адаптации наиболее значителен в области профессиональной адаптации, различных условий ее выполнения. Это комплексное изучение психических и функциональных состояний человека в трудовой деятельности, в которых основное внимание исследователей уделялось динамическим характеристикам адаптации в целом как процесса, так и отдельным ее составляющим, компонентам и детерминантам, описывалось своеобразие фаз адаптации, стадий или этапов.

Это исследования В.И. Медведева, выделившего в адаптации фазы первичного ответа, привыкания и собственно адаптации или дезадаптации, по данным, акцентуированным в основном на когнитивные и активационно-энергетические процессы, хотя определенные закономерности динамики физиологической адаптации во взаимосвязи с характеристиками деятельности стали применяться для анализа процессов адаптации человека и к усложненным условиям деятельности [30]. Аналогичные результаты получены практически во всех исследованиях адаптации, выполненных с позиций физиологической «цены» деятельности. Так, при рассмотрении гетерохронности адапта-

ции как взаимовлияния разных компонентов регуляции деятельности были выделены три основных периода адаптации: нестабильности параметров, стабилизации, прогрессирующего снижения работоспособности. Выделенные стадии адаптации близки фазам работоспособности, которые были определены и подробно описаны К. К. Платоновым [38], который рассматривал работоспособность как адаптацию человека к рабочей нагрузке, эксплицируемой в виде так называемой «кривой утомления». Каждая из этих стадий отражает специфическое соотношение продуктивности деятельности и физиологических затрат, которые отражаются в изменениях функционального состояния. Эти исследования наметили методологию и программу исследования адаптации как более общего процесса взаимовлияния психических процессов, эффективности профессиональной деятельности и психофизиологического состояния работающего человека. Описания фаз и этапов процесса адаптации обосновывают, по нашему мнению, представление о характере перестроек разноуровневых систем регуляции деятельности, психофизиологического состояния субъекта и позволяют уже в первом приближении подойти к анализу их взаимовлияния.

Вторая важная характеристика психической адаптации — отношение человека к окружающей действительности, к самому себе и т. д. в каждый момент времени. Отношение человека — центральная, системообразующая характеристика всего компонентного состава психической адаптации. В адаптации она представляет уровень сознания и самосознания человека. Отношение как характеристика сознания — это отношение к окружающей действительности; как характеристика самосознания — это саморегуляция, самоконтроль, самооценка, т. е. установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека. Отношения человека в этих исследованиях рассматриваются под углом зрения теории отношений В.Н. Мясищева [32], согласно которой вся психическая деятельность людей в значительной мере определяется отношением человека к объектам и процессам действительности, к другим людям, к самому себе.

Анализ роли характеристики отношения в психической адаптации подтверждает общие выводы теории отношений и позволяет **называть целостное состояние человека, охватывающее все структурные уровни его организации, именно психической адаптацией.**

Необходимо подчеркнуть, что рассмотрение адаптации как системного процесса невозможно без учета **принципа системной детерминации** [1, 5, 8, 9, 12, 14, 15 и др.], играющей решающую роль в развертывании этого процесса и определяющей его своеобразие на каждом конкретном этапе. Одно из следствий этого методологического принципа заключается в том, что компоненты системы адаптации могут выступать в качестве детерминант развития адаптации в це-

лом и в то же время выполнять на разных этапах адаптации как ведущую, так и подчиненную роль. Следование этому принципу привело к обоснованию координирующей роли мотивационно-волевой сферы личности субъекта в направлении реализации значимых для субъекта целей, что и обеспечивает устойчивость и непрерывность процесса адаптации [50, 83, 71, 171, 111, 364].

Именно мотивационно-целевые детерминанты, по нашему мнению, определяют различия в стратегиях адаптации, опосредуют влияние аффективных состояний на когнитивные структуры, которое может осуществляться разными способами в зависимости от стилей совладания (*coping styles*) или, по терминологии Ф.Е. Василюка, стилями переживания [11]. Так, например, в одном случае устойчивость деятельности обеспечивается тем, что объективно эмоциогенная ситуация воспринимается человеком как нейтральная (механизм вытеснения), в другом же случае тем, что негативные переживания активно подавляются дополнительным усилием воли (механизм подавления). Если это ему не удастся, то развиваются неустойчивые психические состояния, которые могут не только не способствовать адаптации, но и вызывать стрессовые состояния [17, 49, 50 и др.]. Эти данные поднимают важный вопрос о мотивационно-активационных соотношениях, которые феноменально проявляются как степень адекватности ресурсного обеспечения адаптации (объема ресурсов, их распределения и др.) в результате мотивационной стратегии, которая вырабатывается субъектом. Не случайным мы считаем тот факт, что все больше исследователей адаптации обращается не только к мотивационно-волевым, но ценностно-смысловым характеристикам личности для объяснения феноменов адаптации в социально-напряженных условиях, когда успешное функционирование субъекта невозможно без выработки им определенной стратегии адаптации.

