

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ, ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

УДК 159.9

ГРНТИ 15.31.41

ТРУДНОСТИ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

© 2021 г. С.В. Забегалина

*Кандидат психологических наук, психолог военной комендатуры (гарнизона,
2 разряда) (г.Ульяновск); Ульяновск, Россия
e-mail: svetlanvictorov@mail.ru*

Прогнозирование в психологии является относительно новым направлением для исследований, вызывающим сложности в силу большого числа трактовок сути прогнозирования, и задействованных при этом процессов. В данной статье рассматриваются специфические для прогнозирования адаптации личности в особых условиях трудности прогнозирования. Они обусловлены рядом факторов и условий адаптации как психологического феномена, а также характером взаимосвязей с другими понятиями и явлениями, в том числе не психологическими. Факторы и условия адаптации личности в особых условиях имеют несколько классификаций, однако наиболее удобной для анализа обозначенной проблемы является деление на объективные, субъективные и субъективно-объективные. Также нужно отметить возможные формы адаптации — внешнюю, внутреннюю и смешанную. Прогнозирование адаптации затруднено с силу наличия большого числа взаимосвязей между отдельными функциональными системами, процессами; «совмещения» при адаптации психологических характеристик и воздействующих факторов среды; давления ситуации и различного рода факторов, которое обусловлено высокой значимостью последствия прогнозных ошибок и неверных решений в особых условиях. Много трудностей связано самой личностью и ее окружением - нужно учитывать, как именно каждая конкретная личность в экстремальной ситуации определенного типа будет ощущать себя и тем более насколько будет адаптивной себя чувствовать и показывать эффективность деятельности. При этом

сама личность, осуществляющая деятельность в особых условиях имеет два ориентира оценки - оценка себя самим или оценка окружающими, влияет на человека и его поведение. Практические трудности исследований личности в особых условиях вызывает запрет на фиксацию какой-либо информации по инструкции, либо запись затруднена в силу специфики деятельности, секретными являются и многие данные по длительности и количеству сложных командировок, характеру и содержанию деятельности и т.д. И даже если диагностика, оценка состояний, личности и деятельности проводится, то результаты изучения закрыты для «внешнего мира».

Ключевые слова: личность, адаптация, прогнозирование, жизнеспособность, личность в особых условиях, объективные, субъективные и объективно-субъективные трудности, субъект деятельности.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы обусловлена ее практической значимостью — обеспечение адаптации личности в особых условиях служит не только сохранению ее психического здоровья и эффективности деятельности, но и увеличивает возможности личности, служит для ее развития. Особые условия означают интенсивность степени воздействия негативных факторов среды, а также наличие помех для осуществления деятельности, в самом широком смысле особые условия означают то, что они выходят за рамки обычных. Одна личность в особых условиях «ломается», другая «закаляется» и требуется выявить совокупность детерминант адаптации личности, с тем, чтобы мы заранее могли сказать — какую личность, а на практике кого из конкретных людей можно назначить для выполнения задач в нестандартной, сложной обстановке (Налчаджян, 2010).

Психологическое прогнозирование адаптации наталкивается на ряд трудностей, связанных, прежде всего со сложностью феномена адаптации, который является междисциплинарным объектом изучения, с неоднозначным пониманием, множеством определений и разным содержанием, вкладываемым в него разными исследователями на практическом и теоретическом уровне изучения (Краткий психологический словарь, 1998).

ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

Программа исследования заключается в анализе объективных, субъективных и объективно-субъективных трудностей процесса прогнозирования адаптации личности в особых условиях.

Нужно первоначально сказать о том, что влияет на собственно адаптацию личности. Как правило, исследователи сходятся на том, что это целый ряд факторов и условий, предлагая различные классификации этих детерминант (Лебедев, 2019; Реан и др., 2006; Човдырова, 1998; и другие). Наиболее общей и при этом приближенной к практическим аспектам проблемы адаптации, является деление на объективные, субъективные и объективно-субъективные (факторы, условия). Вследствие этого трудности прогнозирования обусловлены также этими тремя группами факторов — объективными, субъективными и объективно-субъективными по своему характеру.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования содержат анализ основных трудностей процесса прогнозирования адаптации личности в особых условиях, объективных, субъективных и объективно-субъективных по своему характеру.

Адаптация означает не просто приспособление к деятельности, к социальной ситуации, в которой находятся человек, но адаптация тесно связана еще и с состоянием здоровья в широком контексте (Субботина, Смирнова, 2020). Не более сложно сохранить здоровье в таких профессиях как: военнослужащий, космонавт, спасатель, пожарный, лётчик, водолаз, сотрудник спецподразделений силовых структур. Также сохранение здоровья является проблематичным для экстремальных видов спорта, таких как: парашютный, рафтинг, дельтапланеризм, автоспорт и некоторые другие. В этом плане проблема формирования адаптации и также ее измерение, прогнозирование уровня является одной из важнейших.

Само по себе здоровье подразумевает не только физическое благополучие, отсутствие каких-либо болезней, это состояние полного социального и духовного

благополучия, согласно уставу всемирной организации здравоохранения (Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения, с изм. от 24.05.1973). Соответственно процесс адаптации является не простым уравновешиванием с внешней средой, и отсутствием каких-либо негативных состояний, это составляющее здоровья человека, это благополучие в трех аспектах: психологическом, соматическом (психофизиологическом), социальном.

