

**Николаева Эльвира Федоровна,**

кандидат психологических наук, профессор кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти  
[elvira-nik@mail.ru](mailto:elvira-nik@mail.ru)



**Денисова Елена Анатольевна,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти  
[E\\_A\\_Denisova@mail.ru](mailto:E_A_Denisova@mail.ru)

**Николаева Светлана Юрьевна,**

старший преподаватель кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти  
[sv-niko@mail.ru](mailto:sv-niko@mail.ru)

### **Возможности системного анализа особенностей адаптации личности**

**Аннотация.** В статье представлен анализ проблемы адаптации личности в аспекте интегративных системообразующих свойств ее структуры. Адаптация как сложный, многоаспектный и многоуровневый процесс рассматривается авторами с точки зрения системного подхода, который позволяет проанализировать всю совокупность психологических компонентов личности, находящихся между собой в отношениях и связях и образующих целостное единство.

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, личность, системный анализ, типология личности, адаптационный синдром, психологические механизмы адаптации, ассимиляция, аккомодация, стресс, дистресс.

**Раздел:** (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Современная динамика жизни, модернизация и реформирование всех сфер жизнедеятельности человека определяют усложнение его функционирования при обязательном сохранении целенаправленной активности и эффективности в этих сферах. Сегодня это относится к людям всех возрастов, непрерывно адаптирующимся к изменяющимся условиям и требованиям жизни.

Как известно, для эффективного функционирования в новых или изменившихся условиях человеку требуется определенное время, в течение которого личность, испытывая закономерные трудности, входит в новую систему условий, отношений, требований, новых алгоритмов деятельности, сохраняя здоровье и эффективность, которое и определяется термином «адаптация». Существующая ныне скорость и изменчивость преобразований настолько велики, что человек испытывает трудности в адаптации, и это вызывает глубокий дискомфорт и личностную неудовлетворенность. В свою очередь, это влияет на его нервно-психическое состояние и деятельность в целом. На сегодняшний день научные исследования самых различных направлений говорят о выраженности у современного человека адаптивного синдрома, который затрагивает все сферы личности, его мировоззренческие позиции и идеалы. В связи с этим важной целью современной психологии, на наш взгляд, является необходимость изучения феномена адаптации в аспекте благополучной ста-

билизации, социально-психологической адаптации и сохранении целостности Я личности, без ее истощения и деформации.

По мнению Г. И. Постоваловой, именно адаптация является той способностью человека, которая «позволяет приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой» [1]. Говоря об адаптации, в психологии подразумевают, что речь идет о целенаправленной перестройке психики человека под воздействием объективно существующих факторов окружающей среды, приводящей к равновесию (балансу) личностного функционирования в системе сложных и многообразных социальных, межличностных и профессиональных отношений.

В определенных возрастах проблема адаптации становится особенно актуальной. К ним относятся детские периоды развития личности, так как именно в эти периоды успешная адаптация становится решающим фактором психического и психологического развития ребенка и социализации личности в целом. Говоря о значении адаптации в возрастах становления личности, становления ее сознания и самосознания, овладения ею деятельностью и культурой, нельзя исключать из анализа условия и факторы, влияющие на нее в этот период. Личность человека развивается и формируется в социокультурном пространстве, проходит путь становления в пространстве образования, которое, с одной стороны, обеспечивает условия в рамках актуальной зоны развития человека, а с другой – является средой, стимулирующей зону его ближайшего развития, создавая планируемое напряжение и побуждая тем самым к развитию. Такая ситуация порождает необходимость личности в адаптации, результатом которой в образовательном пространстве является социально-психологическая зрелость в широком смысле этого слова и общая социализация участников образовательного процесса. Теоретической и методологической основой нашего исследования выступили существующие научные взгляды на проблему адаптации, рассматриваемую с различных сторон. Так, специфика процесса адаптации личности состоит в том, что в ходе своей жизнедеятельности она сталкивается с необходимостью активного приспособления к разным элементам социальной среды, а именно ее социально-психологической, культурной, профессиональной, бытовой и другим составляющим. На этом основании выделяют различные виды адаптации, но ее общим ключевым свойством выделяют универсальность адаптационных механизмов. При всех видах адаптации реакция организма человека захватывает относительно одинаковый набор внутренних изменений, которые происходят на различных уровнях его структурной организации: системном, нейроэндокринном, органном, клеточном, субклеточном [2].