Имеются попытки рассмотрения названных механизмов в профессионально-социальном и социально-психологическом контекстах.

В этом случае в процессе рассматривают не только мотив достижения, но констелляцию мотивов, выдвигаемых в качестве базовых (аффилиация, власть, помощь, агрессия), а также анализируют процесс с точки зрения «динамической» модели мотивации Аткинсона и Берча, а также модели временной перспективы Райнора. В этих работах показано, что мотив достижения может реализовываться адаптивным и неадаптивным способами и по-разному проявляться в различных обстоятельствах.

Например, в процессе подготовки летчиков и космонавтов, включавшей моделирование разнообразных экстремальных условий, было выделено четыре основных типа адаптации, связанных с перестройками в мотивационной сфере: волевая (направленность на преодоление

препятствий путем дополнительной мобилизации усилий), рефлексивная (направленность на «гармонизацию» мотивационной сферы, например, изменение отношения к внешней ситуации, примирение конкурирующих мотивов и пр.), конструктивная (гибкость реагирования, широкое использование социальной поддержки) и капитулятивная (уход от деятельности с целью экономии ресурсов, использование стратегии «выученной беспомощности»).

Роль этого механизма, на наш взгляд, возрастает в условиях интрапсихического конфликта, который инициирует адаптационный процесс; примером может служить конфликт между необходимостью достижения определенных целей (карьерного роста, выбора престижной профессии) и возможностями человека или мотивацией в экономике психологических и психофизиологических ресурсов.

Многие исследования подтвердили, что системообразующую роль в структуре индивидуально-психологической адаптации играют мотивация, ценностные ориентации, самооценка личности. Эта линия работ продолжает начатые психоаналитиками направления в исследованиях адаптации, но уже на с другими моделями и методиками. Так, одни ученые ставят во главу угла мотивацию достижения успеха [7]. По мнению Березина, преобладание мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи способствует и эффективной психической адаптации, и успешности деятельности. В других исследованиях показало влияние структуры профессиональных ценностей на успешность вторичной адаптации. Значение тех или иных аспектов профессиональной направленности личности отмечено в целом ряде работ [7, 3, 36]. Ряд исследователей выявил значение самооценки и саморегуляции для эффективности адаптации, Л.Н.Корнеева проанализировала роль самооценки на различных этапах профессиональной жизни человека. К категории психологической устойчивости личности можно отнести и понятие моральной надежности [34]. Г.С. Никифоров определяет моральную (нравственную) надежность личности как «стабильность психического самоуправления поведением, устойчивую ориентацию человека на принятые в обществе нравственные нормы и их безусловное соблюдение» [34, с. 86]. Он считает, что основу надежности личности, включенной в профессиональную деятельность, составляют определенные черты характера и уровень нравственности. В частности, Г.С.Никифоров называет такие свойства личности, как честность, ответственность, чувство долга, чувство собственного достоинства, совесть (нравственный самоконтроль личности), порядочность (по мнению И. Канта, люди без порядка и правил ненадежны) и вытекающую из названных свойств прогнозируемость поведения [34, с. 86–91].

Совокупность свойств личности, определяющих ее профиль, в свою очередь, представляет собой тот рельеф, который обуславливает

своеобразие реализации актуального состояния данного человека. Можно сказать, что **личность играет в психической адаптации роль связующего звена между психическими процессами и жизненной средой**. Если процессы преимущественно реализуют функцию отражения, состояния — функцию регулирования, свойства личности, объединенные актуальным «я», — функцию высшего интегратора психической адаптации, включая дифференциацию, регулирование и отражение, то адаптация отражает процесс взаимосвязи этих функций: их периодичность, изменчивость, интенсивность.