Адаптация подразумевает не только здоровье физическое, но и развитую саморегуляцию, гармонию всех биологических, психофизиологических личностных структур (Лебедев, 2019). Можно насчитать несколько десятков определений адаптации человека, которые были сформированы в рамках разных концепций, выработались в разное время различными научными школами и отдельными авторами (Морозов, 2018). В последнее время активизируется внимание к вопросам адаптации и практически все исследователи подчеркивают то, что адаптивность является динамическим свойством, и что процесс адаптации рассматривается также как составной - как биологическое, социальное, психологическое и обязательно особое значение имеют данные здоровья индивида. Таким образом, то, что адаптация связана с физическим состоянием, здоровьем создает одну (1) из трудностей процесса прогнозирования адаптации личности (Забегалина, 2016).

Адаптационные возможности человека определяются его устойчивостью и жизнеспособностью, жизнестойкостью и другими феноменами (tolerance, resilience, resistance, etc) (Махнач, 2017). «Пересечение», накладывание одних понятий на другие, недостаточное разграничение с ними составляет одну из основных трудностей психологического прогнозирования адаптации (2).

Исследование функциональных резервов психики и взаимодействия различных систем, которые осуществляются, показывают, что нарушения гармонии в одном ведет в другом к разрыву связей, нарушениям. Наличие огромного количества взаимосвязей между отдельными функциональными системами, процессами обуславливает следующую

(3) трудность прогнозирования. Так заболевание ведет к снижению профессиональной успешности.

В настоящее время процесс адаптации привлекает внимание государственных структур, институтов власти, так как последствия нарушения адаптации, которые общество оценивает на своем опыте, а практика показывает и в отношении отдельных индивидов, необходимость прогнозировать адаптацию, чтобы избежать лишних потерь в профессиональном, личностном, физическом плане. Так как нарушения адаптации личности ведут к трудовым потерям, социально-экономической, политико-правовой нестабильности, это ведет к ослаблению ресурсов страны. На государственном уровне главным ресурсом являются не полезные ископаемые, золото-валютный резерв, материальные блага в широком смысле, а люди. Поэтому проблема сохранения психического и физического здоровья, адаптации человека является государственно важной. При этом сама адаптация личности напрямую зависит от объективных условий и финансового и материального благополучия. Это также обуславливает трудности точного прогнозирования адаптации личности на психологическом уровне (4).

Объективная действительность, микро и макро среда детерминируют адаптацию личности, задают общий вектор развития человека. Поэтому качества личности, в том числе адаптивные способности накладываются на этот объективный фон, и «выше своей головы» человек прыгнуть не может, даже обладая хорошим адаптационным потенциалом в целом, он иногда обречен на неудачу. Здесь встает вопрос о выборе среды, о возможностях менять социум, или хотя бы микросоциум, сферу деятельности и т.д. с целью достичь достаточного уровня адаптации. Учет этих возможностей составляет следующую проблему прогнозирования адаптации (5).

Условия деятельности, которую осуществляет личность, могут варьировать при одной и той же специальности, в одной и той же профессии, зависят от географических, климатических факторов, а также от подразделения, рода войск, времени (года, суток, общей напряженности, мирное или военное время и т.д.). Условия данного рода следует

отнести к объективным, при этом другие условия, связанные с деятельностью имеют характер субъективно-объективных (изученность деятельности, ее освоенность конкретным индивидом, наличие специальной подготовки, уровень руководства деятельностью).

Объективно-субъективные условия объединяют личность и деятельность, включают кроме вышеперечисленного биографические особенности личности (Гапоненко и др., 2019). Они мало поддаются классификации, обычно отражают состав семьи, образовательные учреждения, степень подготовки к деятельности, место рождения и проживания. Однако трудно учесть то, какие отношения были в семье родительской, сколько внимания уделялось ребенку и его воспитанию, наличие и характер психотравм, полученных в детстве. Даже очень подробные анкеты, заполняемые при поступлении, например, на службу по контракту, не способны учесть всех особенностей биографии.

Практика показывает, что и у взрослых, хорошо подготовленных специалистов часто присутствует «ахиллсова пята», некий пусковой крючок, дремлющий до поры до времени, и нетактичный вопрос, расспрос, либо ситуация, ассоциирующаяся с негативным прошлым может пробудить обиду, агрессию, «выбить из колеи», если условия деятельности длительное время носят напряженный характер.

При прогнозировании биографические особенности, как уже говорилось, трудно поддаются учету на уровне групп, однако могут быть учтены при индивидуальном прогнозировании, требуя глубокого изучения специалистом-психологом, а также установления атмосферы доверия, уважения и взаимной поддержки.

Чтобы понять суть понятия «особые условия», для психолога-практика это означает тот набор «плохая информация - важность решения - лимит времени», который развернуто представлен в работах В.А. Бодрова (Бодров, 2006), высокий уровень воздействия негативных факторов среды, сложное восстановление после психотравмы, и серьезная подготовка к тому, чтобы выдерживать то воздействие, которое для неподготовленного человека окажет фатальное влияние на психику. В силу важности

профессиональной деятельности, протекающей в особых условиях, того риска, которому подвергаются люди в физическом и морально-психологическом, психическом плане и нестабильности в мире особое внимание и в науке должно уделяться таким специалистам как личностям.

