

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ И СТРАТЕГИИ РАЗРЕШЕНИЯ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ

© 2009 И.А.Красильников¹, В.В.Константинов²

¹Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского,

²Пензенский государственный педагогический университет им. В.Г.Белинского

Статья поступила в редакцию 04.05.2009

Рассмотрены теоретические подходы к пониманию социально-психологической адаптации личности. Указывается, что психологическая адаптация представляет собой системный процесс. Предлагается исследовать эффективность социально-психологической адаптации с позиций анализа стратегий разрешения внутренних конфликтов.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, внутренние конфликты, копинг-поведение, психологические защиты.

Интерес к проблеме адаптации человека позволяет говорить не только об универсальности и многосторонности адаптивных явлений в целом, но и о существенных различиях в методологических подходах к определению её сущности и непосредственно трактовке понятия «адаптация», объясняя различие предметов исследования адаптации в процессе изучения с точки зрения различных наук.

Научные взгляды приверженцев первого направления базируются на теории эволюционного развития живых существ и обосновании физиологической адаптации. И.П.Павловым¹ было отмечено, что психологическое состояние человека, его «тяжёлые чувства», возникающие в ходе разнообразных адаптационных процессов при изменении обычного образа жизни при прекращении обычных занятий, при потере близких людей, не говоря уже об кризисах развития и ломке верований, имеют своё физиологическое основание.

Специалисты, разрабатывающие теоретико-методологические и прикладные аспекты социальной работы, особо подчеркивают то обстоятельство, что биологическое, физиологическое, психологическое и социальное развитие человека взаимосвязаны и взаимообусловлены, постоянно обогащаются и изменяются посредством активной деятельности человека. В этих исследованиях отмечается многозначность проблемы адаптационных процессов, важность выбора действий самого индивида и его связь с социальной практикой.

Реализованные в концепциях отечественных ученых Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева²,

К.А.Абульхановой-Славской³, Б.Ф.Ломова⁴, А.В.Петровского⁵ и других, эти положения позволяют раскрыть сущность процесса адаптации как выражения единства взаимодействующих сторон – человека и социальной среды, где в основе единства лежит активность социальной среды и активность личности, ориентированная на познание окружающего мира и разработку четких принципов и определенных способов взаимодействия, дающих возможность и приспособиться к изменившимся социальным условиям, и преобразовать их по мере необходимости. Такое понимание основных характеристик деятельности личности в процессе ее социально-психологической адаптации акцентирует внимание на субъекте адаптации, в то время как социальная среда, выступающая в качестве объекта адаптации, рассматривается в основном статически, без демонстрации самой взаимосвязи.

Давая характеристику процессу адаптации, оценивая этот процесс как процесс взаимный на всех уровнях и системах, Н.А.Свиридов⁶ отмечал, что социальная адаптация «представляет, в отличие от биологической адаптации, единство приспособительной и преобразовательной деятельности. Причем, решающее значение имеет последняя. Для личности социальная адаптация носит парадоксальный характер: она разворачивается как гибко организованная в новых условиях поисковая активность, выход индивида за пределы готовой конечной формы. По мнению Ю.А.Милославского⁷, чем меньше выражено в индивиде личностное начало, тем более социальная адаптация носит характер приспособления к условиям социальной среды. В процессе адап-

⁰Красильников Игорь Александрович, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии.

E-mail: igor.krasilnikov@mail.ru

Константинов Всеволод Валентинович, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии. E-mail: info@konstantinov.org.ru

¹ Павлов И.П. Полное собрание сочинений. – т. 3. – кн. 2. – М.; Л.: 1951. – С. 243 – 244.

² Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: 1975.

³ Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: 1980.

⁴ Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: 1984.

⁵ Петровский А.В. Личность, деятельность, коллектив. – М.: 1982.

⁶ Свиридов Н.А. Социальная адаптация личности в трудовом коллективе // Социологические исследования. – 1980. – №3. – С. 47 – 48.

⁷ Милославский Ю.А. Адаптация социальная / Энциклопедический социологический словарь. – М.: 1995.

тации личность приспосабливается к среде, и в ходе активного взаимодействия со средой изменяет свои свойства, характеристики: самоидентификацию, ценностные ориентации, ролевое поведения. Такое понимание процесса адаптации, на наш взгляд, позволяет понять различия психологической и социально-психологической адаптации.