Системно-структурный анализ адаптации, по аналогии с классификацией психических состояний Ганзена [12], позволяет выделять такие вытекающие из самой природы объекта **характеристики адаптации, как уровневость**, совпадающая с уровневостью организации человека, **субъективность — объективность** и **степень обобщенности** (общие, особенные, индивидуальные). На базе их соотношения и взаимодействия можно выделить три подструктуры адаптации.

Первая подструктура, иерархическая, образована характеристиками каждого из четырех основных уровней организации состояния: физиологического, психофизиологического, психологического, социально-психологического. Самый нижний, физиологический уровень включает нейрофизиологические характеристики, морфологические и биохимические изменения, сдвиги физиологических функций; психофизиологический уровень — вегетативные реакции, изменения психомоторики, сенсорики; психологический уровень — изменения психических функций и настроения человека. Характеристики поведения, деятельности и отношения человека в том или ином состоянии объединены на социально-психологическом уровне.

Во **второй подструктуре, координационной**, происходит дальнейшее упорядочение характеристик по признаку субъективности — объективности. Отечественная психология, как известно, исходит из единства внешнего и внутреннего, т. е. из единства субъективного и объективного в любом психическом явлении. Определяющими в этом единстве признаются объективные характеристики, полученные объективными методами исследования. Однако отсюда не вытекает, что субъективные данные о чувствах и переживаниях субъекта не имеют научной ценности. Считать так, по справедливому мнению С. Л. Рубинштейна, значит отрицать осознанность переживания и, следовательно, отрицать сознание [41].

Третью подструктуру состояний образуют три группы характеристик: **общие, особенные и индивидуальные**, так, целью исследования адаптации является раскрытие индивидуальных, специфических психологических закономерностей человека. При изучении психической адаптации эта цель достигается анализом их конкретных индиви-

дуальных характеристик у того или иного субъекта. Однако изучение индивидуальных характеристик человека может быть лишь промежуточным этапом анализа. Полный цикл его предполагает выявление в индивидуальных характеристиках особенных, а затем общих.

Данная структурная схема системного подхода к изучению адаптации просматривается в большинстве работ по исследованию конкретных форм психической адаптации, например, в описаниях адаптации к стрессу, к экстремальным условиям деятельности, к невосможности, к пребыванию на орбите, к болезни, к режиму РНД, к укачиванию и т.д. [14, 22, 26, 38, 42, 43 и др.].

Можно сказать, что такое понимание психической адаптации включает все известное многообразие определений функций адаптации: приспособительной, интегрирующей, организующей, регуляторной, уравнивающей и/или дезорганизующей, ориентирования в социальной среде и т. д.

Однако на этом этапе системного исследования адаптации, несмотря на то, что опубликовано уже достаточно большое количество работ, до сих пор процесс психической адаптации не раскрыт во всей полноте, целостности, личностной и социальной обусловленности.

На наш взгляд, в отечественной психологии в настоящее время есть все возможности для решения и этих проблем адаптации. Мне хотелось бы выделить некоторые наиболее перспективные, на мой взгляд, направления в исследованиях адаптации.

Перспективным в настоящее время теоретическим основанием изучения проблем психической адаптации является, по утверждению А.В. Брушлинского, **субъектно-деятельностный подход**, который нацеливает исследователей на глубокое изучение закономерностей жизнедеятельности субъекта во всех видах его активности: деятельности, общения, поведения и т.д. [10].

Поэтому исследователи адаптации, стоящие на субъектно-деятельностной позиции, стремятся выдвинуть на первый план именно активность субъекта труда и исходят из вторичности физиологических изменений ФС по отношению к мотивам и целям человека в процессе адаптации к деятельности и связанным с ней неблагоприятным факторам среды. Последнее находит отражение в методическом инструментарии исследователей: они активно используют данные субъективной оценки состояний, тестирования характеристик личности и их связи с продуктивностью деятельности.

Можно также предположить, что активность человека в процессе адаптации, как и в процессах познания, выступает в виде особого рода деятельности, а, значит, включает конструирование, созидание самого себя, своих регуляторных возможностей. Предстоит узнать, как и какие психологические качества формируются в процессе адаптации

к изменяющимся условиям деятельности и социальной среды, какие характеристики и черты личности изменяются, какие новые социально-значимые качества развиваются.