В объяснении биологического смысла адаптации большую роль сыграла концепция Г. Селье, который первоначально обратил внимание на влияние патологических раздражителей внешней среды на физиологические и патоморфологические изменения в организме животных, сопровождающиеся большим напряжением. Эти состояния напряжения он назвал стрессом, а факторы, приводящие к таким напряжениям, – стресс-факторами. В своих исследованиях Г. Селье отметил, что при действии на организм стресс-факторов адаптационный процесс протекает обычно в двух фазах. Первая фаза – аварийная – включает в себя активизацию всех систем организма, вторая – переходная – может завершиться или адаптацией к изменениям, или срывом адаптации и возникновением патологических состояний, названных им болезнями адаптации. Далее наступает фаза собственно адаптации, в которой предыдущие перестройки способствуют возникновению новых функциональных систем клетки, приводящих к мобилизации энергетических ресурсов, что позволяет ор-

ганизму приобретать устойчивость к новым условиям среды. При этом Г. Селье отмечает, что адаптация имеет свою «цену», под которой понимаются те усилия, которые затрачивает организм на приспособление. Не все воздействия могут быть преодолены, и существует свой предел, где адаптация уже становится невозможной, а функциональные возможности организма резко снижены (вплоть до развития болезни) [3]. В своем учении Г. Селье уделяет значительное внимание адаптационному синдрому, говоря о нем как об устойчивом комплексном состоянии, при котором происходит активизация всех возможностей и резервов организма для необходимых преобразований в целях адаптации в сложных условиях [4].

Согласно взглядам Ф. З. Меерсона, «адаптация представляет собой процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме» [5]. Он выделяет два вида адаптации: генотипическую, которая выработалась в процессе эволюции и передается по наследству, и фенотипическую, которая приобретается в ходе индивидуального развития.

Существенный вклад в разработку проблемы адаптации внес Ж. Пиаже. Изучая этот феномен, он пришел к выводу, что все живые организмы являются «саморегулирующимися системами», которые «в состоянии сохранить или восстановить собственную структуру, если им что-то угрожает, т. е., сталкиваясь с опасностью, живые существа пытаются сохранить организм на определенном уровне стабильности». Если этого не происходит, то «организм погибает». Ж. Пиаже не считает, что возможна полная адаптация, но он говорит, что широкий набор ситуаций, к которым живой организм может адаптироваться, повышает его шансы на выживание. Человек, по мнению Ж. Пиаже, обладает большой гибкостью реакций в ответ на изменение среды, которые, в свою очередь, являются воздействующими на среду, приводя ее в соответствие с требованиями организма (ассимиляция), а также включается и другой аспект адаптации – аккомодация, предполагающая приведение поведения в соответствии со средой. Эти процессы протекают вместе, что способствует сохранению целостности организма и приобретению им новых свойств – ассимиляция обеспечивает сохранность структур, а аккомодация – их вариабельность [6].

В научных взглядах на биологические смыслы адаптации на данный момент существуют абсолютно противоречивые точки зрения. В работах Э. С. Бауэра одним из качеств живых систем рассматривается их неравномерность и отсутствие равновесия. По его мнению, основа неравновесия живых систем кроется в их внутренней энергии, которая трансформируется из внешней энергии и является источником всякой работы внутри живой системы [7]. Н. А. Бернштейн считал, что только неравновесное состояние является наиболее естественным состоянием живого организма, а активность – это проблема поиска и планирования своих действий с целью оптимизации организмом условий для роста и развития [8]. По мнению П. К. Анохина, в процессе адаптации биологическая система активно преодолевает статичность равновесия, существуя в постоянно меняющейся среде и приобретая динамическое равновесие, позволяющее сохранить функциональную целостность живой системы [9].

Феноменальные вопросы социально-психологической адаптации личности освещены в трудах отечественных психологов (А. Г. Асмолов, Ф. Б. Березин, Л. И. Божович, А. А. Налчаджян, А. В. Петровский, В. А. Петровский и др.). С точки зрения Ф. Б. Березина, психическая адаптация играет решающую роль в поддержании адекватных отношений в системе «индивидуум – среда». Он определяет ее как «процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при

сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды...» [10]. Л. И. Божович связывает характер адаптации со стадией онтогенеза, указывая на первоначально прямую зависимость характера протекания адаптационных процессов от периода развития личности с последующим обретением возникших психических особенностей и качеств личности самостоятельного значения и принципов обратного влияния на дальнейшее развитие на следующих этапах онтогенеза. Л.И. Божович отмечает, что ребенок не просто приспосабливается к наличной ситуации, а на основе ранее сформировавшихся качеств личности преломляет воздействия среды и занимает по отношению к ней (сознательно или несознательно) определенную внутреннюю позицию. В результате такого процесса формируется сознательная регуляция поведения, где осознанные цели направляют аккомодационную и ассимиляционную активность развивающегося субъекта. Этот процесс, по мнению Л. И. Божович, приводит к преобразованию позиции личности из «существа, усваивающего накопленный человечеством социальный опыт, в творца этого опыта» [11].

