

Министерство
образования и науки России

Российский Союз ректоров

Совет ректоров вузов
Дальневосточного федерального округа

Министерство
транспорта России

ФГБОУ ВПО
«Дальневосточный
государственный университет
путей сообщения»

**СОЦИАЛЬНЫЕ
И ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ
НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ**

Научно-теоретический журнал
издается с января 2004 года
выходит один раз в три месяца

№ 2 (38) 2013

Хабаровск, 2013

Ministry of Education and Science
of the Russian Federation

Ministry of Transportation
of the Russian Federation

The Russian Rectors' Union

Federal State Budgetary Educational
Institution of Higher
Professional Education
«Far Eastern State
Transportation University»

Council of Rectors of Higher Educational
Institutions in the Far Eastern
Federal District

**THE HUMANITIES
AND SOCIAL STUDIES
IN THE FAR EAST**

Journal of Theoretical Research
published since January 2004
issued quarterly

№ 2 (38) 2013

Khabarovsk, 2013

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Ю.М. Сердюков

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

К.И. Воробьева, М.А. Ковальчук, Л.П. Лазарева,
Р.Л. Лившиц, Н.Е. Мерецкий, С.В. Пишун, З.Г. Прошина,
В.В. Романова, О.А. Рудецкий (ответственный секретарь),
Е.Н. Спасский (заместитель главного редактора), А.М. Шкуркин

МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Ларри Смит (США), Нобуюки Хонна (Япония), Чжан Байчун (Китай),
Кальво-Мартинез Томас Мариано (Испания), Кэрол Джой Макрае (Австралия)

РЕДАКТОР ВЫПУСКА

К.И. Воробьева, О.А. Любичкая

СОТРУДНИКИ РЕДАКЦИИ

А.С. Волков (web-мастер), Е.В. Листопадова (технический секретарь),
Е.Ю. Мальнева (переводчик)

Журнал включен в «Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук» Высшей аттестационной комиссии Министерства образования и науки РФ

Печатается по решению Совета ректоров вузов Дальневосточного Федерального округа № СР/ДФО-54а от 9 октября 2002 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ

ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения»
(680021, г. Хабаровск, ул. Серышева, д. 47).

Свидетельство о регистрации средства массовой информации:
ПИ № 77-16283 от 29 августа 2003 г.

Адрес редакции: 680021, г. Хабаровск, ул. Серышева, д. 47, оф. 262,
тел./факс: (4212) 40-71-93, E-mail: journal@festu.khv.ru

Web-site: www.eastjournal.ru

EDITOR-IN-CHIEF

Y.M. Serdyukov

EDITORIAL BOARD

C.I. Vorobyova, M.A. Kovalchuk, L.P. Lazareva,
R.L. Livshits, N.E. Meretsky, S.V. Pishun, Z.G. Proshina,
V.V. Romanova, O.A. Rudetsky (executive secretary),
E.N. Spassky (deputy editor), A.M. Shkurkin

INTERNATIONAL EDITORS

Larry E. Smith (USA), Nobuyuki Honna (Japan), Zhang Baichun (China)
Calvo-Martinez Tomás Mariano (Spain), C. Joy McRae (Australia)

EDITORIAL STAFF

A.S. Volkov (web-design), E.V. Listopadova (technical secretary),
E.Y. Malneva (translator)

*Journal of theoretical research is published in accordance with the decision
of the Council of Rectors of Higher Educational Institutions
in the Far Eastern Federal District № CR/FEFD-54a of October 9, 2002*

FOUNDER

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education
«Far Eastern State Transportation University»
Office 262, 47 Seryshev Str., Khabarovsk, 680021
Media Registration Certificate PE № 77-16283 issued August 29, 2003
Editorial office address: Office 262, 47 Seryshev Str., Khabarovsk, 680021
Phone/fax: (4212) 40-71-93
E-mail: journal@festu.khv.ru

Web-site: www.eastjournal.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие..... 10

СТАТЬИ

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Алдашева А.А. Личность и законы адаптации..... 11
Яницкий М.С., Портнова А.Г., Богомолов А.М. Адаптационная парадигма
в постнеклассической методологии психологических исследований развития личности..... 19
Костин А.Н., Голиков Ю.Я. Теоретические основания исследования психической
регуляции поведения и деятельности 27
Иванова Е.М. Познавательная деятельность как условие самоопределения личности
и профессионального становления..... 36
Махнач А.В. Социальная модель как парадигма исследований жизнеспособности
человека 46
Левкова Е.А., Посвалюк Н.Э., Савин С.З., Турков Л.С. Информационные модели
адаптации личности в социуме..... 54
Якушева Н.Ю. Проблема адаптации в генетической эпистемологии Жана Пиаже..... 59

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Воробьева К.И. Роль идентичности в адаптации субъекта к социальным изменениям 66
Ясман Л.В. Адаптированность человека к изменяющемуся миру как критерий
личностной зрелости..... 70
Лазарева Л. П. Адаптивность личности как детерминанта душевного здоровья 76
Григорьева Н.Г., Дрюцкая С.М., Тюрина Ю.А. Ресентимент как фактор поведения
дезадаптивной личности современного молодого человека 81
Монсонова А.Р. Ценностные детерминанты адаптации личности
как субъекта этноконфессиональных отношений 88
Опарина Н.М., Тюрина Ю.А. Проблемы адаптации иностранных студентов
в российских вузах 94
Ясман В.П. Реконструкция представлений о реальности у женщин
с разной сексуальной идентичностью 100
Лактионова А.И. Особенности жизнеспособности
и социальной адаптации подростков 107
Санжаева Р.Д., Балданова Ж.Б. Краеведческая деятельность
как средство нравственного воспитания младших школьников 116