Личностно-динамический подход и адаптация

Другим перспективным подходом является личностно-динамический подход, в соответствии с которым в исследованиях адаптации активно реализуется принцип включенности личности, который рассматривается нами как ведущая системообразующая детерминанта во взаимодействии регуляторных систем в триаде «общество—деятельность—личность». В соответствии с этим принципом, получившим развитие в трудах Б.Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейна, Б.Ф. Ломова, К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинского, Л.И. Анциферовой и др., человек включается в деятельность как личность. Этот подход определяет третье перспективное направление в исследованиях адаптации — изучение субъекта в развитии его как личности [1, 5, 6, 10, 28, 41 и др.].

При этом одни авторы считают, что человек всегда находится в процессе адаптации, другие же полагают, что личность «начинает осуществлять адаптивные процессы в тех случаях, когда оказывается в проблемных ситуациях (а не только при переживании конфликтных ситуаций)», т.е. процессы личностной адаптации имеют место там и тогда, где и когда изменяются социальные условия жизни человека и привычное поведение оказывается невозможным или малоэффективным. Как показали исследования, акцент на личностных качествах вызван тем, что они имеют наибольший вес в формировании адаптивного и дезадаптивного поведения.

Изучение личностных факторов психической адаптации привело к гипотезе, получившей многочисленные подтверждения, суть которой заключается в следующем: психическая адаптация человека определяется не абсолютными значениями (выраженностью) тех или иных стабильных характеристик личности, а изменением структуры взаимосвязей между этими характеристиками, что сказывается на общем поведении индивида и его устойчивости к комплексу экстремальных (природных и социальных) факторов среды (А.А.Алдашева, 1984).

Поэтому можно согласиться с утверждением Л.И. Анциферовой [3], что при изучении качественных изменений в структуре личности, которые обусловлены влиянием на личность условий профессиональной деятельности, необходимо «...вести речь о действующем индивиде, о личности, находящейся в состоянии деятельности». С этой точки зрения адаптация может быть понята как динамическое многофазное

развертывание личности, как особый тип последовательности личностных преобразований, как закономерная смена ее функциональных состояний.

В современной литературе взгляды на личность становятся более глубокими и всеобъемлющими (В.И.Лебедев, 1989; Л.П.Гримак, 1989; Н.В.Андреев, 1991). По мнению Л.Н.Собчик [45], личность — это динамичная система, открытая внешним воздействиям, реагирующая на изменения среды, деятельности в пределах индивидуально очерченного диапазона изменчивости, что делает структуру личности адаптивной и выносливой по отношению к стрессу [15, 26, 40, 41, 42, 45 и др.].

Основным отличительным признаком свойств личности является их отнесенность к деятельности или системе деятельностей субъекта, а иерархия деятельностей есть ядро личности [27, 37]. Такой подход в понимании сущности индивидуальности имеет непосредственное значение для решения задач психологического эмпирического исследования. Однако при рассмотрении личности как иерархии деятельностей встает проблема построения системы методов прикладной психологии с целью комплексного изучения возможных практических задач на общетеоретической основе.

Качественные преобразования личности (в положительную или отрицательную стороны) преследуют цель обеспечения достаточно надежного, приемлемого для индивида способа поведения в конкретных типичных жизненных и профессиональных ситуациях, что происходит за счет формирования и развития устойчивых черт личности, характерных, в частности, для профессиональной деятельности.

На основании этого в исследовании целесообразно придерживаться тех направлений, по которым исследуется проблема диалектической связи субъект-объектной активности в формировании и развитии личности профессионала. Здесь необходимо не только зафиксировать и определить какие-то качественные изменения и образования в структуре личности, но также раскрыть динамику этих образований и их направленность. «...Личность существует в процессе постоянного несовпадения с собой, в процессе выхода за свои пределы. Даже для того, чтобы сохранить устойчивость определенных своих параметров, жизненных целей, морально-нравственных качеств, она должна в условиях быстро и многообразно меняющейся социальной действительности менять свои психологические качества» [6].

Однако личность является членом не только профессиональной, но и других групп, в которых она может оказаться дезадаптированной. Это происходит, когда профессиональная роль и ее адаптивные стратегии распространяются на внеслужебные сферы, где социальные ожидания и ориентации могут не совпадать с профессиональными. А.А. Налчаджян [35] подтверждает эту мысль и говорит, что при хо-

рошей адаптации в трудовом коллективе личность может быть дезадаптирована, например, в семье.