А. А. Налчаджян, изучая личностные механизмы адаптации, выявил, что адаптивные процессы, возникающие в ответ на нетипичную (проблемную) ситуацию, происходят комплексно, а не включаются как отдельные изолированные механизмы. Именно их он назвал «адаптивными комплексами». Они «актуализируются в сходных социальных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами характера». Исследования А. А. Налчаджяна позволили ему выделить «незащитные адаптивные комплексы (поведение, совершаемое личностью в нефрустрирующих проблемных ситуациях), защитные (поведение с использованием устойчивых сочетаний защитных механизмов личности) и смешанные адаптивные комплексы (состоят из защитных и незащитных адаптивных механизмов)», которые впоследствии стали основой общей классификации разновидностей социально-психологической адаптации, где он выделяет нормальную, девиантную и патологическую адаптацию [12].

Большой вклад в изучение проблем адаптации внесли З. Фрейд, А. Маслоу, Г. Гартман, Э. Эриксон и др. Так, психоаналитические исследования, объясняя психологическую адаптацию, говорят, что она может происходить двумя путями: человек или приводит внешний мир в соответствие со своими потребностями, совершая в нем те или иные изменения (аллопластическая адаптация), или производит изменения внутри личности, тем самым приспособляясь к среде (аутопластическая адаптация) [13]. Х. Хартманн расширяет существующие психоаналитические представления и добавляет еще такой вид адаптации, при котором личность активно ищет максимально благоприятную для его функционирования среду [14]. Э. Эриксон, изучая адаптацию, приходит к выводу, что в системе «индивид – среда» одной стороной адаптационного процесса являются конфликты и защиты, а другой – сотрудничество и гармония. Процесс адаптации рассматривается им как непрерывное движение от противоречий к тревоге, затем к защитным реакциям, и только лишь потом возможен результат адаптационного процесса, выраженный либо в гармоническом равновесии, либо в конфликте. А. Маслоу процесс адаптации рассматривает как динамический процесс взаимодействия личности и среды, а показателем адаптированности, с его точки зрения, является ее интегрированность со средой [15].

На современном этапе науки проблема адаптации изучается многоаспектно. Этими исследованиями занимаются биология, медицина, философия, педагогика, социология, этнография, но каждая из этих наук изучает свой специфический аспект адаптации, и сейчас не существует пока комплексных исследований этого феноме-



на, хотя активно установлены межпредметные связи. В психологии главное внимание уделяется психологическим особенностям адаптации человека в условиях среды в аспекте его активности, изучаются ее механизмы и адаптационный потенциал (Г. М. Андреева, М. Р. Битянова, В. Г. Бочарова, Л. П. Буева, Б. З. Вульфов, М. П. Гурьянова, Г. В. Залевский, Н. М. Иовчук, В. П. Казначеев, Л. В. Корель, В. Т. Лисовский, Г. Н. Филонов, Л. Л. Шпак, Д. В. Эльконин, Т. Ф. Яркина и др.).

Анализируя современные направления и содержание научных исследований, можно сделать общий вывод об их специфике. В основном изучается адаптация личности к новым для личности условиям, которые устойчиво сформированы в обществе и существуют в реальном социальном поле. Активно рассматриваются проблемы психологической адаптации личности в образовательном пространстве на разных этапах и ступенях обучения, адаптация к трудовой деятельности, адаптация к профессии, адаптация к коллективу и социальной группе. Так, А. А. Реан и Л. И. Анциферова использовали личностный подход, что позволило говорить об особенностях адаптации в целом. Так, А. А. Реан сформулировал типичные адаптационные стратегии к различным жизненным ситуациям [16], а Л. И. Анциферова выделяла аспекты внутренних состояний личности в периоды адаптации, говоря о стрессе, фрустрации, внутреннем конфликте [17]. Такие исследователи, как С. Б. Семичов, Ю. А. Александровский, А. П. Коцюбинский, А. Г. Маклаков, концентрировались на адаптационном потенциале, «уязвимости» личности и факторах риска дезадаптации. Б. Ф. Ломов и А. Л. Журавлев [18] изучали трудовую адаптацию личности, рассматривали особенности, факторы и механизмы приспособления к положениям в рамках конкретно взятого предприятия, с учетом специфики организации труда и трудовых отношений. Современное состояние социально-экономических процессов общества и вызванные этим процессы миграции человека определили и такое направление исследований, как адаптация личности к новому социокультурному пространству, средовым условиям, ментальным картинам и общественным стереотипам. На современном этапе отдельно изучают производственную адаптацию, социокультурную адаптацию, профессиональную адаптацию, этнокультурную адаптацию, превентивную адаптацию и пр.