Уделять внимание следует не только происходящим событиям, но и тем людям, которые действуют в условиях повышенной опасности, однако тут таится еще одна трудность (6) — то, что как правило, результаты изучения закрыты для «внешнего мира», любая информация о людях, осуществляющих деятельность в особых условиях, в том числе, данные психодиагностики не могут быть опубликованы, если содержат информацию, хотя бы косвенно раскрывающую их личность и «уязвимости», то, что может быть использовано против них самих. Массовые же исследования, затрагивающие отдельные аспекты личности, например, спасателей или пожарных, мало способны пролить свет на специфику личности субъекта деятельности в особых условиях.

Также нужно сказать о том, что мощные негативные периодические воздействия экологического, социального, профессионального характера вызывают негативное состояние и нарушение физической активности, истощение психики. Особенно высока нагрузка на психику при техногенных катастрофах, при военных действиях, а также при выполнении сложных опасных задач. Поэтому возникает дополнительная трудность — учитывать возможные сильные воздействия, параэкстремального и гиперэкстремального характера, то, как они отразятся на психике подготовленного субъекта (7), некоторые нарушения могут быть различными при одном и том же воздействии у разных людей. Так, по-разному переносится даже воздействие высоких температур, сырости, длительная изоляция, несмотря на общеизвестные тенденции, выявленные исследователями.

Общей тенденцией негативного характера является появление стойких профессиональных деформаций, также может возникнуть профессиональное выгорание, в связи с этим при прогнозировании адаптации нужно учитывать стаж деятельности в

данной области, общую напряженность и то, сколько времени, где и с какой периодичностью человек находился в сложных условиях обстановки — в частности в опасности. Как правило, это информация закрытого характера, что также создает трудности прогнозирования адаптации личности (8).

К объективно-субъективным трудностям следует также отнести характер управления, руководства личностью и деятельностью. Профессионализм руководства благоприятным образом влияет на деятельность и личность ее осуществляющую, напротив, недостаток знаний и опыта руководства порождает ошибки в решениях, которые могут стать фатальными. К этому же правилу следует отнести и действие различных инструкций, руководств, всех регламентирующих деятельность документов. Те нормы, которые относятся к контролирующим, совершенно ожидаемо определяют и степень готовности к деятельности и уверенность в себе профессионала, если он чувствует и понимает, что требования справедливы и оправданы, своевременны. Обладая точной инструкцией, имея четкое руководство, специалист выполняет свою деятельность эффективно, успешно и уверен в своих действиях, что позитивно отражается на его адаптации личности. Следовательно, при прогнозировании нужно учитывать (9) и характер руководства, степень доверия к нему подчиненных, а также разработанность регламентирующих деятельность норм и инструкций.

Воздействующие факторы могут оказывать влияние на личность разные периоды времени, по воздействию они могут быть кратковременными и долговременными, в любом случае они требуют функциональной перестройки всего организма. Кратковременные, как правило, отличаются силой воздействия, и включают дополнительные стрессорирующие условия, поэтому личность проявляет симптомы стресса, задействуются резервы организма, и если сила негативного фактора высока, то в таких обстоятельствах возможна гибель или психотравма, физическая травма, вплоть до инвалидности. Все это осознается личностью в особых условиях в разной степени, в зависимости от опыта, подготовки, информированности и накладывает отпечаток на

возможности адаптации, учет собственного осознания личностью возможных опасностей (10) и трудностей представляется отдельной задачей, входящей в этап подготовки, при этом составляет дополнительный фактор, который трудно учесть при прогнозировании. Нужно отметить, что в большей степени на сегодняшний день изучены кратковременные стрессогенные воздействия, в основном в виде сильных физических раздражителей.

Адаптация означает выработанную стратегию поведения и степень влияния на внешний мир, которая обеспечивает ему нормальное существование. Социальный признак адаптации - социальная активность отношений человека с окружением, при прогнозировании нужно понимать, что круг контактов каждой отдельной личности достаточно широк (11), и трудно предусмотреть проблемы не только в собственной семье человека, но и у его окружения — друзей, родственников, соседей. Неожиданные события могут выбить из колеи своей «несправедливостью», невозможностью что-то изменить, а, как правило, чем сильнее личность, тем больше она привыкла контролировать происходящее, вносить коррективы. Поэтому неожиданная смерть, тяжелая болезнь воздействуют на такого человека ничуть не меньше, чем на «слабого» человека, а порой и сильнее. Эмпирические исследования В.С. Матвеева показали, что «у военнослужащих, находящихся в экстремальных условиях службы, формируется достаточно устойчивый, глубоко укорененный в личности симптомокомплекс свойств, обеспечивающих внутреннюю и внешнюю защищенность личности от экстремальных окружающих воздействий» (Матвеев, 2020, с.123].