Будучи частью человеческой деятельности, под которой в психологии понимают динамическую систему взаимодействий субъекта с миром, где происходит возникновение и воплощение в объекте психического образа и реализация опосредованных им отношений субъекта в предметной деятельности социально-психологическая адаптация является нетождественным «приспособлению» понятием. Тем не менее, принцип гомеостаза, лежащий в основе рассмотрения приспособления живых организмов к изменениям окружающей среды, необходимо учитывать для полноценного изучения процесса социально-психологической адаптации.

С середины XX века начинает оформляться направление в понимании адаптации, представители которого исходят из методологических положений о единстве личности и общества, активном характере этого взаимодействия. Некоторые авторы рассматривают адаптацию в качестве условия выполнения личностью её основных функций, решения сложных творческих проблем. Г.А.Горошидзе⁸ рекомендует проводить профессиональный отбор творческих работников по показателям их адаптированности к профессиональным и социально-психологическим параметрам социальной среды.

Б.Ф.Ломов и А.Л.Журалев⁹ акцентируют внимание на трудовой адаптации, то есть адаптации к условиям конкретного предприятия, особенностям организации труда и дисциплины на нем. 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-психологическим, культурным, профессиональным, бытовым и другим характеристикам. Отсюда принято говорить о разных видах адаптации: производственной адаптации, межкультурной адаптации, аккультурации, профессиональной адаптации и так далее. Такое расхождение в толковании понятий обусловлено тем, что, по сути, все виды адаптации взаимосвязаны и их классификация не вполне оправданна.

Приведенные нами подходы к исследованию проблем адаптации в рамках психологических концепций не раскрывают суть всех существующих в настоящее время понятий данного явления. И в рассмотрении некоторых вопросов проблемы адаптации видны принципиально разные подходы. Прове-

денный нами анализ отечественных и отчасти зарубежных исследований адаптации позволяет выделить следующие фундаментальные направления: отрицающее адаптацию человека в обществе и признающее ее.

В основе первого направления лежит концепция экзистенциализма, представители которого признают человека абсолютно свободным, обособленным от общества и его законов.

Представители другого направления рассматривают адаптацию личности в контексте предположения об отчужденности социальной среды от человека, трактуя адаптацию как форму защитного приспособления человека к социальным требованиям, как выход из стрессовой ситуации, как овладение новыми социальными ролями, как преодоление напряжения. Т.Шибутани¹⁰ высказывает мнение о том, что адаптация – есть совокупность приспособительных реакций, в основе которых лежит активное освоение среды, ее изменение и создание необходимых условий для успешной деятельности.

В 80-е годы XX века были востребованы работы по теории и практике профессиональной адаптации. В последнее время активизировалось изучение и стали освещаться проблемы социально-экономической адаптации населения к преобразованиям в экономической системе страны. Так О.С.Дейнека выделила в качестве одного из видов адаптации человека экономико-психологическую адаптацию, подразумевая под которой существенную часть адаптации человека как субъекта хозяйствования к рынку (производителя и потребителя, участника обмена и распределения, объекта экономической политики)¹¹. Наряду с исследованием вышеперечисленных проблем особую актуальность приобрело изучение социально-психологической адаптации субъектов в инонациональной среде.

Социально-психологический анализ адаптации вынужденных мигрантов к новым условиям жизни, предполагает всестороннее изучение взаимодействия субъекта и объекта адаптации, механизма этого явления. Только в этом случае правомерно говорить, о возможности прогнозирования данного процесса и путей повышения его успешности.

Так как именно несовпадение ценностных ориентации, мотивов, потребностей социальной группы вынужденных мигрантов является основой их неблагоприятного адаптационного взаимодействия. При адаптации мигрантов к новым условиям жизни со всей очевидностью просматривается взаимодействие двух сторон: адаптация личности вынужденного мигранта к новым условиям жизни и адаптация социальной среды (коренных местных жителей) к личности вынужденного мигранта.

⁸ Горошидзе Г.А. Установка и адаптация личности в творческом труде: Дисс. канд. психол. наук. – Тбилиси: 1982.

⁹ Ломов Б.Ф., Журалев А.Л. Психология управления // Знание. – М.: – 1978. – №7.

¹⁰ Шибутани Т. Социальная психология / Пер. с англ. В.Б.Ольшанского. – Ростов –на/Д: 1998.

