**УДК 159.09**

**Индивидуально-психологические аспекты адаптационных**

**ресурсов**

**А.А. Павлов[[1]](#footnote-1), Е.И. Финогенко[[2]](#footnote-2)**

Иркутский государственный технический университет,

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Статья посвящена проблеме индивидуальных психологических аспектов адаптации с позиции наличия определённых ресурсов. Рассмотрены основные зарубежные и отечественные подходы к адаптации. Проведен анализ психологических характеристик, способствующих успешной адаптации.

Библиогр. 8 назв.

*Ключевые слова: адаптация; психологические особенности; адаптационные ресурсы; личностный потенциал; жизнестойкость*.

**INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTATIVE RESOURCES**

**A. Pavlov, E. Finogenko**

Irkutsk State Technical University,

83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074

The article is devoted to the problems of individual psychological aspects of adaptation from the position of certain resources’ availability. The authors consider the major foreign and domestic approaches to adaptation and analyze psychological characteristics facilitating successful adaptation.

8 refs.

*Keywords: adaptation, psychological peculiarities, adaptative resources, personality potential, viability.*

Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивается формирование нового гомеостатического состояния, которое помогает достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статистическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, и следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации.

Г. Айзенк в рамках необихевиористского направления определяет адаптацию (adjustment) двояко: как состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды, с другой стороны, полностью удовлетворены; как процесс, посредством которого это гармоничное состояние достигается.

Представители интеракционистического направления социальной психологии обозначают различие между адаптацией (adaptation) и приспособлением (adjustment). По мнению Т. Шибутани, в отличие от понятия «приспособление», которое относится к тому, как организм приспосабливается к требованиям специфических ситуаций, адаптация относится к более стабильным решениям – хорошо организованным способам справляться с типическими проблемами, к приемам, которые кристаллизуются путем последовательного ряда приспособлений.

С точки зрения Г. Селье (H. Selye) процесс адаптации включает в себя три последовательные фазы:

фазу напряжения регулирования, начинающуюся с момента первичной реакции и заканчивающуюся, когда включается готовая программа регулирования гомеостаза, которая в большинстве случаев вызывает гипермобилизацию, проявляющуюся гиперреагированием;

фазу первичной стабилизации, начинающуюся с момента полной реализации программы первичного регулирования, при которой отклонения функций от базовых показателей постепенно ступенчато или волнообразно уменьшаются;

фазу стабилизации регулируемых параметров, когда показатели напряжения возвращаются к своим исходным значениям [5].

А.Г. Маклаков указывает на сложный механизм физиологической, психической и социальной адаптации. Он рассматривает их и как уровни единой адаптации, и как отдельные виды адаптации. Одновременно он подчеркивает: существуют определенные физиологические и психические механизмы, обеспечивающие процесс адаптации на этих трех уровнях [4]. Три уровня адаптации взаимосвязаны между собой, оказывают друг на друга непосредственное влияние и определяют интегральную характеристику общего уровня функционирования всех систем организма. Эта интегральная особенность представляет весьма динамичное образование, которое принято называть функциональным состоянием организма. Подчеркивая, что человек есть «не просто живой организм, а прежде всего, сложнейшая биосоциальная система», настаивает на необходимости при рассмотрении проблем адаптации человека выделения трех функциональных уровней: физиологического, психического и социального.

А.В. Сухарев выделяет когнитивную, эмоциональную и моторно-поведенческую стороны процесса психической адаптации, подчеркивая, что в норме различные стороны этого процесса недизъюнктивны, т.е. неразрывны между собой [6].

По мнению Ф. Б. Березина, реализация процесса психической адаптации обеспечивается сложной многоуровневой функциональной системой, на разных уровнях которой регулирование осуществляется преимущественно психологическими (социально-психологическими и собственно психическими) или физиологическими механизмами. В общей системе психический адаптации им выделяется три основных уровня или подсистемы: собственно психический, социально-психологический и психофизиологический. При этом задачами собственно психической адаптации являются поддержание психического гомеостаза и сохранение психического здоровья, социально-психологической организации адекватного микросоциального взаимодействия, психофизиологической адаптации – оптимальное формирование психофизиологических соотношений и сохранение физического здоровья. Показателем успешности психической адаптации является, прежде всего, достижение возможности выполнения основных задач деятельности.

Адаптация осуществляется по нескольким направлениям, к которым относятся: условия деятельности (рабочее место, физическая среда); профессиональные задачи; руководство; социальные факторы профессиональной среды (формирование отношения к организации, коллективу; установление межличностного контакта в рабочей группе и др.)