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Ермолаева Е.П. Социальная адаптация профессионала в контексте
постперестроечных кризисов..... 122
Дикая Л.Г., Щедров В.И. Направленность и эффективность индивидуальных
стилей саморегуляции функционального состояния человека 129
Сокольская М.В., Давыдов Ю.А. Специфика ресурсного обеспечения
становления профессионала..... 142

СТАТЬИ

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

ЛИЧНОСТЬ И ЗАКОНЫ АДАПТАЦИИ

А.А. Алдашева

Алдашева Айгуль Абдулхаевна – доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии труда Института психологии РАН (г. Москва).

Контактный адрес: aigulmama@mail.ru

Исследования личностной адаптации субъекта деятельности показывают, что данный процесс развивается в русле общей теории адаптации и как процесс, направленный на расширение возможностей человека во взаимодействии с внешней средой. С этих позиций адаптация рассматривается как ее активная форма. При направленности поведения на достижение равновесия адаптация обрекает человека на приспособление как пассивную форму ее проявления. Адаптация, как и все другие события жизни, характеризуется наличием некоторых правил, законов, определяющих особенности ее развития, положительные и отрицательные для организма и его деятельности стороны. Обобщая существующие правила и законы, В.И. Медведев показывает, что нет адаптации функций, а есть адаптация человека. В настоящей статье делается попытка эмпирически показать, что в основе формирования адаптационного ответа на личностном уровне лежат особенности ее саморегуляции, отражающие общие Законы адаптации, сформулированные В.И. Медведевым. Данный подход позволяет соотнести особенности выбора той или иной стратегии поведения с условиями, предъявляемыми профессиональной деятельностью. Показано, что гармонизация отношений с требованиями среды могут иметь как приспособленную стратегию, преимущественно имеющую кратковременный характер, так и активную – направленную на создание собственных способов овладения ситуацией. Эмпирические исследования профессиональной адаптации специалистов экстремальных профессий раскрывают суть следующих законов: «приоритета», «обобщности изменений» «снятия лимитирующих факторов», «ожидания худшего», «обратимости адаптации» и «концептуальной модели».

Ключевые слова: адаптация, адаптационный ответ, законы адаптации, высокогорье, личность, концептуальная модель, стратегии, мобилизация, социальная изоляция, цикличность деятельности.

Ключевым понятием адаптации является принцип самоорганизации человека в сложных системах. Показано, что обращение к уравниванию как универсальному условию непрерывного движения системы, развития ее компонент и гарантии самого их существования создает реальные предпосылки для решения проблем профессиональной адаптации. В разных аспектах этот принцип отражен в работах Г.М. Зарковского с соавт. М.А. Дмитриевой, А.А. Крылова, А.И. Нафтульева, Л.М. Веккера, Л.Г. Дикой, В.А. Бодрова и др. [5; 7; 10–12].

Одним из условий формирования адаптационного ответа является отношение личностных свойств и качеств как системного образования, к требованиям, предъявляемым деятельностью, поскольку личностные феномены внутренне присущи адаптации, они вплетены в структуру адаптационного ответа и представляют устойчивый ее признак [9]. Задача личности – преобразовать диапазон и вектор про-

явления адаптационного ответа в зависимости от мироощущения и видения происходящего, от понимания себя в ней: среда лишь провоцирует на реакцию, а направление и «угол наклона» выбирает сама личность [20]. Показано, что положение личности на шкале «интроверсия – экстраверсия» определяет характер использования поступающей информации и образует личностное представление о ситуации, оценку ее значимости, ее личностный смысл, которые можно трактовать как место ситуации, объекта в психологическом поле или на шкале ценностей. Личностный смысл определяется вкладом познанного в гармонию внутреннего мира человека, что естественно предполагает наличие различий адаптационных процессов у интровертов и экстравертов. Однако достоверных различий ни в физиологических, ни психологических особенностях адаптации у них установлено не было. В то же время были выявлены существенные различия инт-

ровертов и экстравертов в субъективной оценке адаптационной ситуации и связанной с ней поведенческой активностью. Показано, что экстраверты более эмоционально оценивают ситуацию и чаще используют поведенческие формы адаптации [21].

S.C. Kobaza нашла доказательства того, что некоторые особенности личности играют значительную роль в развитии адаптационных изменений и сопротивлений неблагоприятным факторам среды [29]. Она отмечает, что жизнерадостные люди – психологически более выносливы и устойчивы. Согласно взглядам автора, выносливость определяется тремя основными характеристиками: контроль, самооценка, критичность. Контроль проявляется и измеряется как локус-контроля. Критичность отражает степень важности для человека безопасности, стабильности и предсказуемости событий. Самооценка – это чувство собственного предназначения и своих возможностей: она определяет не только выбор человеком действий, уменьшающих отрицательные последствия воздействия адаптогенного фактора среды, но и уровень предпринимаемых при этом усилий.