¹¹ Дейнека О.С. Экономическая психология: Учебное пособие. – СПб.: 2000. – С.110.

Таким образом, сущность процесса социально-психологической адаптации мигрантов включается в следующем: во-первых, мигрант усваивает определенные модели поведения, которые позволяют унифицировать предъявляемые требования и ожидания участников адаптационной ситуации в условиях совпадения или несовпадения основных ценностей, установок личности и социальной группы. Во-вторых, это процесс видоизменения некоторых черт обеих сторон в результате взаимодействия.

В.В.Константинов¹² исследуя адаптацию мигрантов к новым жизненным условиям исходит из положения, что сущность успешной социально-психологической адаптации заключается в повышении осмысленности жизни, снижении агрессивности, в формировании устойчивого положительного отношения к окружающей действительности, а также в возникновении субъективного чувства удовлетворенности социальными отношениями, трудом, жизнью.

Несколько под другим углом зрения рассматривает социально-психологическую адаптацию А.А.Налчаджян¹³, привлекая понятия внешних и внутренних конфликтов. Он характеризует ее как такое взаимоотношение личности и группы, когда личность без длительных внутренних и внешних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социальные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к нему эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей.

Успешность психологической адаптации личности и сопряженных с ней внутриличностных конфликтов определяется способностью осуществлять конструктивные стратегии поведения в затрудненных и трудных жизненных ситуациях. В настоящее время проблема адаптации рассматривается через призму тактик совладающего поведения, под которым понимается индивидуальный тип реагирования на изменившиеся условия среды С.К.Нартова-Бочавер¹⁴.

Исходя из психоаналитических позиций и когнитивно-ориентированных концепций, R.S.Lazarus и S.Folkman¹⁵ связывают адаптированность с отсутствием переживания угрозы, выделяя в адаптационном процессе две стратегии совладающего поведения: а) на решение проблемы (проблемно-

ориентированное поведение); б) на изменение собственных установок в отношении к ситуации.

Адаптация путём преобразования или полного устранения проблемной ситуации осуществляется, по их мнению, в основном с помощью незащитных адаптационных механизмов, т.е. с опорой на сознательно принятое решение. При адаптации с сохранением проблемной ситуации происходит активизация механизмов психологической защиты.

В.В.Константинов, И.А.Красильников¹⁶ считают что, процесс преодоления проблемных ситуаций можно считать процессом социально-психической адаптации личности, в ходе которого открываются новые способы поведения, новые программы и планы внутриличностных процессов. В свою очередь А.А.Налчаджян даёт признаки дезадаптированной личности как переживание ею длительных внутренних и внешних конфликтов без нахождения психических механизмов и форм поведения необходимых для их развития¹⁷. Речь идёт о субъективной неразрешимости внутренних конфликтов, вызванных проблемной ситуацией.

Работающий в рамках процессуально-динамического подхода Н.Thomae, рассматривает изменение жизненной ситуации и самой личности через использование «техник-действий» для утверждения той или иной «темы жизни». Всю совокупность «техник» бытия он называет системами приспособления, под которыми им понимаются не только требуемые обстоятельства изменения человеком себя, но и преобразование ситуаций в соответствии с собственными возможностями и целями. Под стратегией совладания, он понимает сознательно регулируемое действие личности, составляющее лишь небольшую часть ее проявлений на жизненные трудности¹⁸.

Проведя подробный анализ теоретических взглядов Н.Thomae, Л.И.Анцыферова рассмотрела процессы адаптации в контексте преодоления личностью трудной жизненной ситуации. Изменение условий жизнедеятельности (утрата тех или иных ценностей), по ее мнению, дезорганизует психическую деятельность и вызывает необходимость в новом совладающем поведении. Ею сформулировано важное методологическое положение о необходимости учета предшествующего жизненного опыта субъекта (личностный потенциал) при исследовании совладающих форм поведения¹⁹.

В гуманистической психологии имеется разное понимание сути, роли и места конструктивных / не-

¹² Константинов В.В. Социально-психологическая адаптация вынужденных мигрантов в условиях диффузного или компактного проживания // Психол. журн. – Т.26. – 2005. – № 2. – С. 16 – 22.

¹³ Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности: (Формы, механизмы и стратегии). – Ереван: 1988.

¹⁴ Нартова-Бочавер С.К. «COPING BEHAVIOR» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. – Т. 18. – 1997. – № 5. – С. 20 – 30.