Наиболее интересными с точки зрения психологии, и наименее поддающиеся обобщающему исследованию субъективные факторы и условия, которые и являются психологическими по своей сути (Теплов, 1961). Личность обладает определенными специфическими особенностями (Небылицын, 2016), это точка зрения на классическая в отечественной психологии. Особенно сложным является совмещение психологических характеристик и воздействующих факторов среды (12), которые могут отличаться по содержанию, продолжительности воздействия, могут содержать объективные трудности,

такие как дефицит информации и неопределенность возможных расходов ресурсов, а также по своему ряду быть физиологическими, экологическими, физическими.

Исследователи в области адаптации и стресса подчеркивают наличие некоторого континуума опасностей, это ситуации от параэкстремальных до гиперэкстремальных, в которые попадает человек осуществляющий деятельность. Также нужно отметить то, что это давление ситуации и факторов связано с тем, не только какая подготовка, образование у человека, но и степень последствия ошибок, которую также учитывают при прогнозировании деятельности (13).

Тарабрина Н.В. рассматривает психотравмы - психологические травмы, которые являются следствием деятельности в экстремальных ситуациях, в особых условиях (Тарабрина, 2009). Психотравма вызывается тем, что человек пережил угрозу жизни для самого себя или для значимых людей, если чувствует, то что они находятся в опасности. И в результате у него возникает посттравматический стресс, наибольший стресс вызывает стихийные бедствия, техногенные катастрофы, террористические акты, насилие, боевые действия угрозы и подобные события, а также выделяется «невидимая угроза» и невидимая угроза последствий является более тяжёлой, поскольку видимая угроза обладает четкими объективными характеристиками, и человек надеется, что она больше не повторится, видит её признаки, проявления, и также она относится к разряду тех ситуаций с которыми понятно как взаимодействовать. Ситуации «невидимой угрозы», напротив, гораздо более жестко воздействуют, так как они не обладают такими признаками, и непонятно насколько эффективно противодействие. При прогнозировании адаптации трудно учитывать, как именно каждая конкретная личность в экстремальной ситуации определенного типа будет ощущать себя и тем более насколько будет адаптивной себя чувствовать и показывать (14).

Е.А. Климов рассматривая профессиональную деятельность, показывает то, что она в любом случае включает аффективный компонент, отражающий стабильность-нестабильность состояния личности в целом (Климов, 1996). Негативные последствия

эмоционального компонента состоят в том, что в некоторых случаях человек принимает решения и действует не рационально, а эмоционально: его специфические эмоциональные реакции мешают принять объективное решение, и он забывает об общих целях, которые у него были на входе. Если у нас деятельность напряженная, то требуется немало усилий для волевой регуляции, в таком случае требуется высокая устойчивость к действующим факторам, таким образом, дополнительной трудностью является сложность оценки развития волевой регуляции личности, свойства, которое способно развиваться под воздействием специальной подготовки и обучения, а также в ходе самостоятельных занятий (Марищук, 2017). Следовательно, это динамическое свойство, что придает сложности при его точной оценке психологом (15).

В работе Н.Ю. Власенко, И.И. Макарова показано то, что адаптация является сложным психологическим процессом, в ходе которого происходит перестройка функциональных систем и поведения личности, постепенно наступает стабилизация, внутреннее равновесие, баланс психического состояния (Власенко, Макарова, 2017). Когда оптимизация ресурсов организма невозможна, наступает дисбаланс - постепенно силы человека истощаются, он переходит в негативное состояние, наступает профессиональное выгорание, в таком случае потребуются дополнительно активная реабилитация, профилактика, которым предшествует и сопровождает их диагностика (Ярошук, 2017). Учет актуального состояния психики на фоне его общих функциональных показателей составляет еще одну, по сути, диагностическую трудность для прогнозирования адаптации личности (16).

При прогнозе адаптации личности нужно учитывать многогранность индивидуальной выраженности различных психологических особенностей (17) и то, что разные качества личности востребованы в разных ситуациях и в разной деятельности (Котовская, Бойко, 2016). В особых условиях точно также встречается индивидуальная выраженность всех характеристик, которая является определяющим фактором в некоторых случаях - они могут оказаться незначимыми в одних профессиях и ситуациях и

важнейшими в других (Забегалина, Кириллова, 2018). Хотя существуют и те качества личности, которые, безусловно, оказывают серьезное влияние на саму адаптацию в особых условиях и проявляется их значимость именно в сложных ситуациях, так как при «нормальном состоянии», «нормальной деятельности» личность их не актуализирует полной мере.

При измерении адаптации личности в особых условиях нужно учитывать субъективность оценок. В психологии деятельности в особых условиях есть результаты экспериментальных исследований, но они носят довольно ограниченный характер, так как касаются не всех сфер, так достаточно много экспериментов относительно деятельности космонавтов, и людей, обеспечивающих их полеты (Л.Г. Дикая, В.И. Лебедев), деятельность операторов в частности. Однако есть виды деятельности, в которых субъективные отчёты и индивидуальная запись, фиксация какой-либо информация запрещена по инструкции либо невозможна в силу специфики деятельности (18). Причём во многих случаях это касается защиты информации от возможных противников, и также она касается того, что люди просто напросто берегут своё окружение, своих близких, не рассказываем вещи которые могли бы пролить свет на особенности их деятельности.