Такое свойство, как личностная тревожность применительно к пониманию процесса адаптации и созвучно такой личностной черте, как «самоэффективность». Личностная тревожность может способствовать развитию таких тенденций, как переоценка опасности той или иной ситуации или недооценка своих возможностей противостоять реальной или мнимой угрозе. В то время как самоэффективность свидетельствует о том, насколько сам субъект адаптации уверен в своих способностях проявить адаптивное поведение. Опыт адаптации человека к природным и социальным факторам показывает, что у лиц с высоким уровнем тревожности способность к активной адаптации вообще снижена как со стороны психических, так и физиологических ее составляющих. Так, T. Millon, C. Aldwin и другие высказывают мнение, что личность определяет стиль защиты от состояния тревоги, в том числе и такой, которое вызвано воздействием на организм фактора внешней среды [28; 30]. Это подтверждает представление о том, что особенности личности определяют характер течения адаптационного процесса. Практически все теории адаптации придают особое значение в ее развитии эмоциональным состояниям, которые реализуют ряд функций в поведении человека, а именно оценочную, организующую, контролирующую, защитную, мобилизующую. С позиций процесса и состояния адаптации эмоции запускают ее процессы, определяют субъективную оценку ее предела и плату за адаптацию [13].

Особое место в развитии адаптации имеет мотивационная сфера личности, направленность мотивов, их сочетание и степень активности. Для

обеспечения адаптации к конкретным природным и социальным факторам важным является, с одной стороны, совокупность мотивов достижения алиментарных, материальных и социальных ценностей, самосовершенствования, обеспечения безопасности и т. д., а, с другой стороны, мы выделяем их «опредмеченность» за счет дополнения перечня целей и ведущих мотивов характеристиками конкретных условий и способов их реализации.

В структуре и механизмах регуляции процесса адаптации значительную роль играют ее *поведенческие формы*. Путем изменения поведения осуществляется, пожалуй, важнейшая для человека сторона адаптации – активное воздействие на среду, позволяющее преобразовать ее в нужном для человека направлении или создать новую взамен той, которая дана природой. Однако самым сильным доводом в пользу отдельного рассмотрения некоторых проблем поведенческой адаптации является то, что она является обязательным и часто самым главным компонентом адаптации к деятельности, особенно деятельности профессиональной.

Одна из трудностей формирования адаптации к сочетанию адаптогенных факторов среды и деятельности является то, что трудовая деятельность зачастую ставит требования перед регулирующими механизмами внутренней среды, структурами диаметрально противоположенными тем, которые связаны с воздействующим внешним адаптогенным фактором. Формируемая при таком сочетании адаптация является всегда компромиссной и основная функция поиска и поддержания компромисса, как правило, осуществляется путем нахождения соответствующих стратегий поведения.

В.И. Медведевым была разработана классификация видов поведенческой адаптации [13]. Она включает такие формы, как: а) превентивная поведенческая адаптация – глобальное изменение активности, реакция избегания или активного поиска предпочтительного поведения; б) стабилизационная поведенческая адаптация – сохранность общей структуры поведения, корригирующие реакции, оптимизация двигательного акта, реорганизация поведения; в) социально-обусловленные формы поведения – формирование или преобразование среды; г) личностно-обусловленные формы поведения – перестройка мотивов, изменение эмоциональной сферы, изменение ролевых ожиданий, преобразование психологического климата и т. д.

Теоретическое осмысление различных форм и содержания адаптации позволили В.И. Медведеву высказать ряд общих выводов и соображений, совокупность которых учтена им при формировании основных законов адаптации [14].

В основе предложенных законов приняты следующие постулаты:

1. Жизнь как отдельного человека, так и популяции, и общества есть динамический процесс,

проявляющийся в непрерывном взаимодействии человека с окружающей его средой.

2. В понятие среды входит не только материальная, вещная среда, но и духовная в сознании отдельного человека или коллективном сознании.

3. Процесс двухсторонний: он может быть *пассивным* – человек приспосабливается к требованиям, и *активным* – через деятельность человек воздействует на среду. В активной адаптации действует закон развития, говорящий о том, «...чтобы что-то изменить, надо измениться самому»: воздействие изменяет не только объект воздействия, но и воздействующего человека.

4. Важная роль в адаптации принадлежит сознанию. Данный постулат рассматривает деятельность как процесс достижения цели путем преобразования как себя, так и среды. Здесь сознание выступает регулятором поведения, отношений и поступков, которые могут вступать в конфликтные отношения, и личность должна разрешать не только противоречия между собой и своей жизнью, но и противоречия в своем сознании.

5. Конфликт, как запускающий механизм адаптации [14].

Целью данной работы является раскрыть универсальные законы адаптации, выдвигаемые В.И. Медведевым, на примере личностной адаптации к экстремальным условиям профессиональной деятельности.

1. Закон «*приоритета*» основывается на положении о том, что создаваемая в процессе адаптации 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. Особенностью адаптации человека является то, что, помимо природных адаптогенных факторов, всегда присутствуют факторы деятельности в основном трудовой, адаптация к которым, как правило, требует мобилизации тех же механизмов и функций, что и адаптация к природным факторам. Эта картина выражается в начальном периоде адаптации, когда главной задачей адаптационного ответа является сохранение организма в иерархии структуры потребностей, приоритет отдается витальным, биологическим потребностям. В этой ситуации психологическая адаптация формирует направленные на сохранение организма поведенческие реакции, в первую очередь, мобилизуются волевые характеристики, которые обеспечивают коллективные формы адаптации. При этом между физиологическими и психологическими потребностями достижения цели (адаптации к среде и сохранение деятельности) очень часто возникают противоречия [14].