Несмотря на разностороннюю изученность проблемы адаптации в современной науке можно сделать вывод, что данные о проблеме множественны, но все еще недостаточно систематизированы. Исследователи разных направлений сходятся во мнении о значимости этого феномена, о его развивающих потенциалах для становления личности, для ее развития, единодушны в своем понимании взаимосвязи и взаимовлиянии условий среды, порождающей необходимость в адаптации, с одной стороны, и многоаспектность, многоуровневость личностных факторов (особенностей, состояний), определяющих эффективность этого процесса – с другой. Но при этом на данный момент в науке недостаточно применен системный подход в изучении данного феномена. На наш взгляд, системное изучение и анализ особенностей адаптации позволят затронуть не только особенности адаптации личности в тех или иных условиях и концентрировать внимание на поиске и определении путей совершенствования адаптации за счет эксплуатации динамичности и гибкости психики человека и изменений его личности, но и сформировать научно обоснованные взгляды на организацию таких средовых факторов воздействия, которые бы сами по себе способствовали благополучной адаптации и реализации развивающего потенциала средовых изменений. Особенно актуально это в качественно изменившихся условиях жизни современного человека, где основными критериями новизны становятся такие параметры, как скорость изменения условий жизнедеятельности (инновацион-

ные процессы и модернизация в различных сферах жизни), качественные характеристики среды как результат реформирования всех социальных пространств жизни личности, а также темпы этих изменений. Мы в своем исследовании большее внимание уделяем социально-психологической адаптации личности, так как она охватывает в своей структуре различные периоды жизни с учетом их специфических особенностей: адаптация новорожденных к новым условиям жизни, адаптация детей раннего возраста к переходу в ясельные группы, адаптация к детскому саду, адаптация к школе, адаптация к высшим и средним профессиональным учреждениям, адаптация к инновационным изменениям, адаптация к информационному «буму», адаптация к изменениям в период возрастных кризисов, адаптация социальных силовых структур к приютам. Эти параметры, характеризующие современные условия развития, становления и общей социализации личности, требуют серьезного изучения и как отдельные феномены, и как стресс-факторы, определяющие адаптационное поведение человека и адаптацию как результат этого поведения. Вследствие этого, на наш взгляд, необходимо тщательно изучить адаптационные процессы в разных периодах онтогенеза и разных типов личности, а также выделить ресурсные механизмы адаптации, как внутренние, так и внешние (средовые), в своей совокупности и во взаимодействии.

Если рассмотреть это положение более детально, то, на наш взгляд, необходимо систематизировать феномены личности и среды (в нашем случае социальной), по сути, и представляющие собой поле адаптации, каждый элемент которого является условием эффективности/неэффективности адаптационного процесса и адаптации в целом.

К особым феноменам личности, влияющим на процесс и результат адаптации, необходимо отнести:

- возрастные параметры (возрастные особенности, возрастные задачи развития и возрастные возможности личности);
- индивидуально-типологические особенности личности;
- половую принадлежность и гендерные особенности личности;
- этнокультурную составляющую личности и пр.

Говоря про социальную среду, можно выделить:

- среду, в которую попадает новорожденный ребенок (семья или социальная структура ее заменяющая);
- среду образовательных учреждений всех последовательных уровней, при попадании в которую обеспечивается психическое и психологическое развитие человека, где каждый уровень требует адаптации как непосредственно в нем, так и адаптации к нему (ясли и этап перехода в ясли, детский сад, школа, смена школы, переход на каждый последующий уровень образования – из начальной школы в среднюю, затем в старшее звено, а далее в учреждения профессиональной подготовки также разного уровня);
- среду трудовой деятельности (адаптация при смене деятельности (например, с учебной на трудовую), трудового коллектива, этап перехода в другой трудовой коллектив);
- профессиональную среду, которая требует адаптации при вхождении в профессиональную деятельность;
- среду семейного функционирования со своей спецификой (молодые семьи, полные/неполные семьи, замещающие семьи и пр.);
- среду обитания и проживания человека (место жительства, изменение места жительства);

– психотравмирующую среду, определяемую как трудные жизненные ситуации, критические и кризисные ситуации, многопланово вовлекающие личность и приводящие к острым переживаниям и не менее острым потребностям изменений и адаптации (природные, социальные, личные изменения общественного или индивидуального значения).