Так во время второй мировой войны достаточно мало исследований, посвященных тому, что испытывали военнослужащие в период боевых действий. Наибольшее количество имеющихся записей, полученных от непосредственных участников боевых действий относится к связистам, которым было проще спрятать информацию в радиостанции и командному составу, который мог позволить себе фиксировать определённые данные для разработки планов боевых действий и подготовки к ним. При этом многие признаются, что, даже имея возможность рассказать о происходящем они ограничивались короткими записями и короткими письмами, звучащими обычно оптимистичными фразами «жив-здоров», «передаю всем привет» и так далее.

В любом случае исследователи сходятся в том, что напряжённые условия деятельности изменяют психику и поведение, и реакция на события, которая в обычных условиях могла быть мягкой и незаметной, в условиях напряженных и особенно при длительном напряжении ведёт к тому, что отреагирование может быть достаточно эмоциональным (Ярошук, 2017). С этой целью разрабатываются рекомендации командирам и будущим офицерам, которые помогают ориентироваться на особенности психики в напряженных условиях, где говорится о необходимости искать общий язык с подчинёнными, учитывать их потребности, состояния, мотивы, терпеливо относиться к ним, не высказывать несправедливых претензий, быть в первую очередь равным по отношению ко всем и не показывать личной неприязни, и если таковая существует, наоборот бороться с любыми проявлениями (Алиев, 2019).

По отношению к каждому поведение должно быть равным и справедливым, забота о подчиненных сравнима с заботой отца о детях, и в первую очередь нужно думать о том, чтобы были удовлетворены базовые потребности, и только в таком случае подчинённые сохраняют боеспособность и психическое равновесие. В реальности отношения начальника, командира и подчиненных далеко не всегда идеальны, и прогнозирование адаптации личности должно учитывать тот характер отношений, что присутствует (19).

В качестве субъективного фактора выделяется индивидуальность адаптации к новым условиям, особенно если они являются сложными, насыщенными различными опасностями, огромное значение имеют все изменения которые носят субъективный характер - меняется характер жизнедеятельности, межличностных отношений, также происходит изменение личностно - средовых отношений (20). В особых условиях вырабатываются новые поведенческие, коммуникативные установки, осваиваются и формируются новые индивидуальные ценности и нормы поведения и деятельности, развиваются формы самоконтроля и варианты самореализации (Забегалина, 2016).

Обязательным условием деятельности в особых условиях является авторитарность позиция руководства, так как чем более жесткие условия в которых находится личность, тем больше он должен быть готов подчиняться распоряжениям сверху, не обсуждая и не обдумывая все приказы, которые поступают, в силу того, что зачастую на это нет времени и кроме того сама обстановка требует подчинения и веры в авторитет руководства. Чем ближе ценностно-нормативная структура группы и личности, схожи установки и взгляды, в том числе патриотического характера, тем чем выше эмоциональный фон подразделения в целом и отдельно взятой личности в нем.

Психологическая адаптация включает в себя изменения, происходящие в личности, в особых условиях происходит ломка динамических стереотипов, то есть меняется поведенческие привычки, навыки, стратегии поведения, изменяется даже субъективно самоотношение, субъективное переживание самого себя. В особых условиях личность имеет возможность ежедневно проверять свои способности, свой уровень подготовки, за счёт этой проверки вырабатывается четкое понимание их выраженности, своих сильных и слабых сторон личности, и в норме человек становится более выносливым, более уверенным в себе, так как у него есть опыт преодоления сложных ситуаций.

При негативном развитии событий, напротив, появляется неуверенность в себе, и самооценка падает, уровень притязаний снижается, и ещё одна сложность прогнозирования адаптации личности относится к тому, что нужно выбрать — на что больше ориентироваться - на оценку себя самим или оценку окружающих (20). С точки зрения окружающих личность в особых условиях должна отличаться адекватностью восприятия окружающей действительности, себя адекватностью понимания характера отношений, общения с окружающими, способностью выполнять деятельность на высоком или достаточном уровне. Ещё одно качество, говорящее об адаптации личности в особых условиях - это изменчивость или гибкость поведения (Ярошук, 2017) в соответствии с

ролевыми требованиями, что как раз предусматривает подчиняемость и авторитет и понимание авторитетности руководства и более опытных сослуживцев.

В итоге адаптация включает в себя несколько аспектов, которые следует учитывать при прогнозировании ее успешности: первый аспект это психофизиологическая адаптация, происходят изменения в работоспособности, выносливости, первоначально следует снижение многих параметров, ухудшается психоэмоциональное состояние, в последующем идёт улучшение параметров вследствие приспособления. Нужно сказать то, что изменяются и физиологические резервы, к которым относятся здоровье и физическая подготовка. В некоторых случаях индивид на уровне психофизиологии не может адаптироваться к особым условиям в силу нехватки физических данных, или каких-либо, в том числе скрытых ранее, заболеваний. Существует закономерность, что чем выше психофизиологическая выносливость и устойчивость человека - тем выше и его способность адаптироваться особым условиям.