2. Закон «*обоюдности изменений*» говорит о том, что нет адаптации функции, а есть адаптация

как целостная реакция человека, при которой формируется новая система взаимоотношений, захватывающая вегетативные, сенсорные, двигательные и поведенческие механизмы. Одним из важнейших проявлений этого закона является положение о том, что в картине любого адаптационного процесса, каким бы фактором он не вызывался, мы обязательно обнаруживаем изменения в виде улучшения протекания одних функций и ухудшение протекания других. Данные Н.А. Нейжмановой, Л.М. Шафран, С.Д. Положенцева, Д.А. Руднева и собственные результаты исследования позволяют показать связь между личностными особенностями и показателями симпатoadренальной системы (САС) как объективного индикатора эмоциональное напряжение в экстремальной ситуации деятельности [17; 19]. Исследования смены адаптационных программ циклической деятельности «берег – море – берег» проводилось у офицеров-подводников на базе медицинского госпиталя ВМФ. Респондентами были офицеры двух экипажей: первый – исследовался в период подготовки к учебно-боевому походу, второй экипаж – в первые 3 дня по возвращению из похода, продолжительностью 270 суток. В основу данного исследования были положены результаты личностных методик (методика Кеттела, методика УСК) и интервью. Биохимические показатели симпатoadренальной системы (САС) нами интерпретировались как индикаторы эмоционального напряжения офицеров в различные периоды профессиональной деятельности. Группы были уравнены по численности (29 человек в каждой), по возрасту и стажу службы. Было показано, что в период подготовки экипажа к походу показатели эмоциональной устойчивости С и контроль над деятельностью и производственными отношениями (Ид, Ип) отрицательно коррелируют с уровнем адреналина, соответственно $r = -,61$; $r = -,51$; $r = -,46$. Для второго экипажа были характерны отрицательные корреляции между социальной активностью Н, волевой регуляцией Q4 и уровнем адреналина $r = -,45$; $r = -,78$. Показатели общего контроля, контроль деятельности, за неудачами, межличностными отношениями и состоянием здоровья (методика УСК) также отрицательно связаны с уровнем адреналина соответственно $r = -,0,78$; $r = -,0,45$; $r = -,0,48$; $r = -,0,57$; $r = -,0,45$.

Полученные результаты показали, что в условиях напряженной смены деятельности снижаются показатели личностной регуляции. Отказ контролировать в такие периоды деятельности значимые сферы жизни обуславливает рост эмоционального напряжения, о чем свидетельствуют нейрогуморальные индикаторы. Закон «*обоюдности изменений*» в условиях формирования адаптационного ответа показывает, что адаптация является целостной реакцией человека. Так, эти изменения могут иметь одинаковый вектор либо рост одних показателей

происходит за счет ослабления реактивности других, что позволяет организму продолжать деятельность в условиях даже, когда защитные механизмы направлены на преодоление такого функционально состояния, как состояния утомления, усталости [6].

3. Закон «снятия лимитирующих факторов» говорит о том, что адаптация проявляется не только в появлении каких-то новых связей, но и в расширении допустимых пределов изменений ряда функций. Для вегетативных компонентов адаптации данный закон проявляется, в частности в том, что повышается тот порог, выход, за пределы которого вызывает обязательное включение систем внешнего регулирования.

В подтверждение данного закона можно привести результаты наших исследований [2; 25], посвященных изучению индивидуальных стратегий адаптации, в основу которых легли факторы, определяющие индивидуальные различия в скорости и легкости перестройки динамического стереотипа в работе ЦНС, ее пластичности и способности формирования нового функционального состояния.

Проведенные исследования позволили выделить три типа психологических адаптационных ответов у людей с высокой, средней и низкой пластичностью нейродинамических процессов. Так, для людей с высокой пластичностью нервной системы исходно характерна выраженная эмоциональная стабильность, высокая работоспособность, которые и определяют основное направление адаптационных изменений – сохранение не только общего состояния организма, но и деятельности. Анализ особенностей личности у представителей этой группы позволил выявить ряд характерных признаков межличностного взаимодействия, обусловленных наличием тенденций, определяющих поведенческую адаптацию. Наиболее существенным из них является высокая самооценка, которая реализуется в стремлении к лидерству. Реализации этого стремления способствуют такие черты личности, как общительность, смелость в установлении межличностных отношений, стремлении защищать общегрупповые ценности. Высокая самооценка, сочетающаяся с прямолинейностью, в ситуации угрозы групповым ценностям могут провоцировать у людей с высоким уровнем пластичности конфликтное поведение, в котором проявляется стремление использовать весь арсенал конфликтологии – споры, соперничество, формирование личного примера, навязывание другим участникам группы выбранное адаптивное поведение.