На успешность адаптации человека, приступившего к регулярной профессиональной деятельности после необходимой подготовки и первичной адаптации, будут оказывать влияние различные факторы. К числу наиболее значимых среди них можно отнести поддержание мотивации к выполняемой деятельности, переживаемые в процессе труда функциональные состояния (утомление, монотония, психический стресс), психологический климат в трудовом коллективе и др. Основу надежности личности, включенной в профессиональную деятельность, составляют определенные черты характера и уровень ее нравственности. В их число входят самоконтроль, ответственность, чувство долга, дисциплинированность, самооценка, воля и самообладание [2].

Итак, за уровнем адаптационных возможностей человека, его адаптивностью всегда стоит сложное взаимодействие биологических и социальных, внутренних и внешних факторов, влияющих на его развитие. Неблагополучие в каждом из них всегда будет оказывать влияние на уровень адаптационных возможностей человека. И вместе с тем, ни один из них не может рассматриваться как неизбежно предопределяющий дефекты адаптации.

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Такие ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным.

В целом, существует два типа ресурсов: индивидуально-психологические, к которым относятся характеристики и свойства личности и ресурсы социально-психологические, под которыми понимаются преимущества, дающие материальные средства и социальную поддержку. Очень большое значение, по мнению М. Аргайла, имеют социальные навыки: в частности, экстраверты, обладающие более развитыми социальными навыками, счастливее, благодаря уверенности в себе [1]. Было установлено также, что счастье связано с готовностью к сотрудничеству, лидерскими качествами и гетеросексуальными навыками. Они позволяют вступать в предпочитаемые отношения с другими людьми, в то время как индивиды, испытывающие в общении трудности или недостаток социальных навыков, часто живут в социальной изоляции и одиночестве [1].

Среди познавательных (когнитивных) ресурсов чаще всего рассматривается интеллект как общая адаптивная способность человека. В частности, уровень интеллекта как психологического ресурса в некоторой степени положительно коррелирует со счастьем [Campbelletal., 1976].

Психологические ресурсы традиционно рассматриваются в связи с исследованием конструктивного начала личности, проводимого в рамках гуманистического направления в психологии. Наиболее важное в этом смысле направление исследований заключается в изучении того, как люди справляются с трудными жизненными событиями, за счет каких качеств и свойств они преодолевают стресс. В этой связи развивается проблематика психологического совладания (копинг-поведение), раскрываются личностные характеристики, которые либо способствуют, либо препятствуют индивиду совладать с экстремальными жизненными ситуациями.

Д. А. Леонтьев, в свою очередь, вводит понятие личностного потенциала как базовой индивидуальной характеристики, стержня личности [3]. Личностный потенциал, согласно Д. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ею усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – это преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут – внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего, самодетерминации на основе личностного потенциала [3].

Феноменологию, отражающую различные аспекты личностного потенциала, в разных подходах в зарубежной и отечественной психологии, обозначали такими понятиями, как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие, воля к смыслу и др. Наиболее полно, с точки зрения Д. А. Леонтьева, этому понятию в зарубежной психологии соответствует понятие "hardiness" – "жизнестойкость", введенное С. Мадди. Теория С. Мадди об особом личностном качестве "hardiness" возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса [7].

Понятие "hardiness" отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Понятие "hardiness", или стойкость, используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Личностное качество "hardiness" подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и возможность воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, помогающими эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер [7].

**Библиографический список**

1. Аргайл М. Психология счастья. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003.
2. Виноградов О. В., Юревиц А. Ж., Аверьянов В. С. Адаптация к профессиональной деятельности. – СПб.: Наука, 1993.
3. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. – М.: Смысл, 2002.
4. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал, 2001.
5. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 1960.
6. Сухарев А.В. Психологический этнофункциональный подход к психической адаптации человека: автореф. дисс. ... докт. психол. наук. – М.: Психологический институт РАО, 1999.
7. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal / D. Khoshaba & S. Maddi. – Spring. – 1999.
8. Фромм Э. Иметь или быть? – М.: Прогресс, 1990.

1. Павлов Александр Александрович, студент 5 курса кафедры психологии, e-mail:witchdoctor60@mail.ru

   Pavlov Alexander, a fifth-year student of Psychology Department, e-mail:witchdoctor60@mail.ru [↑](#footnote-ref-1)
2. Финогенко Елена Ивановна, преподаватель кафедры психологии, e-mail: [elena-fin@yandex.ru](mailto:elena-fin@yandex.ru).

   Finogenko Elena, a lecturer of Psychology Department, e-mail: elena-fin@yandex.ru. [↑](#footnote-ref-2)