Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 8. С. 82–89.
Society: Sociology, Psychology, Pedagogics. 2022. No. 8. P. 82–89.

Научная статья
УДК 159.955
https://doi.org/10.24158/spp.2022.8.12

Психическая адаптация в новой реальности: феномен, факторы, критерии, индикаторы, вызовы

Сергей Александрович Дружилов
Научно-исследовательский институт комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний, Новокузнецк, Россия,
druzhilov@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-6252-8551

Аннотация. Второе десятилетие XXI в. характеризуется существенными переменами в экономической, социальной и трудовой сферах жизни людей. Наступает новая реальность, отличающаяся абсолютной нестационарностью и перманентной изменчивостью. Следствием этих изменений становится нарушение адаптации человека и возникновение у него неблагополучия – соматического, психического, личностного. Цель статьи – теоретическое развитие понимания сущности и содержания феномена психической адаптации применительно к новой реальности. Психическая адаптация человека предстает как многоуровневый и многокритериальный феномен. Рассматриваются следующие аспекты проявления адаптации: (1) процессуальный; (2) результативный и гомеостатический; (3) как основание для психических новообразований; (4) как свойство. Выделены три уровня психической адаптации: психофизиологический; индивидуально-психологический; социально-психологический. Адаптационная активность человека проявляется в диалектическом единстве двух сторон ее – внешней и внутренней. Направленность адаптации (на себя или на внешнюю среду) определяется целями и личностными ценностями личности, а реализуется в выбранной стратегии.

Ключевые слова: новая реальность, нестабильность, общество, риски здоровью, психическая адаптация, критерии адаптации, адаптационная активность, личностные ценности

Для цитирования: Дружилов С.А. Психическая адаптация в новой реальности: феномен, факторы, критерии, индикаторы, вызовы // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 8. С. 82–89. https://doi.org/10.24158/spp.2022.8.12.

Original article

Mental Adaptation in a New Reality: Phenomenon, Factors, Criteria, Indicators, Challenges

Sergey A. Druzhilov
Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, Russia, druzhilov@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-6252-8551

Abstract. The second decade of the 21st century is characterized by significant changes in the economic, social and labor spheres of people's lives. A new reality characterized by absolute non-stationarity and constant variability is emerging. The consequence of these changes is violation of the person's adaptation and the occurrence of their ill-being – somatic, mental and personal. The article contributes to the theoretical development of understanding the essence and content of the phenomenon of mental adaptation in the new reality. Mental adaptation of a person is presented as a multilevel and multi-criteria phenomenon. The following aspects of the manifestation of adaptation are considered: (1) procedural; (2) efficient and homeostatic; (3) as the basis for mental neoplasms; (4) as a property. Three levels of mental adaptation are identified: psychophysiological; individual and psychological and socio-psychological. Human adaptive activity is manifested in the dialectical unity of its two sides – external and internal. The orientation of adaptation (towards oneself or towards the external environment) is determined by the goals and personal values of the individual, and is implemented in the chosen strategy.

Keywords: new reality; instability; society; health risks; mental adaptation; adaptation criteria, adaptive activity, personal values

For citation: Druzhilov, S.A. (2022) Mental Adaptation in a New Reality: Phenomenon, Factors, Criteria, Indicators, Challenges. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics.* (8), 82–89. Available from: doi:10.24158/spp.2022.8.12 (In Russian).

Второе десятилетие XXI в. характеризуется существенными переменами в экономической, информационной, социальной и трудовой сферах жизни людей – как в России, так и в мире в целом. Наступает новая реальность, обозначаемая также как «новая нормальность», сущностным свойством которой является абсолютная нестационарность (перманентная изменчивость) бытия.

© Дружилов С.А., 2022

Возникают новые, нестандартные формы занятости, общей для которых является неустойчивость (Дружилов, 2020). Одним из важнейших трендов «новой нормальности» становятся информационные трансформации в обществе, которые меняют и действительность человека, и его картину мира. «Четвертая промышленная революция» (в обозначении К. Шваба) характеризуется, в числе прочих, следующими явлениями: 1) значительным ускорением всех процессов (технологических, информационных, социальных); 2) неопределенностью, непредсказуемостью жизненного и профессионально-трудового пути человека; 3) глобализацией – в мире, и «атомизацией», распадом связей между людьми – в социуме; «цифровизацией» всех сферы жизни; «удаленной» формой не только работы, но и обучения, торговли, обслуживания, общения и др. (Шваб, Дэвис, 2018).