Следует отметить, что в столкновении двух тенденций адаптивного поведения, которые всегда присутствуют у человека, адаптирующегося к экстремальным условиям внешней среды, – направленности на сохранение общего функционального состояния организма на максимально возможном

оптимальном уровне и осуществление деятельности. Наиболее отчетливо выражается тенденция охраны деятельности, которая описывается выражением «через не могу», часто встречается у людей с высокой пластичностью. Такая стратегия поведения проявляется в гиперсоциальных установках, стремлении брать на себя ответственность, реализации лидерских качеств, которые выражаются в коллизии «я и коллектив», предпочтение отдается коллективу, что обуславливает реализацию конформных установок. В наших исследованиях было показано, что стремление к лидерству у людей этого типа часто проявлялось в заботе о коллективе, работа в коллективе и вместе с коллективом достижение общей цели и задач деятельности, «быть в коллективе» обеспечивало им состояние психологического комфорта. Результаты исследований как в высокогорье, так и в условиях пребывания в антарктической экспедиции позволяют говорить, что у людей этой группы доминирует социальная стратегия адаптации, которая реализуется через заботу о сохранении и работоспособности коллектива, в который включен данный человек. Индивидуальная стратегия адаптации людей с высоким уровнем пластичности преимущественно направлена на поддержание должного уровня работоспособности.

Лица со средним уровнем пластичности характеризуются большим спектром компенсаторных возможностей. Для них чаще свойственно не только формирование компромиссов на основе когнитивных решений, но и различные способы эмоционального взаимодействия. Основной опорой в выборе форм адаптивного поведения является относительная независимость суждений. С одной стороны, как и для первой группы, представители второй – характеризуются стремлением к лидерству. Наблюдаемое в ряде случаев конформное поведение, в отличие от лиц с высоким уровнем пластичности, у представителей группы основывается на рационализме, мониторинге расхождения целей деятельности и возможности ее реализации.

У лиц с низкой пластичностью нервной системы ведущей характеристикой адаптивного поведения является опора на эмоционально-волевые свойства личности. Отсутствие лидерских качеств, пассивность в межличностном взаимодействии компенсируются у представителей данной группы выраженностью практического интеллекта, недоверия в сочетании с высокой чувствительностью, которые в процессе адаптации сменяется пассивно-покорным, согласно требуемой ситуации поведением, иногда в ущерб своему имиджу и здоровью. Результаты исследований адаптации к длительному пребыванию в условиях проживания в Антарктиде, где экстремальные природные факторы сочетаются с социальными факторами такими, как изоляция,

монотония, депривация, которые показали, что у людей с низким уровнем пластичности чаще формируется неврозоподобные состояния и отмечается низкое качество, а иногда и срыв деятельности.

Соответственно возникает вопрос, какие из групп являются наиболее оптимальными для работы в экстремальных условиях? Если попытаться ответить на этот вопрос с позиции пластичности, то поведенческие стратегии каждого типа являются оптимальными для своей группы, так как отражают психофизиологические ресурсы, определяющие скорость и легкость перестройки динамического стереотипа в работе центральной нервной системы. Если исходить с позиции успешности деятельности в условиях высокогорья и Антарктиды, наилучшим, вероятно, является второй тип, поскольку он обладает большим разнообразием адаптивных стратегий поведения, *лимитирующих поведение*.

4. Смысл закона «ожидания худшего» заключается в том, что новая программа адаптационного регулирования всегда рассчитана на несколько худшие условия, чем те, которые вызвали адаптацию. Наиболее ярко этот закон проявляется в стадии гипермобилизации. Предполагается, что на основе этого закона происходит обращение к новым ресурсам, которые могли бы использоваться в экстремальных ситуациях, так как для формирования адекватного ответа, достигнутый ранее уровень адаптационного регулирования недостаточен. Закон «ожидания худшего» наиболее ярко проявляется в циклических видах деятельности.

Цикличность деятельности характеризуется постоянной сменой среды обитания, характера и объема социальных связей, сменой социальной ориентации, в том числе и ориентации – «экипаж – семья», сменой мотивов, форм и содержания деятельности [8; 22; 23; 26]. Работа в режиме деятельности – вахтенный труд, работа космических экипажей, виды деятельности в цикле «берег–море–берег» и др. предполагают смену адаптационных режимов, то что называется переадаптацией, или проявление такого адаптационного феномена, как перенос адаптации. Так как при адаптации к деятельности, несомненно, участвует опыт человека, что способствует уменьшению элементов случайного в поиске адаптационных программ. Специфика формирования психологической адаптации при смене характеристик «берег – море» определяется тем, что в период подготовки к смене деятельности отмечаются не только перегрузки физиологического плана (подготовка лодки и боевого оружия к учебно-боевому походу), но возникают и психологические трудности. Основными источниками эмоционального напряжения являются, с одной стороны, поиск форм взаимодействия между членами экипажа, так как происходит частичная смена экипажа, примерно на 1/3, а с другой – офицеры весь

день находятся на лодке, разрываясь между решением производственных задач и семейно-бытовых проблем. Этот период любой циклической деятельности характеризуется высокой интенсивностью напряжения, к сожалению, практически не исследован. Перед офицерами в данной ситуации возникает необходимость решения одновременно двух адаптационных задач: одна связана с предстоящим походом, которая предъявляет высокие требования к исполнению профессиональной деятельности, другая – с проблемами отрыва от привычных социальных связей и расставания с семьей

Нами показано, что в условиях подготовки к учебно-боевому походу офицерам-подводникам характерна высокая работоспособность, состояние высокой мобилизации, повышенной ответственности за подготовку экипажа и лодки. Профессиональная деятельность разворачивается на фоне пассивно-фаталистического отношения или неизбежности подчинения происходящим событиям. Так, пассивно-фаталистическое отношение к ситуации у офицеров сопровождается снижением общего субъективного контроля, необходимостью выполнения работы, согласно регламенту, что, в свою очередь, способствует снижению общего уровня тревоги.