Отметим также, что защитные механизмы вырабатываются в процессе адаптации и при этом могут быть адаптивными и неадаптивными. Использование адаптивных защитных механизмов личности приводит, как правило, к профессиональному развитию и эффективному решению затруднительных служебных ситуаций. Постоянное же применение неадаптивных защитных механизмов приводит к развитию проявлений профессиональной дезадаптации личности.

Динамический подход к изучению развития личности, предлагаемый Л.И. Анцыферовой [1981], ориентирован на исследование закономерностей постоянного «движения» самой личности в пространстве своих качеств, своего возраста, меняющихся социальных норм, в ходе участия в общественных процессах. Он имеет целью изучение качественных изменений в личности, прогрессивных или регрессивных форм и тенденций развития, причин трансформации личности.

Развитие новых качеств личности наряду со стабильными и динамическими личностными чертами определяет процессы адаптации/дезадаптации, например, такие, как адаптивность, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость/неустойчивость субъекта, ответственность. Как показано в ряде работ, актуализация этих свойств может стать либо фундаментом адекватного, предсказуемого, взвешенного поведения, либо основной причиной нерационального, неадекватного, агрессивного, часто непредсказуемого, а иногда и трагического поведения человека. Эти качества личности характеризуются таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной обстановке. Эти свойства взаимопроникают и взаимообуславливают друг друга, сливаясь в единый психический процесс, что приводит, по нашему мнению, к формированию интегративных качеств личности.

К категории психологической устойчивости личности можно отнести и понятие моральной надежности. Г.С. Никифоров определяет моральную (нравственную) надежность личности как «стабильность психического самоуправления поведением, устойчивую ориентацию человека на принятые в обществе нравственные нормы и их безусловное соблюдение» [34, с. 86].

Многомерная оценка зависимости между особенностями личности и актуального психического состояния, с одной стороны, и комплекса психофизиологических факторов, обеспечивающих определенный уровень адаптации,— с другой, осуществлена Ф.Б. Березиным [7]. Проведены исследования психологических и психофизиологических соотношений при изменениях в системе «человек—среда». Ус-

тановлена принципиальная важность этих соотношений для организации психического и физиологического регулирования в условиях адаптационного напряжения. Выявленные закономерности формирования психофизиологических зависимостей основаны на взаимодействии трех адаптационно значимых комплексов психодиагностических характеристик, определяющих организацию эмоционального стресса и стрессоустойчивости; особенности микросоциального взаимодействия; способность к структурированию ситуации и ее целесообразному изменению.

Исследование индивидуального адаптивного стиля является перспективным подходом в проблеме психологической профессиональной устойчивости. Однако некоторые авторы скорее согласны с А.А. Реаном [39], который, рассматривая варианты взаимодействия человека с социальной средой, возражает против разделения типов адаптивного процесса на активный и пассивный. «Второй тип,— пишет А.А.Реан,— тоже активный. Но здесь речь идет об активном приспособлении личности, об активном самоизменении, самокоррекции в соответствии с требованиями среды». Реан предлагает критерием различения типов адаптивного процесса считать не «активность—пассивность», а вектор активности, его направленность. Направленность «наружу» — активное влияние личности на среду, ее освоение и приспособление к себе. Направленность «внутри» — активное изменение себя, коррекция собственных установок и привычных инструментальных, поведенческих стереотипов. Тип активного самоприспособления к среде. Третий тип — наиболее распространенный и наиболее эффективный с точки зрения адаптации: вероятно-комбинированный.

Гуманистическое направление исследований адаптации

Гуманистическое направление исследований адаптации личности в зарубежной психологии представлено работами авторов, выдвигающих в качестве цели адаптации «достижение позитивного духовного здоровья», что предполагает отсутствие у субъекта адаптации психопатологических проявлений, соответствие индивидуальных ценностей общегрупповым, развитие у адаптирующего субъекта определенных личностных характеристик. Представители гуманистического подхода критикуют понимание адаптации как гомеостатического процесса и выдвигают положение об оптимальном взаимодействии личности и среды. При этом подчеркивается динамичность состояния оптимальности, возможность его нарушения и стремление к достижению его на новом, более высоком или более низком уровне. Непрерывный рост

и развитие личности провозглашаются атрибутивными моментами ее существования. Процесс социально-психологической адаптации в русле данного подхода описывается формулой: «конфликт — фрустрация — акты приспособления».

Наибольший вклад в развитие данного подхода внесли А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олшпорт, А. Бандура и др.