Исследователи приводят и другие прогнозируемые *социальные* издержки глобальных перемен: несоответствие имеющихся у работников профессиональных навыков условиям рынка; недостаточность мест для работы; социальной изоляции неконкурентоспособных групп населения и др.; проблемой станет определение границ личного пространства и личной жизни (Гуторович, 2018). Закономерным следствием этих социальных издержек, превращающихся в личностные проблемы, предстает нарушение адаптации человека и возникновение у него неблагополучия – соматического, психического, социально-психологического. Стремительные и существенные изменения (нестабильность) в окружающем мире и в условиях трудовой деятельности требуют от индивидуума значительного напряжения адаптационного потенциала для сохранения полноценного функционирования и привычного качества жизни (Демин, Демина, 2020). Результатом такой хронической психотравматизации становится рост распространенности невротизации населения – *донозологических* форм *нарушений адаптации* (Алёхин, 2018).

Повысилось воздействие на человека информационной среды, особенно Интернета и цифровых социальных сетей. Виртуальные сети оказывают существенное влияние на формирование «картины мира» человека, его интерпретацию событий и ситуаций, отношение к происходящему. Негативно окрашенная «*субъективная значимость*» событий становится стрессогенным фактором; ухудшается «динамическое равновесие» человека в социальной среде, что отражается в его внутренних состояниях. Обостряется проблема *психической* адаптации человека к условиям новой реальности.

Понятие «адаптация» является общенаучной категорией и отражает закономерности поддержания динамического равновесия в системе при взаимодействии внешних и внутренних условий. По определению физиолога В.И. Медведева, адаптация человека рассматривается как системная реакция его организма и психики, обеспечивающая возможность как жизнедеятельности индивида, так и всех видов социальной активности личности в условиях внешней действительности (Медведев, 2003).

В статье речь идет *о социально-психологической* (психической) адаптации человека к условиям внешней среды (социально-экономической, социально-профессиональной и др.). Адаптация рассматривается как сложный *многоуровневый* и *многокритериальный* психический феномен. *Субъект* адаптации (адаптант) – это человек (личность), носитель и источник *активности.* В качестве *объекта* адаптации предстают фрагменты внешней реальности, к условиям которых субъекту (адаптанту) необходимо адаптироваться. Таким образом, *группы* людей, социальные институты, организации и др. предстают для человека (адаптанта) в качестве и *объектов* адаптации – внешней социальной средой.

В психологии смысл понятия «адаптация» трактуется с разных позиций: 1) как *процесс* приспособления организма (или субъекта) к изменениям внешней среды и, одновременно, как *состояние* динамического равновесия между организмом и средой (Хартманн, 2002; Пиаже, 2004; Казначеев, 1980; Березин, 1988; Бодров, 2005); 2) *результат взаимодействия* организма (или субъекта) и среды (Пиаже, 2004; Бодров, 2005; Красильников, Константинов, 2009); 3) *гедонистическая цель*, заключающаяся в поиске удовлетворения внутренних потребностей, способа избежать страданий, болевых ощущений и т. д. (Ромм, 29; Алдашева, 2014; Ростовцева, 2017); 5) источник *новообразований* (Налчаджян, 2010; Реан, Кудашев, Баранов, 2006; Мельникова, 2016); как фактор развития личности (Медведев, 2003; Хартманн, 2002; Бодров, 2005).

Исследователи отмечают сущностное различие между *психической* (социально-психологической) и *биологической* (природной) адаптацией. *Биологическая* адаптация развертывается вне зависимости от стремлений и предпочтений *индивида*, который предстает, во многом, в качестве *объекта* воздействий внешней среды. Отмечается, что процесс биологической адаптации детерминирован прежде всего борьбой за выживание и самовоспроизведение индивидов (Ромм, 2006). *Психическая* адаптация связана с *целеполаганием* человека, а ее *успешность* определяется максимальным соответствием *потребностей* личности и достигнутых ею целей. В качестве центральной характеристики психической адаптации человека рассматривается его *отношение* к окружающей действительности и к самому себе (Маклаков, 2020). Человек, самостоятельно

определяя *цели* и формируя *стратегии* адаптации, предстает как *субъект*, который руководствуется всем многообразием мотивов – личностного, общественного, культурного, религиозного, мировоззренческого и другого характера. Адаптационная активность *личности* направлена на установление состояния субъективного психологического комфорта (Ромм, 2006). Используемое здесь обозначение «комфорт» может быть описано в терминах состояния полного *благополучия* человека – соматического, психического, личностного, социально-психологического, в совокупности раскрывающего обобщенное понятие «здоровье»[1].