Также психофизиологическая адаптация в особых условиях включает адаптацию к новому распорядку дня - это строгая жесткая регламентация служебного времени, уменьшение времени отдыха, увеличение нагрузок физических, психических и других, и требуется адаптироваться к этому новому жесткому графику, зачастую надо осваивать новые навыки и новые элементы деятельности, обучения происходит, в том числе, в ходе выполнения основной деятельности в особых условиях за счёт нештатных нестандартных ситуаций с которыми сталкивается личность.

К социально-психологическим аспектам адаптации личности в особых условиях относится характер отношений личности и группы, личности и руководителя. На возможность социально-психологической адаптации полноценным образом влияют биографические особенности — образование, воспитание, полнота семьи, собственно семейная ситуация, это состояние в браке, наличие детей, крепких родственных отношений, этническая и религиозная идентичность, склонность к социально одобряемому поведению.

К адаптации более способны личностно зрелые люди, которые обладают адекватностью оценок себя и других, нужной мерой критичности (Щербатых, 2006). Личностно незрелые больше тяготеют к негативным оценкам окружающих, негативному восприятию себя, отличаются слабым контролем своего поведения и эти качества способны породить конфликтные ситуации в коллективе и повлечь неадекватные стратегии поведения.

Также согласно А.А.Реану (Реан и др., 2006) адаптация может быть внешней, внутренней и смешанной. Внешняя сторона процесса является самой неустойчивой, подверженной трансформации. Внутренняя адаптация связано с тем, что сама личность меняется, без воздействия на среду. Соответственно смешанная адаптация является наиболее полноценной, поскольку она предусматривает и приспособление внешних условий, и изменение внутреннего содержания, то есть личности. Этот вариант является наиболее оптимальным для адаптации. Как правило, внешней адаптации недостаточно, и личность отказывается от деятельности в особых условиях. Одна лишь внутренняя адаптация порождает зачастую агрессию, враждебность к окружению, склонность к доминированию в ситуациях, где это противопоказано, и поэтому можно прогнозировать недостаточную адаптацию.

ВЫВОДЫ

Таким образом, при прогнозировании адаптации личности в особых условиях нужно учитывать сочетание параметров внешней и внутренней адаптации, объективные, субъективные и объективно-субъективные факторы и условия.

ЛИТЕРАТУРА

- Алиев У. А. Индивидуально-психологические характеристики представителей высшего командного состава — участников боевых действий // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2019. № 2 (37). С.57-65.
- Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.

- Власенко Н. Ю., Макарова И. И.* Проблема профессионального здоровья в экстремальных условиях труда (обзор) // Вестник ТвГУ. Серия «Биология и экология». 2017. №2. С.27-41.
- Гапоненко М. В., Трояк Е. Ю., Иванов А. А.* Адаптация курсантов вузов системы МЧС России к смене культурно-образовательной среды // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2019. Т. 24. № 3(78). С. 283–288. DOI: 10.24411/1999-6241-2019-13006.
- Забегалина С. В., Кириллова Т. В.* Особенности личностной сферы и уровень прогностических способностей курсантов Академии ФСИН России как факторы их адаптации // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 1(72). С. 47–53.
- Забегалина С. В.* Прогностические и адаптационные способности как детерминанты жизнеспособности человека // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / отв.ред. А. В.Махнач, Л. Г. Дикая. Москва, 2016. С. 356-373.
- Климов Е. А.* Психология профессионала. М.: Издательство «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «МО-ДЭК», 1996. 400 с.
- Котовская С. В., Бойко И. М.* Особенности жизнеспособности военных моряков с позиции биопсихосоциального подхода. Морская медицина. 2016;2(2):43-50. <https://doi.org/10.22328/2413-5747-2016-2-2-43-50>.
- Краткий психологический словарь / Ред.-сост. Л.Я.Карпенко; Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1998. 512 с.
- Лебедев В. И.* Личность в экстремальных ситуациях / В.И. Лебедев. М.: Политиздат, 2019. 304 с.
- Марищук В. Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук. СПб.: изд-во «Сентябрь», 2017. 260 с.
- Матвеев В. С.* Типология Я-защитного поведения военнослужащих в обычных и экстремальных условиях службы / В. С. Матвеев // Прикладная юридическая психология. 2020. № 2(51). С. 119–126. DOI: 10.33463/2072-8336.2020.2(5).119-126.
- Махнач А. В.* Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 4. С. 5-16. DOI: 10.7868/S0205959217050038 (6).

- Морозов А. А.* Общие стили принятия решений военнослужащих (адаптация опросника) // Методы психологических исследований Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2018 №3. С. 95–106.
- Налчаджян А. А.* Психологическая адаптация. М.: Эксмо, 2010. 368с.
- Небылицын В. Д.* Избранные психологические труды / В. Д. Небылицын. М.: Наука, 2016. – 308 с.
- Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А.* Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.
- Субботина Л. Ю., Смирнова Т. Л.* Психологический анализ реализации опасного и безопасного способов поведения профессионала // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 3 (114). DOI 10.20323/1813-145X-2020-3-114-150-156
- Тарабрина Н. В.* Психология посттравматического стресса: теория и практика. М.: Институт психологии РАН, 2009. 304 с.
- Теплов В. М.* Проблемы индивидуальных различий / В. М Теплов. М.: АПН РСФСР, 1961.–535 с.
- Човдырова Г. С.* Проблемы повышения психологической стрессоустойчивости личного состава системы МВД России в экстремальных условиях: Монография. М.: ВНИИ МВД России, 1998. 156 с.
- Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения // (Принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946) (с изм. от 24.05.1973)
<https://dikipedia.ru/document/5193278> (Дата обращения 20.08.2021)
- Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
- Ярошук Д. В.* Психологические особенности представлений военнослужащих об эмоциональной устойчивости личности в экстремальных ситуациях // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2017. № 8. С. 219–230.