Возникновение пассивно-фаталистического отношения к различным производственным и житейским проблемам также было установлено в группе старших офицеров. Формирование в общем паттерне поведения пассивно-фаталистического отношения проявляется в представлениях о возможности развития разнообразных событий «для себя и других» по «худшему» сценарию. Подобное отношение может рассматриваться как психологическая защита от «непредвиденных ситуаций», которое определяется не только пониманием целей и задач деятельности, но и прогнозированием возможных сценариев развития проблемных ситуаций. Пассивно-фаталистическое отношение базируется не только на опыте службы, но и определяется высокой профессиональной ответственностью за результаты принимаемых решений, что служит постоянным источником фрустрации у данной категории офицеров [3].

Можно предполагать, что закон «ожидания худшего» частично облегчает адаптацию к многофакторной профессиональной деятельности, при которой адаптация к одним факторам (возникновение непредвиденных ситуаций) позволяет легче и быстрее адаптироваться к другим требованиям, в частности, необходимость сохранять способность принимать решения на фоне общего высокого напряжения, сохранить способность к мобилизации.

5. Закон «экономизации» (минимизации) проявляется в том, что вызывает поведенческие реакции, которые направлены на минимизацию возможностей встречи человека с адаптогенным фак-

тором, т.е. обуславливает те формы превентивной адаптации, которые классифицируются как преферендум. Этот закон проявляется и как потеря, т.е. исключение ставших ненужными компонентов той или иной функции или функции в целом. Известно, что в процессе адаптации к условиям антарктической экспедиции происходят личностные перестройки, причины которых проявляются в особенностях динамики межличностных отношений, росте астенизации, усталости, в сознательном ограничении социальных контактов во второй половине зимовки [4; 27]. Нами была поставлена задача исследовать динамику межличностного взаимодействия «как инструмента» социальной адаптации к условиям депривации частичной групповой изоляции. В связи с поставленной задачей была проведена экспертная оценка особенностей включенности в межличностные отношения и социальное взаимодействие каждого участника экспедиции (25 человек). Экспертами выступили начальник станции «Восток», 2 врача экспедиции и руководители групп. Оценка проводилась в конце зимовки, эксперты оценивали по 100-балльной шкале: 1) показатель активности во взаимодействии каждого полярника с другими членами экспедиции и 2) показатель участия полярника в общественной жизни станции. По результатам опроса было получено три группы полярников. В первую – вошли полярники активно участвующие во всех общественных мероприятиях – «активные» (8 человек), во-вторую – которые выполняли какую-либо работу по просьбе начальника, руководителя или товарищей – «рациональные» (8 человек), третью – представили безынициативные полярники, которые вступали во взаимодействие по необходимости. Подобный тип поведения назван нами, как «экономный тип адаптации» (10 человек). Группу с «экономным типом поведения» составили лица с низким уровнем пластичности нейродинамических процессов. Известно, что в процессе адаптации к условиям Антарктиды полярники с низким уровнем пластичности обычно испытывают определенные трудности в адаптации к условиям однообразия социальной среды [24]. Ранее показано, что представители данной группы в конце зимовки предпочитали строить свое поведение по формальным признакам, стремились контролировать собственное поведение, избегали доверительных отношений, характеризовались низкой эмоциональной вовлеченностью и инертностью поведения [2]. Результаты дискриминантного анализа показали корректность разделения на группы, так для группы «активных» она составляла – 75 %, для второй и третьей по 60 %. Дискриминаторами выступили два показателя теста Кеттела – общительность А и эмоциональная чувствительность I, которые могут являться, с большой долей вероятности,

критериями описания стратегий адаптивного поведения лиц с разным уровнем пластичности нейродинамических процессов в условиях однообразия социальной среды.

6. Закон «следа» или закон «обратимости адаптации» заключается в том, что однажды сформированная адаптационная система не исчезает полностью после прекращения действия адаптационного фактора, а сохраняется в виде своеобразного неактивированного следа, благодаря которому новая встреча человеком с этим фактором позволяет быстро восстановить прежнее, адекватное функциональное состояние.

Исследованиями М.М. Миррахимова, А.А. Айдалиева установлено, что поведение человека в условиях высокогорья во многом определяется устойчивостью к гипоксии. Анализ индивидуальных стратегий адаптации лиц, разделенных по степени устойчивости физиологических показателей (высокая и низкая устойчивость) [16] к условиям кратковременного пребывания в условиях высокогорной гипоксии (3200 м). Установлено, что в первые дни адаптации к условиям высокогорья, наибольшие перестройки отмечаются в индивидуальных стратегиях адаптации у лиц с низким уровнем устойчивости к гипоксии. Личностная адаптация у этой группы людей преимущественно разворачивалась в сфере межличностных отношений – за счет усиления конформного поведения, личностной направленности на коллективные формы адаптации. Подобные типы адаптивного поведения формируются, согласно В.И. Медведеву, как средство минимизации психофизиологической цены адаптации [14], в первые дни пребывания человека в экстремальных условиях внешней среды.