Ф.Б. Березин рассматривает *психическую* адаптацию как *активность* человека, которая побуждается необходимостью удовлетворения им актуальных *потребностей* и достижением связанными с ними *целей.* При этом исследователь обозначает два граничных условия, которые должны выполняться при реализации целей: 1) соответствие поведения человека требованиям среды; 2) сохранение физического и психического здоровья (Березин, 1988).

Адаптационная *активность* человека предстает как специфический вид *деятельности,* в которой проявляется диалектическое единство ее двух сторон – *внешней* (наблюдаемой извне) и *внутренней* (скрытой от наблюдения) (Красильников, Константинов, 2009; Ромм, 2006). *Внешняя* сторона – это материально-духовная деятельность, нацеленная на изменение условий внешней среды. *Внутренняя* сторона – психическая деятельность, направленная на преобразование *внутреннего* мира личности. Осуществляется это преобразование, в том числе путем создания индивидуальных психических *моделей* последующей материальной и духовной *деятельности* человека, ориентированной на изменение внешней (социально-профессиональной) реальности (Ромм, 2006). Основой построения таких моделей является информация, поступающая из информационной среды. Во внутренних, ***психических моделях*** (как совокупности образов), находит отражение субъективная картина мира человека.

Рассмотрим следующие аспекты проявления (и понимания) феномена «адаптация»: (1) процессуальный; (2) результативный; (3) комплексный – как основание для возникновения психических новообразований; (4) свойство.

(1) Адаптация как процесс: динамический аспект. По В.П. Казначееву, *динамический аспект* адаптации проявляется как *процесс приспособления* организма и психики к меняющимся условиям внешней среды (Казначеев, 1980). Адаптация как *процесс* имеет *временны́е* характеристики, *стадии*, их *протяженность*. Основные элементы адаптационного *процесса* связаны в единую *логическую* и *временну́ю* последовательность; прохождение каждого этапа адаптации характеризуется *результатами*, которые отражаются *показателями* (индикаторами). Перманентность изменений, происходящих в социуме, превращает процесс адаптации человека в *непрерывный*.

В.И. Медведев пишет о *целевой функции* адаптации, рассматривая адаптацию человека как процесс обеспечения достижения цели (Медведев, 2003). Понимание адаптации как *процесса* определяется принципом *целенаправленности* и зависит от ее *критериев* (Ромм, 2006). С*истемообразующим* фактором, организующим и регулирующим *процесс* адаптации человека, является *цель*, связанная с его актуальной *потребностью.* По Ф.Б. Березину, психическая адаптация предстает как *процесс*, включающий два аспекта: *внешний* – установление оптимального взаимодействия личности и окружающей среды в ходе осуществления человеком деятельности; *внутренний* – установление физиологического и психического гомеостаза (Березин, 1988).

Традиционно выделяют два вида процесса социально-психологической адаптации личности: 1) с преобладанием *приспособительного* поведения – конформного принятия целей и ценностных ориентаций социальной группы; 2) с преобладанием *преобразующего* воздействия на социальную среду. В трактовке В.И. Медведева, в первом случае *процесс* адаптации предстает как механизм психологической *защиты* человека, *приспособления* его к условиям среды, во втором – как двигатель *развития* его личности (Медведев, 2003). Отметим, что психическая адаптация человека всегда *активна*, но ее процесс может иметь разную *направленность* – «вовне» (на изменение *внешней* среды), или «внутрь» – на самооптимизацию (Реан, Кудашев, Баранов, 2006). При этом *приспособительное* поведение человека рассматривается как необходимый компонент профессионально-трудовой адаптации (Алдашева, 2014). Содержание процесса адаптации предстает как *формирование* личностью *стратегий* и *способов* овладения ситуацией на разных уровнях саморегуляции человека.

---

[1] Понятие «здоровье» раскрывается в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней»: сайт: https://www.who.int/ru/about/governance/constitution (дата обращения: 20.08.2022)

Исследователи, рассматривая психическую адаптацию как сложный процесс, отражающий структурно-уровневую организацию психики, выделяют в нем три уровня: 1) *психофизиологический*; 2) *индивидуально-психологический* (личностный); 3) *социально-психологический* (личностно-средовый). Уровни адаптации взаимосвязаны, взаимозависимы и в совокупности определяют интегральную характеристику функционирования всех систем организма, обозначаемую как *функциональное состояние* организма (Медведев, 2003; Березин, 1988; Маклаков, 2020; Баевский, 2003; Ильин, 2005; Леонова, 2007). Характеристиками, объединяющими указанные три уровня адаптации и детерминирующими процесс адаптации, являются *психическое состояние* и психологическое *отношение* человека. *Отношения* личности определяют особенности не только восприятия человеком действительности (объектов, событий, ситуаций), но и ее *интерпретации* (Ромм, 2006).