В ряду концепций психоаналитического направления следует выделить подход Э. Эриксона [51], который считает, что конфликт и защита являются одной стороной адаптационного взаимодействия личности и среды. Другой же стороной последнего служат сотрудничество и гармония. Процесс адаптации в его концепции описывается формулой: «противоречие — тревога — защитные реакции личности и среды — гармоническое развитие или конфликт». Конфликт имеет место там и тогда, где и когда защитные реакции индивида и уступки среды недостаточны для установления гомеостатического равновесия.

Как и другие представители психоаналитического направления, Э. Эриксон считает, что причиной возникновения противоречий между личностью и средой являются врожденные или приобретенные в раннем периоде развития неосознаваемые потребности, требующие своего «выхода». Если среда «не позволяет» личности реализовать эти потребности, возникает конфликт; если среда «уступает» личности, то возникает сотрудничество, приводящее к гомеостатическому равновесию в системе «личность—среда». Уровень же адаптированности определяется степенью переживания тревожности. При высокой степени тревожности наступает дезадаптированность.

В теоретической концепции личности К. Роджерса основными концептуальными составляющими являются: «Я», или самость [48], организм и феноменальное поле, которое приравнивается к жизненному опыту. В теоретическую конструкцию К. Роджерса не входит понятие конфликта, а эмпирический факт существования конфликтов и тревожности интерпретируется как неконгруэнтность самости и опыта. В ситуациях, когда существует несогласованность, но индивид не осознает этого, он потенциально уязвим тревожностью, угрозой и дезорганизацией. Если значимый новый опыт демонстрирует противоречие столь ясно, что оно должно быть сознательно воспринято, то индивид будет под угрозой, и его самость дезорганизуется этим противоречием и неассимилируемым опытом. В этом случае с целью сохранения структуры самости вступает в действие психологическая защита, которая выполняет функцию поддержания целостности самости и является источником неконгруэнтности, так как реальный опыт подвергается искажению и как бы отчуждается от личности.

И, наконец, **полисистемный подход**, который, по нашему мнению, наиболее перспективен для изучения процесса адаптации субъекта либо в триаде «профессиональная среда—деятельность—личность», либо «социальная среда— профессиональная среда—внутренняя среда» человека. Как писал Б. Ф. Ломов, «ключ к пониманию специфики субъективной формы существования психических явления (их субъективного характера) лежит, по-видимому, на пути исследования полисистемности существования человека, эта форма возникает как бы на пересечении различных систем, к которым принадлежит человек, обеспечивая его единство как субъекта деятельности, состояния, общения» [28, с. 71].

Именно принцип полисистемности предлагается его авторами — Б.Ф. Ломовым, Д.Н. Завалишиной, В.А. Барабанщиковым — применять при анализе сложных многомерных и многокачественных психических явлений [20, 28]. К таким явлениям относится и феномен психической адаптации.

Мы полагаем, что феномен адаптации проявляется в разрешении метасистемных противоречий или несоответствий в функционировании ее системы законам более широкой системы, компонентом которой она является, или во внутрисистемных противоречиях и рассогласовании компонентов внутри самой системы, которой она является. В качестве примера последнего противоречия, например, можно рассматривать несоответствия между требованиями деятельности и возможностями субъекта по их выполнению, между негативным отношением субъекта к социальным нормам и необходимостью следовать им, между осознанием глобализации как эволюционно-исторического процесса и необходимостью поиска своего места в нем и др. Но эти несоответствия не существуют изолированно друг от друга: противоречия, созревающие внутри системы, являются своеобразным ответом на давление «извне», и, наоборот, внутренние противоречия инициируют перестройку внешних связей системы, выводящих ее на новое место в контексте более широкой системы и тем самым на новый виток развития. В этом проявляется диалектика противоречий, лежащих в основе описываемого феномена.

Поэтому перспективными являются исследования изменений в структуре адаптации при разрешении «субсистемных» и «метасистемных» несоответствий, в поиске новых психологических детерминант и механизмов адаптации человека к социальным изменениям, научно-технологическим инновациям с позиции полисистемного подхода.

Так, А.А.Налчаджян [35] под адаптацией понимает «тот социально-психологический процесс, который при благоприятном течении

приводит личность к состоянию социально-психологической адаптированности», которое он характеризует как гармоническое взаимоотношение личности и группы, когда субъект без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные психологические потребности, в полной мере соответствует тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней референтная группа. Одновременно он переживает состояние самоутверждения и реализации внутренних возможностей, способностей личностного потенциала в значимой для себя сфере.