Личность, каждый раз реализующая себя в сложном поле взаимодействия внутренней и внешней сред, проходит через закономерные адаптационные сложности, но каждый раз результатом этого пути должна явиться эффективная адаптация. Основным критерием эффективности здесь служат показатели интеграции личности со средой, способность обеспечения основных потребностей, социальная активность, реализация себя в общении и всех других сферах взаимодействия, эффективность и успешность деятельности, аффективная и поведенческая адекватность личности.

От чего же зависит этот результат? Какова «цена» успешной адаптации? Какие личностные ресурсы затрачиваются и какие последствия эти затраты имеют? На наш взгляд, именно системный анализ конкретных условий адаптации позволит рассматривать адаптацию как комплекс особых составляющих, с одной стороны (личностных, внутренних), а с другой – средовых, которые принципиально отличаются друг от друга, но которые находятся в тесном взаимодействии, и только это взаимодействие обеспечивает полноценную адаптацию и снижает «цену» и риски адаптации.

Системный анализ адаптации позволит увидеть целостность данного явления. С одной стороны, можно, на наш взгляд, определить какие именно личностные особенности и как должны включаться для эффективного функционирования в новых социальных условиях, что в личностных особенностях должно особо учитываться, а что не учитываться, какой имеющийся потенциал должен актуализироваться и активизироваться для адаптации к новым социальным условиям, которые в данный момент остаются неизменными. С другой, можно увидеть и изменить то, что поддается изменению в конкретной социальной среде или социальных условиях в целях благополучной адаптации без больших внутренних затрат личности (например, изменение межличностных отношений, психологически комфортная среда, эмоционально благополучный коллектив, понимающий сложности адаптации и оказывающий личностную и профессиональную помощь).

Системный анализ условий адаптации позволит преодолеть односторонность подходов в исследовании данного явления и выяснить специфику взаимодействия всех составляющих условий адаптации. Преимущества системного подхода очевидны еще и тем, что анализ системы условий и факторов потребует взаимодействия многих специалистов различных сфер социальных практик (психологов, социальных работников, врачей, психофизиологов, руководителей тех или иных организаций и др.), результатом деятельности которых явится последовательная и целенаправленная интеграция усилий, способная повысить продуктивность личности при решении задач адаптации, при этом не лишая ее индивидуальности и обеспечивая максимальную возможность актуализации собственного Я человека.

### Ссылки на источники

1. Постовалова Г. И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. – Ереван, 1973. – С. 18–19.
2. Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Берсенева А. П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме: пер. с англ. – М.: Медицина, 1960. – 254 с.
5. Меерсон Ф. З. Общий механизм адаптации и профилактики. – М.: Медицина, 1973. – 360 с.
6. Пиаже Ж. Психология интеллекта: пер. с англ. и фр. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.

7. Бауэр Э. С. Теоретическая биология. – М.; Л.: Изд. ВИЭМ, 1935. – 206 с.
8. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко; изд. подгот. И. М. Фейгенберг; АН СССР. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
9. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
10. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 270 с.
11. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / под ред. Д. И. Фельдштейна; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. – 3-е изд. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. – 349 с.
12. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация. – М.: «ЭКМО», 2010. – 368 с.
13. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. – СПб.: Изд.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995. – 260 с.
14. Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации: пер. с англ. В. В. Старовойтовой; под ред. М. В. Ромашкевича. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 160 с.
15. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
16. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
17. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–19.
18. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 624 с.