(2) Адаптация как состояние: гомеостатический и результативный аспекты. *Результативный* аспект является ключевым элементом при оценке *успешности* процесса адаптации. Он имеет две стороны: результаты, проявляющиеся во *внутренней* среде (благоприятные/неблагоприятные состояния человека) и результаты, проявляющиеся во *внешней* среде (успешность/неуспешность деятельности, коммуникаций, поведения).

По В.П. Казначееву, устойчивость биосистемы к условиям среды характеризует уровень *адаптированности* этой биосистемы (Казначеев, 1980). *Состояние* адаптированности (как *обобщенная* характеристика) порождается *процессом* адаптации и является *результатом* успешной адаптации. Применительно к *внутренней* среде человека *адаптированность* конкретизируется как *состояние* его организма и психики. Подразумевается, что *адаптированность* тождественна состоянию психологического комфорта (Налчаджян, 2010). *Гомеостатический* аспект адаптации представлен в виде *состояния* психики человека на конкретном *этапе* взаимодействия со средой. А.А. Реан трактует достигнутое на данном этапе состояние как *динамическое* (Реан, Кудашев, Баранов, 2006).

Внутренние состояния, которые развиваются у человека в процессе его адаптационной активности, затрагивают как физиологические, так и психические структуры индивида. Такие состояния называют *психофизиологическими* (Е.П. Ильин) или *функциональными* (В.И. Медведев, Ф.Б. Березин, А.Б. Леонова, А.Г. Маклаков), понимая под ними целостную *реакцию* организма (а часто – и личности) на внешние и внутренние воздействия. Динамическое образование, обозначаемое как «функциональное состояние» (ФС) интегрирует три уровня адаптации человека – физиологический, психический и личностный (Березин, 1988; Маклаков, 2020). Выделяют *предназначение* ФС: 1) восстановление гомеостата в организме («внутренние задачи»); 2) обеспечение поведения и деятельности человека («внешние задачи») (Маклаков, 2020; Леонова, 2007). Отмечается, что внутренний *гомеостаз* предстает не как цель, а как *условие* адаптации (Медведев, 2003) человека во внешнем мире. *Физиологический* уровень ФС находит отражение в изменении *объективных* показателей организма (Баевский, 2003). Фиксируемые *результаты* этих изменений, проявляющихся за определенный период времени «в форме относительно устойчивых функциональных показателей» (Бодров, 2005: 19), предстают как психофизиологические индикаторы, сопоставление которых с соответствующими критериями позволяет делать вывод не только об успешности/неуспешности адаптации, но и о величине затрачиваемых внутренних ресурсов («цене» *внешней* деятельности). *Психический* уровень ФС отражается в *субъективных* переживаниях и *отношениях* личности. Исследователи признают, что: 1) *субъективная* сторона ФС является *ведущей*, поскольку при реакции на изменения во внешней среде субъективные сдвиги опережают появление объективных перестроек в организме; 2) *психологические* особенности *личности* существенно влияют на образование *психофизиологических* состояний (Маклаков, 2020; Ильин, 2005; Леонова, 2007).

Применительно к *внешней* среде *адаптированность* характеризуется соответствием *результата* адаптационной *деятельности* субъекта – принятой им *цели* и *критериями.*

(3) Комплексный подход к пониманию феномена адаптации. По Х. Хартманну, адаптация – это *процесс* взаимного *приспособления* субъекта и внешней среды и, одновременно, *развития* субъекта – формирования внутренних защит и *новообразований* личности (Хартманн, 2002). Согласно комплексному подходу, *результатом* успешного *процесса* адаптации являются *новые*, более сложные системные *образования* (внутренние – система *психических свойств,* внешние – система *взаимодействий* с окружением), которые характеризуются *новыми* качествами, отсутствующими прежде (Налчаджян, 2010; Мельникова, 2016). Совокупность этих новообразований предстает, с одной стороны, как внутренний *результат* адаптации человека, а с другой – как фактор достижения *субъектом* результата во внешней среде.