¹⁵ Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N.Y.: Basis Books, – 1984. – 235 p.

¹⁶ Константинов В.В., Красильников И.А. Психологическая адаптация: опыт исследования и диагностика. Учебное пособие. – Пенза: 2008.

¹⁷ Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация. ...

¹⁸ Thomae H. Das Individuum und seine Welt. Eine Personlichkeitstheorie. 2 Vollig neu bearbeitete Auflage. Verlag fur Psychologie. Gottingen, Toronto, Zurich, 1988. – 218 s.

¹⁹ Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» её бытия // Психол. журн. – Т.14. – 1993. – №2. – С. 8 – 16.

конструктивных реакций в адаптационном процессе. К.Роджерс относит неконструктивные реакции к проявлениям психологических механизмов эмоциональных нарушений²⁰. Другой гуманистически ориентированный психолог, А.Маслоу считает, что они свойственны и здоровым людям. Он приводит критерии конструктивных реакций: учет требований социальной среды, направленность на решение определенных проблем, четкое представление о цели, осознанность поведения²¹.

Отечественные исследователи С.А.Шапкин и Л.Г.Дикая считают, что процесс адаптации содержательно представляет собой активное формирование стратегий совладания со стрессогенной ситуацией посредством механизмов разных уровней регуляции. В своих исследованиях они показали, что мотивационно-волевые стратегии выступают в качестве системообразующего фактора адаптации, определяющего интенсивность и направленность активационно-энергетических, когнитивных и эмоционально-оценочных процессов, обеспечивающих деятельность личности²².

В.Н.Григорьевой и В.Н.Тхостовым предложена достаточно полная и непротиворечивая когнитивно-поведенческая модель реакций на стрессогенные раздражители, в которой выделены четыре группы адаптивных когнитивно-поведенческих реакций человека на стрессовое воздействие²³: 1) подавление человеком агрессии (бегство, уход) и мирное разобщение (самоудаление) с «противником»; 2) поведенческое выражение агрессии и насильственное расставание с сопротивляющимся «противником»; 3) поведенческое выражение агрессии и сближение с сопротивляющимся «противником» (наступление, нападение, завоевание), завершающееся его насильственным преобразованием; 4) подавление человеком своей агрессии (стимулирование перемен в себе), проявление благорасположения к тревожащему объекту.

Каждый из типов поведенческих реакций имеет множество вариантов. В свою очередь, В.Д.Менделевич выделил пять видов взаимодействия реальности и индивида: приспособление, борьба (противостояние), болезненное противостояние, уход, игнорирование. Гармоничный человек, по его мнению, выбирает приспособление в плане принятия групповых ценностей, однако, не исключается, что личность может прибегнуть к стратегии «ухода», если социум навязывает ценности, которые она не может принять²⁴.

Глубоко проблему социальной адаптации исследовал М.В.Ромм²⁵, акцентируя внимание на информационно-интеллектуальной адаптации, когда, решающее значение имеет семантическая адекватность индивидуальной интерпретации информации. Любое существенное изменение параметров среды и деятельности требует переосмысления ситуации и мотивируют субъекта на поиск новой информации как основы для интерпретации ситуации и конструирования приемлемой адаптивной стратегии. Последняя является системой социальных, психологических, информационных приёмов, с помощью которых личность получает возможность интерпретативного конструирования адаптационного пространства.

Заслуживает особого внимания модель адаптационных жизненных стратегий, предложенная А.А.Реаном. Им выделены следующие виды²⁶: 1) активное изменение ситуации; 2) активное изменение свойств своей личности; 3) активный поиск новой социальной среды с более высоким адаптационным потенциалом для данной личности и для ее развития; 4) вероятностно-комбинированный (включает в себя компоненты вариантов вышеприведенных «чистых» типов); 5) пассивная дезадаптация (пассивное принятие требований, норм, установок, ценностей социальной среды без включения процесса самоизменения, самокоррекции и саморазвития).

Автор считает, что при выборе стратегии адаптации личностью оцениваются: а) требования социальной среды (сила, степень враждебности, степень ограничений потребностей и т.п.); б) собственный потенциал личности в плане самоизменения (адаптационный потенциал); в) цена усилий (физиологическая, психологическая).