Достаточно подробно разработаны критерии социально-психологической адаптации. Это социометрический статус и удовлетворенность отношениями с товарищами [13], отношение к производственному объединению, к коллективу, к руководителю, удовлетворенность условиями труда и собой на работе, адекватность взаимодействия с другими участниками деятельности [7]. Р.У. Исмагилов (1981) исследовал особенности вторичной социально-психологической адаптации рабочих. Л.А. Ясюкова (1987) изучала проблемы вторичной адаптации, связанные с естественным движением кадров внутри предприятия.

О.С. Дейнека (1999) приводит данные зарубежных исследователей, касающиеся индивидуально-психологических детерминант экономико-психологической адаптивности и результаты своих исследований в этой области. Она называет следующие приоритетные качества, способствующие адаптированности личности к рыночным условиям: «в темпераментологическом блоке — энергетическая одаренность, стрессоустойчивость и такие формально-динамические подструктуры, как обучаемость, саморегуляция и активность; в блоке «характер» — дробность, гибкость характера (в разных сферах своей жизни человек проявляет разные черты характера и установки), что свойственно «рыночной ориентации характера», по З. Фрейду, но главное — выраженность волевых качеств; в блоке «интеллект и способности» — высокий удельный вес прикладного интеллекта, гибкость, но поверхностность мышления, высокий уровень развития памяти и внимания; в блоке направленности — выраженность мотива достижения, преобладание направленности на дело над направленностью на общение и на себя» [47, с. 562].

Это направление также остается наиболее перспективным в исследованиях адаптации к социальной среде, определяя адаптацию как процесс активного преодоления и разрешения субъектом разных несоответствий, таких, как несоответствие социальных норм возможностям и состоянию субъекта и несоответствие его профессиональной деятельности более широкому социальному контексту. Основную роль в формировании адаптационных систем субъекта выполняют регуляторные

механизмы, относящиеся к разным психологическим системам, включая деятельность, состояние, личность, среду.

Мы полагаем, что отсюда вытекает необходимость **изучения адаптации и как процесса, и как «открытой» системы**, для которой характерно состояние подвижного равновесия, сохраняющее постоянство структур при одновременном непрерывном взаимодействии всех компонентов системы. В «отличие от состояния равновесия в закрытых системах, полностью детерминированного начальными условиями, открытая система может достигать состояния, которое не зависит от ее исходных условий и определяется исключительно параметрами системы» [28]. Развитие системы за счет приобретения нового системного качества является, таким образом, основным результатом адаптации. Именно в развитии процесса адаптации может сформироваться психологическая система, представляющая собой согласованную деятельность регуляторных систем разного уровня, а может и не сформироваться, и тогда принято говорить о процессе дезадаптации.

Содержательно процесс адаптации представляет собой активное формирование (осознанное или неосознаваемое) субъектом стратегий и способов овладения ситуацией на разных уровнях регуляции поведения, деятельности, состояния. О.А. Конопкин в исследованиях личностного уровня саморегуляции именно общую способность к осознанной саморегуляции определяет как основу субъектного развития человека, что подтвердили его ученики и последователи

Мне кажется, что при дальнейшем изучении влияния социально-психологической адаптации на личность человека могут быть выявлены новые интегративные качества: социальная зрелость, гражданственность и другие ценностно-нравственные качества.

Эти исследования только начинаются и основываются на психосоциальном подходе, который в настоящее время интенсивно разрабатывается в отечественной и зарубежной психологии. Этот подход может стать определяющим в изучении адаптации человека к социальной среде, иначе говоря, в системе «профессиональная среда — человек — социальная среда».

Литература

1. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегии жизни. М.: Мысль, 1991.
2. *Авдеев В.В.* Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях. М., 1988.
3. *Александровский Ю.А.* Состояние психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука, 1976. 272 с.