Статья поступила в редакцию: 13.07.2021. Статья опубликована: 01.10..2021.

DIFFICULTIES IN PREDICTING THE ADAPTATION OF PERSONALITY IN SPECIAL CONDITIONS

© 2021 Svetlana V. Zabegalina

Candidate of Psychological Sciences, psychologist of the Voennaya Komendatura (garnizona, 2 razryada) (Ulyanovsk, Ulyanovsk, Russia; Ulyanovsk, e-mail:svetlanvictorovn@mail.ru

Forecasting in psychology is a relatively new direction for research, causing difficulties due to the large number of interpretations of the essence of forecasting, and the processes involved in this. This article discusses the difficulties of forecasting specific for predicting the adaptation of a person in special conditions. They are caused by a number of factors and conditions of adaptation as a psychological phenomenon, as well as the nature of relationships with other concepts and phenomena, including non-psychological ones. Factors and conditions of personal adaptation in special conditions have several classifications, but the most convenient for the analysis of the designated problem is the division into objective, subjective and subjective-objective. It is also necessary to note the possible forms of adaptation – external, internal and mixed. Predicting adaptation is difficult due to the presence of a large number of relationships between individual functional systems, processes; "combining" psychological characteristics and environmental factors during adaptation; the pressure of the situation and various factors, which is due to the high significance of the consequences of predictive errors and incorrect decisions in special conditions. A lot of difficulties are connected with the personality itself and its environment - it is necessary to take into account exactly how each particular person will feel in an extreme situation of a certain type, and even more so how adaptive he will feel and show the effectiveness of his activities. At the same time, the personality itself, which carries out activities in special conditions, has two benchmarks of assessment - self-assessment or assessment by others, affects a person and his behavior. Practical difficulties of personality research in special conditions are caused by a ban on recording any information according to the instructions, or recording is difficult due to the specifics of the activity, many data on the duration and number of complex business trips, the nature and content of the activity, etc. are also secret. And even if the diagnosis, assessment of states, personality and activity is carried out, the results of the study are closed to the "outside world".

Keywords: personality, adaptation, forecasting, viability, personality in special conditions, objective, subjective and objective-subjective difficulties, subject of activity.

REFERENCES

- Aliev, U.A. (2019). Individual'no-psihologicheskie harakteristiki predstavitelei vysshego komandnogo sostava – uchastnikov boevykh deistvii [Individual psychological characteristics of representatives of the highest command staff - participants in hostilities]. *Vektor nauki TGU [Vector of science TSU]*. 2 (37), 57-65 (In Russian).
- Bodrov, V.A. (2006). *Psihologicheskii stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]*. Moscow: PER SE Publ (In Russian).
- Vlasenko, N.Iu. & Makarova, I.I. (2017). Problema professional'nogo zdorov'ia v ekstremal'nykh usloviiah truda (obzor) [The problem of occupational health in extreme working conditions (review)]. *Vestnik TvGU. Seriya «Biologiya I ekologiya» [Vestnik TvSU. Series "Biology and Ecology"]*. 2. 27-41(In Russian).

- Gaponenko, V., Troiak, E. Iu. & Ivanov, A.A. (2019). Adaptatsiia kursantov vuzov sistemy MCHS Rossii k smene kul'turno-obrazovatel'noi sredy [Adaptation of cadets of universities of the EMERCOM of Russia to the change of cultural and educational environment]. *Psichopedagogika v pravoohranitel'nyh organah [Psychopedagogy in law enforcement]*. 3(78). 283–288. DOI: 10.24411/1999-6241-2019-13006(In Russian).
- Zabegalina, S.V. & Kirillova, T.V. (2018). Osobennosti lichnostnoi sfery i uroven' prognosticheskikh sposobostei kursantov Akademii FSIN Rossii kak factory ih adaptatsii [Features of the personal sphere and the level of prognostic abilities of cadets of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia as factors of their adaptation]. *Psichopedagogika v pravoohranitel'nyh organah [Psychopedagogy in law enforcement]*. 1 (72). 47-53(In Russian).
- Zabegalina, S.V. (2016) Prognosticheskie i adaptatsionnye sposobnosti kak determinanty zhiznesposobost'i cheloveka [Prognostic and adaptive abilities as determinants of human resilience]. *Zhiznesposobost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i sotsial'nye aspekty [Human resilience: individual, professional and social aspects]*. (A. V. Makhnach, L. G. Dikaya(eds.)). Moscow, Institute of Psychology RAS Publ. 356-373(In Russian).
- Klimov, E.A. (1996) *Psihologiya professionala [Psychology of a professional]*. Moscow: Institute of praktik Psychology Publ., Voronezh: NPO MO-DEK Publ. (In Russian).
- Kotovskaya, S.V.& Boyko, I.M. (2016). Osobennosti zhiznesposobnosti voennykh morjakov s pozicii biopsihosocial'nogo podhoda. [Characteristics of the vital capacity of navy seamen from the biopsychosocial viewpoint]. *Morskaja medicina. [Marine Medicine]*. 2(2). 43-50. (In Russ.) <https://doi.org/10.22328/2413-5747-2016-2-2-43-50> (In Russian).
- Petrovsky, A. V. & Yaroshevsky, M. G. (Eds) (1998). *Kratkii psihologicheskii slovar' [Concise Psychological Dictionary]*. Rostov-na-Donu: Feniks Publ (In Russian).
- Lebedev, V.I. (1989). *Lichnost' v ekstremal'nyh situatsiyah [Personality in extreme situations]*/Moscow: Politizhdat Publ (In Russian).
- Marischuk, V.L. (2017) Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyah stressa [Behavior and self-regulation of a person under stress]. Saint-Petersberg: September (In Russian).
- Matveev, V.S. (2020). Tipologiya Ya-zashchitnogo povedeniya voennosluzhashchih v obychnykh i ekstremal'nykh usloviyah sluzhby [Typology of self-protective behavior of military personnel in normal and extreme conditions of service]. *Prikladnaya iuridicheskaya psihologiya [Applied Legal Psychology]*. 2(51). 119–126(In Russian).