Современные исследователи выделяют большое разнообразие «coping»-механизмов, начиная от механизмов психологической защиты и индивидуальных реакций до жизненных стратегий. Однако ввиду многочисленности различных взглядов исчерпывающе решить проблему определения единого констатирующего признака успешного «coping»-поведения как критерия психологической адаптации личности в настоящее время пока не удаётся.

На наш взгляд перспективным при изучении успешности психологической адаптации личности может быть анализ связей различных стратегий совладающего поведения с внутриличностными конфликтами. Внутриличностная адаптация в первую очередь связана с возможностями субъекта разрешать свои интрапсихологические конфликты в форме совладающего поведения. Понимание же структуры и иерархии ценностно-мотивационной сферы личности как сферы ее внутренних конфликтов с методологических позиций современной отечест-

²⁰ Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. – М.: 2002.

²¹ Маслоу А. Психология бытия – М.: 1997.

²² Шапкин С.А. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психол. журн. – Т. 17. – 1996. – № 1. – С.19 – 34.

²³ Григорьева В.Н. Психосоматические аспекты нейрореабилитации. Хронические боли. – Нижний Новгород: 2004.

²⁴ Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. – М.: 2001.

²⁵ Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект. – Новосибирск: 2002.

²⁶ Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение – СПб.: 2004.

венной и зарубежной психологии определяет понимание высших регуляторно-поведенческих адаптивных механизмов жизнедеятельности человека. Субъективная недостижимость или утрата (конфликтность) тех или иных ценностей, к которым стремится личность в процессе жизненного пути, может привести к нарушению механизмов эмоциональной саморегуляции, что необходимо отразится на вариативности совладающего поведения. Введение понятия «совладающее действие» не обязательно бы отражало предметно-практическую сторону деятельности человека; оно могло бы включать класс умственных действий, связанных с переоценкой ценностно-смысловой системы личности. Мы считаем, что понятия «совладающее поведение» и «совладающее действие» могут быть использованы при описании различных этапов личностного преодоления трудных жизненных ситуаций.

С развитием когнитивной психологии за рубежом фокусом внимания исследователей в детерминации поведения явилась та психологическая реальность, которая четко обозначена понятием «субъективная интерпретация ситуации и своих возможностей», как субъект воспринимает себя в данной точке своего жизненного пространства. В большинстве случаев когнитивная оценка ситуации является важной переменной, влияющей на инициацию того или иного типа совладающего поведения, способного преодолеть возникшую трудность, барьер. Вариативность совладающего поведения обусловлена системной организацией психической деятельности личности субъекта.

Проблему совладающей деятельности личности в критических жизненных ситуациях целесообразно анализировать с уже имеющихся разработанных классификационных типов ситуаций. Ф.Е.Васильюк выделяет четыре типа критических ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт и кризис²⁷.

Эмоциональный стресс может быть описан в терминах тех эмоций, которые составляют суть данного конкретного переживания. Эмоциональный стресс возникает только на такую ситуацию, которая носит экстремальный характер и субъективно воспринимается как труднопреодолимая. Стресс во многом носит неосознаваемый компонент и представляет в первую очередь физиологическую реакцию организма.

Современное определение понятия «фрустрация» дается как психическое состояние человека, вызываемое объективно или субъективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели, удовлетворить потребность. Барьеры на пути к цели могут быть внешние и внутренние, психологические и социальные. Поведение фрустрирующего человека направлено на преграду. Эмоциональное регулирование поведением человека детерминировано когнитивной матрицей того или иного

переживания, обусловленного субъективной интерпретацией возможности преодолеть преграду.

Внутренний конфликт разворачивается между различными мотивационными образованиями в сознательно-бессознательной сфере личности. Воспринимаемое человеком собственное эмоциональное переживание, субъективно интерпретируется как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая внутреннюю работу, направленную на его преодоление. В состоянии кризиса угроза утраты жизненно важной ценности, которая непосредственно соотносится с «Я» субъекта, попавшего в трудные жизненные условия, воспринимается (механизм антиципации) как неотвратимое событие и нет собственных возможностей (ресурсов) отстранить или отстраниться от объекта-угрозы. В эмоциональной сфере могут возникать смешанные и плохо дифференцируемые эмоции и чувства. Ведущими переживаниями здесь могут быть страх и связанная с ним тревога, депрессия, гневные аффективные реакции экстра- и интрогенсивного типа, чувство бессилия и астении, «сшибка» стеничных проявлений, клиника острого горя. Однако, как отмечает Л.И.Анцыферова, конфликт может возникнуть только при определенных внешних (ситуационно-объективных) условиях и внутренних, носящих ценностно-мотивационный и смысловой характер²⁸. Следует заметить, что понятие «кризис» по логическому объему, на наш взгляд, шире, чем объем понятия «конфликт», так как затрагивает высшие экзистенциально-смысловые уровни личностной организации человека. Конкретное событие может затронуть сразу все «измерения жизни», вызвав одновременно и стресс, и фрустрацию, и конфликт, и кризис. Попытка разграничить признаки критических ситуаций является в настоящее время достаточно трудным, но важным моментом в плане психологического анализа ситуации, так как способствует более точному описанию характера критической ситуации, в которой оказался человек, а от этого во многом зависит правильный выбор стратегии психологической помощи.