(4) Адаптация как свойство. В общем случае *адаптируемость* рассматривается как свойство живой саморегулируемой системы, которое состоит в способности приспосабливаться к

изменяющимся условиям внешней среды (Маклаков, 2020); для *личности* – это способность адаптироваться к условиям социума. В последние годы активно используется понятие «жизнеспособность», рассматриваемое как способность и возможность человека вернуться к стабильному состоянию после любых нарушений (Bhamra, Dani, Bunard, 2011). А.В. Махнач определяет *жизнеспособность* как способность адаптироваться к постоянно изменяющейся среде (Махнач, 2020), а также к разнообразным факторам риска. К адаптируемости можно отнести и личностную *флексибильность,* рассматриваемую как способность, позволяющую личности в проблемной ситуации отказываться от стереотипов, прежних способов поведения и находить новые пути решения проблемы. Флексибильность предстает как *ресурс* жизнеспособности личности (Королева, 2014).

Целенаправленность адаптации*. Направленность* психической адаптации человека проявляется через поставленные им *цели*, доминирующие личностные *ценности* и реализуется выбором *стратегий* адаптации, а также путей и *способов* достижения этих *целей*. В обобщенном виде *цель* адаптации предстает как субъективно воспринимаемое состояние личностной адаптированности (Ромм, 2006). Цель – это психический образ предвидимого результата, а стратегия, формируемая субъектом, – программа достижения цели, определяющая направленность адаптационной активности. Личность, выбирая *стратегию* адаптации, сопоставляет и оценивает требования среды, собственный потенциал и психофизиологическую *цену* усилий, необходимых для изменения *среды* или *себя* (Алдашева, 2014). Это сопоставление происходит на «неосознаваемом, интуитивном уровне» (Реан, Кудашев, Баранов, 2006).

Выделяют *два* основных вида *направленности* вектора адаптационной *активности* человека: 1) «внутрь» (цель – *приспособление* к требованиям внешнего окружения и/или *сохранение* гомеостата организма); 2) «наружу» (цель – *изменение* внешней *среды*) (Хартманн, 2002; Пиаже, 2014; Налчаджян, 2010; Реан, Кудашев, Баранов, 2006). Это соответствует двум основным *стратегиям* адаптации.

1) Стратегия, определяемая н*аправленностью* вектора адаптационной *активности* личности «*внутрь»,* на себя. Это *аутопластическая адаптация* –путем внутренних изменений *личности*, помогающих ей *приспосабливаться* к условиям *внешней* среды (Хартманн, 2002). В *самосознании* человека доминирует тенденция «подстройки» (психической *аккомодации* – по *Ж. Пиаже* (Пиаже, 2014)) к *внешним* условиям (правилам, нормам) путем их *принятия*. Внутреннее *принятие* внешних требований сопровождается *самокоррекцией* личности (Реан, Кудашев, Баранов, 2006; Дикая, Ермолаева, 2005). К предлагаемым «извне» задачам и ограничениям у личности всегда есть свое *отношение*: оно и определяет способ осуществления (и регуляции) поведения или трудовой деятельности.

2) *Направленность* вектора активности «наружу***»,*** на *внешнюю* среду*,* на ее освоение*, преобразование* и *приспособление* ***к себе****.* Это *аллопластическая* адаптация, осуществляемая посредством изменений во *внешнем* мире, совершаемых человеком для приведения реальности в соответствие со своими *потребностями* и *ценностно-смысловыми* установками. Х. Хартманн пишет о возможном втором этапе такой адаптации – *приспособлении* человека к уже внесенным *им* изменениям в окружающую среду (Хартманн, 2002).

Указанные два вида (*целе*)*направленности* вектора адаптационной активности субъекта предстают в *диалектическом единстве* (Ромм, 2006)*,* подобно тому, как взаимосвязаны механизмы *интериоризации* и *экстериоризации* в деятельности. Распространенным и действенным в стратегиях адаптации является сочетание двух видов направленности адаптационной активности (Реан, Кудашев, Баранов, 2006). Выбранная субъектом *стратегия* адаптации может *ситуационно* включать решение *тактических* задач. Принятая адаптационная стратегия, ориентированная «вовне», не исключает возможности «дополнений», направленных на достижение человеком локальных *внутренних* результатов, оптимизации своих психофизиологических состояний, достижения субъективного благополучия и др.

Кроме рассмотренных двух видов направленности адаптации (*внутрь* и *вовне*), есть третий, дополнительный, вид направленности адаптационной активности – *поисковый*. Это поиск субъектом новой *среды* (климатической, политической, социально-профессиональной и др.), которая благоприятна для его жизни и самореализации (Хартманн, 2002; Налчаджян, 2010).