**Elvira Nikolaeva,**

*Candidate of Psychological Sciences, Professor at the chair of Theoretical and Applied Psychology, Togliatti State University, Togliatti*  
[elvira-nik@mail.ru](mailto:elvira-nik@mail.ru)

**Elena Denisova,**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the chair of Theoretical and Applied Psychology, Togliatti State University, Togliatti*  
[E\\_A\\_Denisova@mail.ru](mailto:E_A_Denisova@mail.ru)

**Svetlana Nikolaeva,**

*Senior lecturer at the chair of Theoretical and Applied Psychology, Togliatti State University, Togliatti*  
[sv-niko@mail.ru](mailto:sv-niko@mail.ru)

**The possibility of systemic analysis of personality adaptation's particular qualities**

**Abstract.** The paper analyzes problems of individual's adaptation in terms of system-integrative properties of its structure. Adaptation as a complex of multi-faceted and multi-level process is considered by the authors in terms of a systematic approach that allows to analyze the complex of psychological components of personality that are related to each other and form an integral unity.

**Key words:** social and psychological adaptation, personality, system analysis, personality typology, adaptation syndrome, psychological mechanisms of adaptation, assimilation, accommodation, stress, distress.

**References**

1. Postovalova, G. I. (1973) "O faktorah, opredelajushhih adaptacionnuju sposobnost' cheloveka", *Psichologicheskie i social'no-psichologicheskie osobennosti adaptacii studentov*, Erevan, pp. 18–19 (in Russian).
2. Agadzhanjan, N. A., Baevskij, R. M. & Berseneva, A. P. (2006) *Problemy adaptacii i uchenie o zdorov'e*, Izd-vo RUDN, Moscow, 284 p. (in Russian).
3. Sel'e, G. (1979) *Stress bez distressa*, Progress, Moscow, 123 p. (in Russian).
4. Sel'e, G. (1960) *Ocherki ob adaptacionnom sindrome*: per. s angl., Medicina, Moscow, 254 p. (in Russian).
5. Meerson, F. 3. (1973) *Obshhij mehanizm adaptacii i profilaktiki*, Medicina, Moscow, 360 p. (in Russian).
6. Piazhe, Zh. (2003) *Psihologija intellekta*: per. s angl. i fr., Piter, St. Petersburg, 192 p. (in Russian).
7. Baujer, Je. S. (1935) *Teoreticheskaja biologija*, Izd. VIJeM, Leningrad, Moscow, 206 p. (in Russian).
8. Bernshtejn, N. A. & Gazenko O. G. (ed.) (1990) *Fiziologija dvizhenij i aktivnost'*, Nauka, Moscow, 494 p. (in Russian).
9. Anohin, P. K. (1980) *Uzlovye voprosy teorii funkcional'noj sistemy*, Nauka, Moscow, 197 p. (in Russian).
10. Berezin, F. B. (1988) *Psihicheskaja i psihofiziologicheskaja adaptacija cheloveka*, Leningrad, 270 p. (in Russian).
11. Bozhovich, L. I. & Fel'dshtejn, D. I. (ed.) (2001) *Problemy formirovanija lichnosti: izbr. psihol. tr.*, MPSI, Moscow; MODJeK, Voronezh, 349 p. (in Russian).
12. Nalchadzhjan, A. A. (2010) *Psihologicheskaja adaptacija*, "JeKSMO", Moscow, 368 p. (in Russian).



13. Rajkroft, Ch. (1995) *Kriticheskij slovar' psihoanaliza*, Izd.: Vostochno-Evropejskij Institut Psihoanaliza, St. Petersburg, 260 p. (in Russian).
14. Hartmann, H. & Romashkevich, M. V. (ed.) (2002) *Jego-psihologija i problema adaptacii*, Institut obshchegumanitarnyh issledovanij, Moscow, 160 p. (in Russian).
15. Maslou, A. (2008) *Motivacija i lichnost'*, Piter, St. Petersburg, 352 p. (in Russian).
16. Rean, A. A., Kudashev, A. R. & Baranov, A. A. (2006) *Psihologija adaptacii lichnosti. Analiz. Teorija. Praktika*, prajm-EVROZNAK, St. Petersburg, 479 p. (in Russian).
17. Anciferova, L. I. (1994) "Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita", *Psihol. zhurn.*, vol. 15, № 1, pp. 3–19 (in Russian).
18. Dikaja, L. G. & Zhuravlev, A. L. (eds.) (2007) *Psihologija adaptacii i social'naja sreda: sovremennye podhody, problemy, perspektivy*, Izd-vo "Institut psihologii RAN", Moscow, 624 p. (in Russian).

**Рекомендовано к публикации:**

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,  
 главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	31.03.15	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	03.04.15
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	03.04.15	Опубликована <i>Published</i>	30.04.15



[www.e-koncept.ru](http://www.e-koncept.ru)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2015  
 © Николаева Э. Ф., Денисова Е. А., Николаева С. Ю., 2015