4. *Алдашева А.А.* Психологическая адаптация специалистов ВМФ к условиям деятельности. Автореф. дис... докт. психол. наук. Бишкек, 1998.
5. *Ананьев Б.Г.* Избранные психологические труды. В 2 т. М.: Педагогика, 1980. Т.1.
6. *Анциферова Л.И.* К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981. С. 4–8.
7. *Березин Ф. Б.* Психическая и психофизическая адаптация. Л.: Наука, 1998.
8. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во ИП РАН, 1995.
9. *Бодров В.А.* Психологические исследования проблемы профессионализации личности // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / Под ред. В.А. Бодрова. М., 1991.
10. *Брушлинский А.В.* Проблемы психологии субъекта. М.: ИП РАН, 1994.
11. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.
12. *Ганзен В.А.* Системный подход в психологии. Л., 1983.
13. *Георгиева И.А.* Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе. Автореф. дис... канд. психол. наук. Л., 1986.
14. *Горбов Ф.Д., Лебедев В.И.* Психоневрологические аспекты труда операторов. М.: Наука. 1975. 90 с.
15. *Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. М.: Политическая литература, 1987.
16. *Дейнека О.С.* Экономико-психологическая адаптация // Психология. Учебник. М., 1999. 559 с.
17. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во ИП РАН, 2003.
18. *Дмитриева М.А.* Психологические факторы профессиональной адаптации // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. СПб., 1991. С. 43–60.
19. *Жмыриков А.Н.* Диагностика социально-психологической адаптированности личности в новых условиях деятельности и общения. Автореф. дис... канд. психол. наук. М., 1989.
20. *Завалишина Д.Н., Барабанчиков В.А.* Детерминация и развитие психики // Принцип системности в психологических исследованиях. М.: Наука, 1990. С. 3–9.
21. *Казначеев В.П.* Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980. 190 с.
22. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. М.: Наука, 1983.
23. *Копоткин О.А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980. 240 с.
24. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970.
25. *Лазурский А.Ф.* Классификация личностей. Л, 1924.
26. *Лебедев В.И.* Экстремальная психология. М.: Юнити, 2001.
27. *Леонтьев А.Н.* Деятельность, сознание, личность. М.: Политическая литература, 1975. 304 с.
28. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
29. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.

30. *Медведев В.И.* Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л.: Наука, 1982.
31. *Мясников В.Н., Рыжов Б.Н.* Режим труда и отдыха и эффективность деятельности оператора // Функциональные состояния и эффективность деятельности человека-оператора в РНД. М.: ИП АН СССР, 1987. С. 92—110.
32. *Мясищев В.Н.* Личность и неврозы. Л., 1960.
33. *Налчаджан А.А.* Личность. Групповая социализация и психическая адаптация / АН СССР. Институт философии и права. Ереван. АНАрмССР, 1985.
34. *Никифоров Г.С.* Самоконтроль человека. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. 191 с.
35. *Налчаджан А.А.* Социально-психическая адаптация личности: (Формы, механизмы и стратегии). Ереван: АН Арм ССР, 1988.
36. *Овдей С.В.* Проблемы социально-психологической и профессиональной адаптации молодых учителей. Автореф. дис... канд. психол. наук. Л., 1978.
37. *Петровский В.А.* К психологии активности личности // Вопросы психологии. 1975. № 3. С. 26—38.
38. *Платонов К.К.* Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. 255 с.
39. *Реан А.А.* Локус контроля делинквентной личности // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 2. С. 52—56.
40. *Ронгинская Т.И.* Феномен сопротивления адаптирующим воздействиям. Автореф. дис... докт. психол. наук. СПб., 1995.
41. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. В 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. 2. 323 с.
42. *Селье Г.* На уровне целого организма. М.: Наука, 1972. 122 с.
43. *Селье Г.* Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 109 с.
44. *Сеченов И.М.* Избр. произв. М.: АН СССР, 1952. Т. 1. 771с.
45. *Собчик Л.Н.* Введение в психологию индивидуальности. М., 1997.
46. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990.
47. *Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.
48. *Хартманн Х.* Эго-психология и проблема адаптации. М.: Изд-во Институт общегуманитарных исследований, 2002.
49. *Шапкин А.С., Дикая Л.Г.* Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 1. С. 19—34.
50. *Щукина Е. Г.* Эмоциональная неустойчивость как ведущий фактор формирования дезадаптивного поведения студентов. Автореф. дис... канд. мед. наук. М., 1998. 32 с.
51. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996.
52. *Ядов В.А., Кон И.С. и др.* Соотношение ценностных ориентаций и реального поведения личности в сферах труда и отдыха // Личность и ее ценностные ориентации. М., 1969. Вып. 1. С. 1—66.