Критерии результативности адаптации (адаптированности). Понятие **«***критерий***»** в энциклопедических словарях определяется как *мерило,* признак, *показатель*, на основании которого оценивается *соответствие* чего-либо предъявленным требованиям. *Критерий* – это «позиция» *оценивающего*, базирующаяся на его воззрениях на оцениваемые результаты.

В зависимости от *направленности* адаптации различают *внутренние* и *внешние* критерии *адаптированности* (Реан, Кудашев, Баранов, 2006; Мельникова, 2016). *Внутренние* критерии связаны с ФС человека, его соматическим и психическим благополучием. *Внешние* – отражают требования социальной (или микросоциальной, производственной и др.) среды к поведению и

результативности деятельности человека. Критерии могут быть *объективными* – если их *индикаторы* измеряются *инструментальными* методами. И *субъективными* – если они базируются на показателях, зависящих от ощущений, воззрений, установок и интерпретаций – как самого адаптанта, так и сторонних наблюдателей (экспертов). Возможен и *смешанный* вариант – *объективно-субъективные* критерии.

Внутренние с*убъективные* критерии – *самооценка* адаптантом своего *психосоматического* состояния, *самочувствие*. *Объективно-субъективные* внутренние критерии связаны с инструментально измеряемыми показателями ФС организма адаптанта, представленными в количественной форме (*объективизированный* аспект). Отклонение измеряемых показателей от «нормы» для здорового человека означает нарушение гомеостата в организме. Имеется в виду не статистическая «норма», а сохранение способности организма обеспечивать внутреннее равновесие при взаимодействии с внешней реальностью (Баевский, 2003). *Субъективный* аспект внутренних критериев адаптированности связан с *выбором* экспертом тех или иных информативных показателей, характеризующих состояние внутреннего равновесия, а также с *интерпретацией* зафиксированных им отклонений.

Внешние критерии отражают «подстройку» человека к условиям окружающей действительности. Адаптированность в этих критериях обозначается в терминах успешности, компетентности (социальной и профессиональной), эффективности деятельности.

Объективные внешние критерии адаптированности связаны с социальной «выживаемостью» человека, нахождение им места своего в социально-профессиональной среде, выполнение ее условий. Поскольку направленность адаптации субъекта «во вне» связана с его внешней материально-духовной деятельностью (Ромм, 2006), то *показатели* результативности и *критерии* (как выражение желаемых результатов) могут быть выражены *количественно*. Таковыми являются показатели продуктивности труда, его эффективность, надежность, качество и др. К *объективно-субъективным* критериям относится относятся официальный (профессиональный, социальный и проч.) статус человека, получаемый им доход, условия жизни и т. д. Значимость этих критериев для *субъекта* адаптации и для внешних *наблюдателей* может существенно различаться.

В качестве *субъективного* критерия внешней адаптированности выступает *удовлетворенность* человека своей жизнью в ее разных аспектах (трудом, досугом, общением). Ощущение личностного благополучия связано с самооценкой субъекта, его *мировосприятием*, отношением к событиям и их интерпретацией. Существенное влияние на эти показатели оказывает информационная среда, цифровые социальные сети, а также мнение референтной группы. В частности, отмечалось, что у работодателей, менеджмента, у работников – разное *отношение* к гибкости трудовой занятости (Дружилов, 2020). Соответственно, критерии удовлетворенности *работника* своим трудом (самооценка) и критерии удовлетворенности *администрации* работником часто могут не совпадать. Не только в трудовой занятости, но и в общественной жизни существует проблема различия *позиций* (критериев) личности и господствующих установок среды, порождающая у адаптанта *когнитивный диссонанс.* Такой эффект возникает при рассогласовании сложившихся у человека *образов* (работы, жизни, успеха) с окружающей действительностью.

В общем случае человек при адаптации отдает предпочтение одному из двух критериев – *внутреннему* или *внешнему,* но не исключает при этом ситуационной ориентации на альтернативный критерий (Мельникова, 2016). Результат адаптации, приближенный к оптимальному, дает «смешанная» адаптированность личности. Ее проявлением является, с одной стороны, «подстраивание» личности к требованиям окружения, его ценностям и нормам, а с другой – сохранение своей индивидуальности, «самости» (Каширин, 2006). Но если превалирует ориентация на *внешний* критерий и при этом игнорируются *внутренние потребности* личности, то возрастает психофизиологическая цена адаптации.