Анализ роли «факторов влияния» на выбор стратегий адаптации к экстремальным условиям природной среды позволило нам выделить три ее источника: 1) время исследования (до подъема в горы; в 1–3 дни и 30-й день пребывания в высокогорье); 2) индивидуальный индекс гипоксической устойчивости (высокая, низкая устойчивость); 3) субъективная оценка состояния на каждом этапе исследования. Результаты трехфакторного дисперсионного анализа показали, что выделенные источники оказывают значимое влияние на динамику такого личностного фактора, как «зависимое социальное поведение» (ф. “L”, методика Кеттела), при $F = 4,1$; $P = ,01$; $n = 18$ человек, сумма влияния факторов 39 %. Полученные результаты позволяют заключить, что лица с низкой гипоксической устойчивостью в начальный период адаптации, когда основные перестройки адаптационных механизмов направлены на поддержание физиологических ресурсов организма, предпочитают пассивные формы личностной адаптации, преимущественно в форме

принятия групповых правил. К 30-му дню пребывания в высокогорье не обнаружены значимые различия между группами с разными уровнями гипоксической устойчивости и при сравнении личностных профилей «фон и 30-й день адаптации» в каждой из исследуемых групп. Полученные факты объясняются тем, что к этому моменту у лиц с низкой устойчивостью к гипоксии достигается состояние физиологической адаптации [16]. Прекращение действия или снятие адаптогенного фактора к 30-му дню пребывания в условиях высокогорья свидетельствует о возвращении данной группы к исходным стратегиям поведения, что подтверждает Закон «*обратимости адаптации*».

7. Закон «*концептуальной модели*» заключается в том, что адаптация формируется не по принципу адекватности реальному адаптогенному фактору, а исходит из концептуальной модели этого фактора, сформированной в сознании человека.

Под концептуальной моделью понимается представление личности об окружающем ее мире, отношении ее к этому миру и составляющим его элементам, процессам и связям, в том числе и к самому себе как элементу этого мира. Концептуальная модель как проект бытия личности определяет вид и форму деятельности и используемые человеком стратегии. При построении концептуальной модели человек привлекает множество разнообразных факторов, которые могут быть структурированы следующим образом: на первое место большинство исследователей ставят фактор опыта человека, далее цели и задачи, решаемые в процессе деятельности. Следующим шагом в построении концептуальной модели является выбор плана действия и способность вырабатывать разноуровневые стратегии поведения. Поскольку личность может формировать не одну, а несколько концептуальных моделей, при этом вершиной иерархии любой концептуальной модели являются образ «Я», как отражение самосознания – самореализации, самоактуализации, и модели смысла жизни, формирующие согласованную модель жизненного пути человека.

Образ «Я» в психологии и философии рассматривается как устойчивая функциональная система сознания, процессуальность которой тесно связана с проектированием жизненной перспективы [1]. Достижение целей проекта предусматривает поиск и выработку адекватной стратегии адаптации, которая, с одной стороны, является пространственно-временным образованием, имеющим идеальное целеполагание, а с другой – она включает внутренние ресурсы человека. Оптимальность выбранной стратегии тестируется субъектом по промежуточным результатам на основе механизма обратной связи [15; 18]. На выбор оптимальной стратегии существенное влияние оказывает склонность человека к

«рефлексивности», позволяющей прогнозировать развитие адаптивного события и строить различные алгоритмы решения. Соответственно в процессе выбора стратегии поведения субъект адаптации может интериоризировать уже существующие в человеческом опыте стратегии, использовать, в частности социально-нормативные стратегии, как наиболее «экономичные» и «безопасные», модифицировать известные ему стратегии, создавать уникальную стратегию с учетом собственных психофизиологических и личностных особенностей, проявляющуюся как индивидуальный стиль поведения.

В зависимости от формы взаимодействия внешних и внутренних средств деятельности индивидуальные стратегии адаптации могут быть оптимальными, субоптимальными и неоптимальными. Критерием оптимальности индивидуальной стратегии адаптивного поведения является та, которая приводит к минимизации цены за адаптацию [13].

Таким образом, представленный материал наглядно показывает, что законы адаптации не являются противоречивыми, они действуют на разные, иногда противоположные по направленности адаптационные процессы, присущие разным уровням организации человека. Это согласуется с пониманием адаптации как сложной, динамической системы, каждый элемент которой может стать «системообразующим основанием» развития новой системы, самоорганизация которой осуществляется установлением новых отношений [2]. Рассматриваемые законы адаптации убеждают нас, что в основе формирования адаптационного ответа всегда лежат процессы саморегуляции.

Основополагающая роль любой деятельности, в том числе и трудовой, в формировании сплава генетически обусловленных внутренних условий и внешних требований в развитии новых форм поведения, которые отсутствуют в человеческом коде. Именно эти особенности обуславливают и то, что при адаптации человека в этот процесс вовлекаются социальные механизмы, имеющие индивидуальный или общественный характер. С этих позиций личность рассматривается нами как открытая система с обратной связью, причем эта связь может быть как положительной, так и отрицательной, обеспечивающая примат развития функционально-структурной организации психического образа [7].