- Mahnach, A.V. (2017). Zhiznesposobost' cheloveka kak predmet izucheniya v psihologicheskoi nauke [The resilience of man as a subject of study in psychological science. *Psihologicheskii zhurnal [Psychological Journal]*. Т.38. 4. 5-16. (In Russian).
- Morozov A.A. (2018). Obshchie stili prinyatiya reshenii voennosluzhashchih (adaptatsiya oprosnika) [General styles of decision-making of military personnel (adaptation of the questionnaire). *Metody psihologicheskikh issledovanij Zhurnal Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta. Filosofija. Psihologija [Methods of Psychological Research Journal of the Belarusian State University. Philosophy. Psychology]*. 3. 95-106. (In Russian).
- Nalchadzhyan, A.A. (2010). *Psihologicheskaja adaptacija [Psychological adaptation]*. Moscow: Eksmo Publ. (In Russian).
- Nebylitsyn, V.D. (2016). *Izbrannye psihologicheskie trudy [Selected psychological works]*. Moscow: Nauka Publ. (In Russian).
- Rean, A.A., Kudashev, A.R., & Baranov A.A. (2006). Psihologija adaptatsii lichnosti. Analiz. Teorija. Praktika [Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Practice]. Saint. Petersburg.: Prime-EVROZNAK Publ. (In Russian).
- Subbotina, L. Iu., Smirnova, T.L. (2020) Psihologicheskii analiz realizatsii opasnogo i bezopasnogo sposobov povedeniya professionala. [Psychological analysis of the implementation of dangerous and safe ways of behavior of a professional]. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik [Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik]*, 3 (114) 150-156. (In Russian).
- Tarabrina, N.V. (2009). *Psihologija posttravmaticheskogo stressa: teoriya i praktika [Psychology of post-traumatic stress: theory and practice]*. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ (In Russian).
- Teplov, V.M. (1961) *Problemy individual'nyh razlichii [Problems of individual differences]* Moscow: APN RSFSR Publ (In Russian).
- Chovdyrova, G.S. (1998). *Problemy povysheniya psihologicheskoi stressoustoichivosti lichnogo sostava sistemy MVD Rossii [Problems of increasing the psychological stress resistance of the personnel of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia in extreme conditions: Monograph]* Moscow: VNII MVD of Russia Publ (In Russian).
- Ustav (Konstitutsiya) Vsemirnoi Organizatsii Zdravoohraneniya. Charter (Constitution) of the World Health Organization/ (Adopted in New York 22.07.1946) <https://dokipedia.ru/document/5193278> (Retrieved 20.08.2021) (In Russian).
- Shcherbatyh, Iu. V. (2006) *Psychology of stress and methods of correction [Psihologiya stressa i metody korrektsii]*. Saint-Petersberg: Piter Publ (In Russian).

Yaroshuk, D.V. (2017). Psihologicheskie osobennosti predstavlenii voennosluzhashchih ob emotsional'noi ustoichivosti lichnosti v ekstremal'nyh situatsiyah [Psychological features of military personnel' ideas about the emotional stability of the individual in extreme situations]. Sem'ja i lichnost': problemy vzaimodejstviya. [Family and personality: problems of interaction]. 8. 219-230 (In Russian).

The article was received: 13.07.2021. Published online: 01.10.2021

Библиографическая ссылка на статью:

Забегалина С.В. Трудности прогнозирования адаптации личности в особых условиях // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 3. С. 78 - 99. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2021_20_3_004

Postylyakova Y. V. (2021). Trudnosti prognozirovaniya adaptacii lichnosti v osobyh uslovijah [Difficulties in predicting the adaptation of personality in special conditions]. Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor], 6 (3), 78 - 99. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2021_20_3_004

Адрес статьи:

<http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document669.pdf>