В литературе достаточно широко была проведена исследования по уточнению разграничения понятий совладания (копинг) и механизмов психологической защиты. Большинство исследователей пришли к мнению, что данные понятия существенно отличны и не тождественны. А.С.Кочарян считает, что объединение понятий «стратегия совладания» с механизмами «психологической защиты» является целесообразной, но только на этапе постановки психотерапевтической задачи, как объединение адаптивных реакций человека²⁹. По мнению автора, если рассматривать защитные механизмы по степени зрелости как эффективные и неэффективные, то имеет смысл говорить об объединении в одну группу стратегий совладания и эф-

²⁷ Васильюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: 1984.

²⁸ Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. – Т. 15. – 1994. – № 1. – С. 3 – 18.

²⁹ Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия. – СПб.: 2003.

фективных (адаптивных) механизмов психологических защит (например, сублимация). Важно сказать, что та или иная форма совладающего поведения всегда носит более-менее осознанный характер, в то время как все механизмы защиты действуют на все личностные структуры бессознательно. Изучение оптимальных преодолевающих типов поведения человека из создавшейся трудной ситуации является одним из важных теоретических направлений исследующих гармонизацию жизненного пути человека.

Обобщая основные теоретические положения, высказанные в трудах отечественных исследователей проблемы адаптации, можно заключить, что: 1) *адаптация это целостный, системный процесс*, характеризующий взаимодействие человека с природной и социальной средой. Выделение разных видов и уровней адаптации в известной мере искусственно и служит целям научного анализа и описания этого явления; 2) *особенности процесса адаптации* определяются психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности; 3) *системообразующим фактором*, ор-

ганизирующим процесс социально-психологической адаптации, является цель, связанная с ведущей потребностью; 4) *критериями адаптированности* можно считать не только выживаемость человека и нахождение места в социальной структуре, но и общий уровень психологического здоровья, способность развиваться в соответствии со своим жизненным потенциалом, субъективное чувство самоуважения и осмысленность жизни; 5) *анализ работ отечественных исследователей*, занимающихся социальной психологией, социологией труда, психологией управления, показал, что можно выделить два базовых варианта понимания сущности явления адаптации, в основу которых положены различия по признаку отношений субъекта и объекта адаптации: *среды и адаптанта*: а) процесс психологической адаптации может сопровождаться внутрличностными конфликтами, преодоление которых во многом определяется адаптационным потенциалом личности; б) психологическая адаптация представляет сложный системный процесс, в которой активная перестройка ценностно-смысловой сферы является ведущим показателем развития личности и формирования оптимального способа жизнедеятельности в новых социальных условиях.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF A PERSON. STRATEGIES OF INNER CONFLICTS SOLUTION

© 2009 I.A.Krasilnikov¹, V.V.Konstantinov²

¹ Saratov state university named after N.G.Chernyshevsky

²Penza State pedagogical University named after V.G.Belinsky

The article contains theoretical approaches to understanding of the person's social and psychological adaptation. It also indicates that psychological adaptation is a system process. The author suggests to analyze the effectiveness of socially-psychological adaptation with the position of analyzing the strategies of inner conflicts solution.

Keywords: social and psychological adaptation, inner conflicts, coping- behaviour, psychological defences.

^o Krasilnikov Igor Alexandrovich, Cand. Sc. in Psychology,
Associate professor of the Psychology department.

E-mail: igor.krasilnikov@mail.ru

Konstantinov Vsevolod Valentinovich, Cand. Sc. in Psychology,
Associate professor of the General Psychology department.

E-mail: info@konstantinov.org.ru