Сформулированные законы адаптации убедительно показывают, что в профессиональной деятельности, в организации адаптивного ответа системообразующим фактором выступает личность, объединяющая как внутренние, так и организационные ресурсы разного уровня для преодоления сложных, проблемных ситуаций с целью формирования целесообразного поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абульханова, К.А.* Сознание как жизненная способность личности / К.А. Абульханова // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – № 1. – С. 32–41.
2. *Алдашева, А.А.* Стратегия психической адаптации в условиях Антарктиды / А.А. Алдашева // Физиология человека. – 1984. – Т. 10. – № 1. – С. 16–23.
3. *Алдашева, А.А.* Особенности личностной адаптации специалистов ВМФ к условиям деятельности: дис. ... д-ра психол. наук / А.А. Алдашева. – М., 1995.
4. *Бизюк, А.П.* Социально-психологические исследования на станции Восток в 19-й САЭ / А.П. Бизюк // Адаптация человека в особых условиях обитания: Труды ААНИИ. – Л.: Гидрометеоздат, 1978. – Т. 356. – С. 98–109.
5. *Бодров, В.А.* Психологический стресс: развитие и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
6. *Бодров В.А.* Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы / В.А. Бодров. – М.: Ин-т психологии РАН, 2009. – 560 с.
7. *Веккер, Л.М.* Психика и реальность: Единая теория психических процессов / Л.М. Веккер. – М.: Смысл, 1998. – 685 с.
8. *Войтенко, А.М.* Экологические аспекты психофизиологической адаптации в условиях океанического плавания / А.М. Войтенко // Психологические аспекты адаптации человека в условиях океана: тезисы республиканской конференции (18–19 июня 1981 г.). – Владивосток, 1981. – С. 12–14.
9. *Воробьева, К.И.* Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации / К.И. Воробьева, В.А. Шамиева // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2009. – № 4 (24). – С. 142–149.
10. Введение в эргономику / Г.М. Зараковский [и др.]. – М.: Советское радио, 1974. – 228 с.
11. *Дикая, Л.Г.* Психологическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностных подход) / Л.Г. Дикая. – М.: Ин-т психологии РАН, 2003. – 318 с.
12. *Дмитриева, М.А.* Психология труда и инженерная психология / М.А. Дмитриева, А.А. Крылов, А.И. Нафтульев. – Л.: ЛГУ, 1979. – 220 с.
13. *Медведев, В.И.* Психологические реакции человека в экстремальных условиях / В.И. Медведев // Экологическая физиология. Адаптация человека к экстремальным условиям среда. – М.: Наука, 1979. – С. 625–672.
14. *Медведев, В.И.* Адаптация человека / В.И. Медведев. – СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003. – 594 с.
15. *Миллер, Д.* Планы и структура поведения / Д. Миллер, Ю. Галлантер, К. Прибрам. – М.: Прогресс, 1965. – 238 с.
16. *Миррахимов, М.М.* Прогнозирование работоспособности человека в условиях высокогорья / М.М. Миррахимов, А.А. Айдаралиев. – М.: Медицина, 1979. – 14 с.
17. *Нейжманова, Н.А.* Индивидуально-типологические особенности функционирования симпатико-адреналовой системы, как прогностический признак функционального состояния организма в сложных условиях среды / Н.А. Нейжманова, Л.М. Шафран // Физиология человека. – 1985. – Т. 11. – № 6. – С. 903–910.
18. *Пиаже, Ж.* Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – М.: Просвещение, 1969. – 659 с.
19. *Положенцев, С.Д.* Динамика липидного обмена в процессе адаптации к длительным психоэмоциональным физическим нагрузкам / С.Д. Положенцев, Д.А. Руднев // Физиология человека. – 1987. – Т. 13. – № 4. – С. 615–620.
20. *Посохова, С.Т.* Психология адаптирующейся личности / С.Т. Посохова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 240 с.
21. *Реан, А.Л.* Психология адаптации личности: Анализ. Теория. Практика / А.Л. Реан, Л.Р. Кудашев, А.Л. Баранов. – СПб.: Медицинская пресса, 2002. – 479 с.
22. *Селезнев, В.Н.* Мотивы деятельности военных моряков в автономном плавании и пути влияния на них в целях обеспечения высокой готовности корабля: дис. ... канд. психол. наук / В.Н. Селезнев. – М., 1989. – 264 с.
23. *Симонова, Н.Н.* Психологический анализ профессиональной деятельности специалистов нефтеперерабатывающего комплекса (на примере вахтенного труда в условиях Крайнего Севера): автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Н.Н. Симонова. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2011. – 43 с.
24. *Сороко, С.И.* Нейрофизиологические механизмы индивидуальной адаптации человека в Антарктиде / С.И. Сороко. – Л.: Наука, 1984. – 217 с.
25. *Сороко, С.И.* Выбор индивидуальной стратегии адаптации к экстремальным условиям среды / С.И. Сороко, А.А. Алдашева // Физиология человека. – 2012. – Т. 38. – № 6. – С. 78–86.
26. *Широкова, И.К.* Межличностное взаимодействие в изолированной группе (на примере экипажей транспортных судов морского флота): дис. ... канд. психол. наук / И.К. Широкова. – Л.: ЛГУ, 1982. – 205 с.
27. *Хрящева, Н.Ю.* Малые группы в условиях относительной социальной изоляции (на примере антарктических станций): дис. ... канд. психол. наук / Н.Ю. Хрящева. – Л.: ЛГУ, 1974–201с.
28. *Aldwin, C.M.* Stress, coping and development / C.M. Aldwin. – New York; London: The Guilford Press, 1994.
29. *Kobaza, S.C.* Personality and Resistance to illness / S.C. Kobaza // American Journal of Community and Social Psychology. – 1979. – Vol. 7. – P. 413–423.
30. *Million, T.* On the nature of clinical health psychology / T. Million // Handbook of clinical health psychology / Ed. by Semillon, C. Green, R. Meagher. – New York: Plenum, 1982. – P. 1–28.