Заключение. Согласование *внешних* и *внутренних* критериев, *индивидуальных* потребностей (и личностных склонностей) и требований *среды* является значимой задачей психической адаптации человека. Психическая адаптации рассматривается как процесс и результат «переработки» (принятия или преобразования) человеком *условий* окружающей (социальной и социально-профессиональной) среды, которые являются факторами риска его благополучию. Понимание сущности и содержания феномена психической адаптации – фундамент для рассмотрения дезадаптации как процесса нарушения гомеостата организма и динамического равновесия личности во внешней среде.

Список источников:

Алдашева А.А. Индивидуальные стратегии адаптации // Физиология человека. 2014. Т. 40. № 6. С. 15–22. https://doi.org/10.7868/S0131164614060022.

Алёхин А.Н. Клинико-психологические феномены психической адаптации человека в меняющейся социокультурной среде // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2018. (187). С. 50–58.

Баевский Р.М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. 2003. Т. 89, № 4. С. 473–487.
Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Ленинград, 1988. 270 с.
Бодров В.А. Психологический стресс и адаптация человека // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2005. № 3. С. 19–24.
Гуторович О.В. Четвертая промышленная революция и ее возможные последствия // Дискурс. 2018. № 6. С. 11–17. https://doi.org/10.32603/2412-8562-2018-4-6-11-17.
Демин А.Н., Демина И.В. Проблема адаптации человека к скорости социальных процессов // Человеческий капитал. 2020. № 10. С. 80–88. 10.25629/HC.2020.10.05.
Дикая Л.Г., Ермолаева Е.П. Направления психологической адаптации профессионалов в условиях глобализации // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. 2005. № 4 (41). С. 140–150.
Дружилов С.А. Информационное общество: социально-гигиенические аспекты трансформации института занятости и трудовой среды // Гигиена и санитария. 2020. Т. 99. № 7. С. 663–668. https://doi.org/10.47470/0016-9900-2020-99-7-663-668.
Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб., 2005. 411 с.
Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука; 1980. 192 с.
Каширин В.П. Проблема адаптации в психологии // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2006. № 10. С. 4–10.
Королева Ю.А. Флексибильность как ресурс жизнеспособности современной личности // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5, № 1. С. 5–15.
Красильников И.А., Константинов В.В. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии разрешения внутренних конфликтов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009; Т. 11. № 4-4. С. 932–938.
Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2007. № 1. С. 87–104.
Маклаков А.Г. Человек в экстремальных условиях деятельности // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2020. № 4. С. 165–180. https://doi.org/10.35231/18186653_2020_4_165.
Махнач А.В. Жизнеспособность человека в условиях неопределенности // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2020. Т. 5. № 4. С. 131–166. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.006.
Медведев В.И. Адаптация человека. СПб., 2003. 551 с.
Мельникова Н.Н. Социально-психологическая адаптация личности. Челябинск, 2016. 52 с.
Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М., 2010. 368 с.
Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб., 2004. 192 с.
Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб., 2006. 489 с.
Ромм М.В. Философия и психология адаптивных процессов. М., Воронеж. 2006. 295 с.
Ростовцева М.В. Природа социальной адаптации и методы ее изучения // Социодинамика. 2017. № 7. С. 1–7. https://doi.org/10.25136/2409-7144.2017.7.23484.
Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации. М., 2002. 143 с.
Шваб К., Дэвис Н. Технологии Четвертой промышленной революции. М., 2018. 208 с.
Bhamra R., Dani S., Bunard K. Resilience: the concept, a literature review and future directions. Int J Prod Res. 2011. 49 (18). P.5375–5393. https://doi.org/10.1080/00207543.2011.563826.

References:

Alekhin, A.N. (2018) Clinico-Psychological Phenomena of Mental Adaptation in the Changing Sociocultural Environment. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena,* (187), 50–58. (in Russian)
Aldasheva, A.A. (2014) Individual Adaptation Strategies. *Human Physiology,* 40 (6), 597–602. Available from: doi:10.1134/S0362119714060024 (in Russian)
Baevsky, R.M. (2003) The Concept of Physiological Norm and Criteria for Health. *Rossiyskiy fiziologicheskiy zhurnal im. I.M. Sechenova,* 89 (4), 473–487. (In Russian)
Berezin, F.B. (1988). Mental and Psychophysiological Adaptation of a Person. Leningrad, 270 p. (In Russian)
Bhamra, R., Dani, S., Bunard, K. (2011) Resilience: the Concept, a Literature Review and Future Directions. *Int J Prod Res*., 49 (18), 5375–5393. Available from: doi:10.1080/00207543.2011.563826.
Bodrov, V.A. (2005) Psychological Stress and Human Adaptation. *Chelovecheskiy faktor: problemy psikhologii i ergonomiki,* (3), 19–24. (In Russian)
Demin, A.N. & Demina, I.V. (2020) The Problem of Adaptation to the Speed of Social Processes. *Chelovecheskiy kapital (Human Capital).* (10), 80–88. Available from: doi:10.25629/HC.2020.10.05 (in Russian).
Dikaya, L.G. & Ermolaeva, E.P. (2005) Trends in Professionals' Psychological Adaptation under Globalization Conditions. *Vestnik Rossiyskogo gumanitarnogo nauchnogo fonda*. (4), 140–50. (in Russian)
Druzhilov, S.A. (2020) Information Society: Socio-Hygienic Aspects of the Transformation of Employment and Working Environment. *Gigiena i Sanitariya,* 99 (7), 663–668. Available from: doi:10.47470/0016-9900-2020-99-7-663-668 (in Russian).
Gutorovich, O.V. (2018) The Fourth Industrial Revolution and Its Possible Consequences. *Diskurs,* (6), 11–17. Available from: doi:10.32603/2412-8562-2018-4-6-11-17 (in Russian).
Hartmann, H. (2002) *Ego-Psychology and the Problem of Adaptation*. Moscow, 143 p. (In Russian).
Ilyin, E.P. (2005) Psychophysiology of Human States. St. Petersburg, 411 p. (In Russian)
Kashirin, V.P. (2006) Problema adaptatsii v psikhologii [The Issue of Adaptation in Psychology]. *Vestnik Rossiyskogo novogo universiteta. Seriya: Chelovek v sovremennom mire,* (10), 4–10. (In Russian)
Kaznacheev, V.P. (1980) Modern Aspects of Adaptation. Novosibirsk, 192 p. (In Russian)
Koroleva, Yu.A. (2014) Flexibility as a Resource of Viability in Today's Individuals. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestv,* 5 (1), 5–15. (In Russian)
Krasilnikov, I.A., Konstantinov, V.V. (2009) Social and Psychological Adaptation of a Person. Strategies of Inner Conflicts Solution. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiyskoy akademii nauk*, 11 (4-4), 932–937. (In Russian)
Leonova, A.B. (2007) Structural-Integrative Approach to the Analysis of Human Functional States. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya,* (1), 87–103. (In Russian)
Makhnach, A.V. (2020) Resilience in Conditions of Uncertainty. *Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya truda,* 5 (4), 131–166. Available from: doi:10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.006 (in Russian).

Maklakov, A.G. (2020) A Person in Extreme Working Conditions. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina,* (4), pp. 165–180. Available from: doi:10.35231/18186653_2020_4_165 (in Russian).
Medvedev, V.I. (2003) Human Adaptation. St. Petersburg, 551 p. (In Russian)
Melnikova, N.N. (2016) The Socio-Psychological Adaptation of Personality. Chelyabinsk, 52 p. (In Russian)
Nalchadzhyan, A.A. (2010) Psychological Adaptation: Mechanisms and Strategies. Moscow, 368 p. (In Russian)
Piaget, J. (2004) The Psychology of Intelligence. St. Petersburg, 192 p.
Rean, A.A., Kudashev, A.R. & Baranov, A.A. (2006) Psychology of Personality Adaptation. St. Petersburg, 489 p. (In Russian)
Romm, M.V. (2006) Philosophy and Psychology of Adaptive Processes. Moscow, Voronezh, 295 p. (In Russian)
Rostovtseva, M.V. (2017) The Nature of Social Adaptation and Methods of Its Examination. *Sotsiodinamika,* (7), 1–7. Available from: doi:10.25136/2409-7144.2017.7.23484 (in Russian).
Schwab, K. & Davis, N. (2018) Shaping the Future of the Fourth Industrial Revolution. Moscow, 208 p. (In Russian)

Информация об авторе

С.А. Дружилов – кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник лаборатории экологии человека и гигиены окружающей среды Научно-исследовательского института комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний, Новокузнецк, Россия.
Web of Science ResearcherID F-3186-2019.
https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=551727.

Information about the author

S.A. Druzhilov – PhD in Psychology, Associate Professor, Leading Researcher of the Human Ecology and Environmental Health Laboratory of the Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, Russia.
Web of Science ResearcherID F-3186-2019.
https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=551727.