

АДАПТАЦИЯ И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ: СООТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПОДХОДОВ

Е.Л. Николаев, Е.Ю. Лазарева

*Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова,
Чебоксары*

Адаптация является одним из ключевых понятий в сфере знаний, изучающих человека с позиций естественнонаучного, гуманитарного и общественно-научного подходов. Именно поэтому в научной, в особенности русскоязычной, литературе встречается большое число взглядов и мнений на то, что считать адаптацией. В ситуации подобного междисциплинарного разночтения представляется важным уточнения сущности понятия адаптации и связанных с ним понятий, характеризующих личностные особенности.

В традициях отечественной школы физиологии со времен И.М. Сеченова, И.П. Павлова и А.А. Ухтомского адаптация рассматривается в контексте системно-динамического подхода как единая, целостная, интегративная реакция организма, направленная на поддержание его жизнедеятельности в условиях постоянно изменяющейся внешней среды (Сороко С.И., Алдашева А.А., 2012).

Включение в содержание понятия адаптации деятельностного компонента значительно углубило его сущность и приблизило к задачам психологических исследований и практики. С позиций такого взгляда адаптация понимается не просто как процесс и результат взаимодействия человека со средой, а как системный ответ организма на длительное и многократное воздействие внешней среды, направленный на такое изменение структуры гомеостатического регулирования, которое обеспечивает его жизнь и деятельность путем формирования адекватного внешнему фактору первичного ответа и минимальной реакции платы (Медведев В.И., 2003).

И действительно, исследования показывают, что характерной чертой взаимодействия в системе "человек-среда" является то, что человек выступает ее активной стороной, моделируя разнообразные стратегии адаптации, используя как генетически закрепленные, так и приобретенные механизмы адаптивного поведения (Сороко С.И., Алдашева А.А., 2012). Можно обозначить, что адаптация определяется как процесс взаимодействия человека и окружающей среды, в результате которого у него возникают модели и стратегии поведения, адекватные условиям, меняющимся в этой среде (Добряк С.Ю., 2004).

Касаясь психофизиологических и психологических основ адаптации, необходимо остановиться на взглядах Ф.Б. Березина (1988), согласно которым психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, позволяющей удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивать соответствие психической деятельности и поведения требованиям среды.

Таким образом, психическая адаптация помимо сохранения психического гомеостаза подразумевает оптимизацию постоянного взаимодействия индивидуума с окружением и установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками в формировании определенных и относительно стабильных психофизиологических соотношений (Березин Ф.Б., 1988).

А.Г. Маклаков (2001) делает акцент на том, что адаптация – это не только процесс, но и свойство любой живой саморегулируемой системы, которое состоит в способности приспособляться к изменяющимся условиям внешней среды. Уровень развития данного свойства определяет интервал изменения условий и характера деятельности, в рамках которого возможна адаптация для конкретного индивида. Обращаясь к роли личности в адаптации, он пишет, что адаптационные способности индивида во многом зависят от психологических особенностей личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности. Чем значительнее адаптационные способности,

тем выше вероятность нормального функционирования организма и эффективной деятельности при увеличении интенсивности воздействия психогенных факторов внешней среды (Маклаков А.Г., 2001).

Содержание понятия адаптации тесно соотносится с феноменом стресса, разработки концепции которого базируются на идеях У. Кэннона и Г. Селье. Несмотря на то что проблеме стресса посвящено большое количество работ в различных областях знаний, особого внимания психологов заслуживает фундаментальная монография Л.А. Китаева-Смыка "Психология стресса. Психологическая антропология стресса" (2009), в которой наряду с обобщением феноменологии стресса автором проводится анализ стресса как междисциплинарной категории. Синдром стресса подразделяется им на четыре специфических субсиндрома – эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и психосоциальный, в рамках каждого из которых обозначаются общие (неспецифические) закономерности, связанные как с механизмами развития, так и с направлениями профилактики.

В понимании А.А. Реана с соавт. (2008) явления адаптации и личностного развития взаимно дополняют друг друга, образуя различные направления для самоактуализации. Именно личностные характеристики во многом определяют успешность или не успешность адаптации, а сама адаптация является мощным стимулом для развития личности (Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А., 2008).

М.А. Березин (2009) предлагает концепцию функциональных систем, задающую основное содержание современных теоретических представлений о психической адаптации, краеугольным камнем которых является представление о феномене "функциональной системы психической адаптации".

Особенности социально-психологического дискурса адаптации личности, ее социально-психической адаптированности можно охарактеризовать как состояние взаимоотношений личности и группы, при котором личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу ролевым ожиданиям.

ям, предъявляемым к ней эталонной группой, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей (Налчаджян А.А., 1988).

Особенность социальной адаптации заключается в том, что адаптивным изменениям с целью достижения указанного состояния подвергается в большей степени не физическое тело и его функции, а система общественного поведения человека. Отсюда социальную адаптацию можно определить как процесс и результат установления относительного взаимного соответствия между потребностями личности и требованиями социальной среды (Розум С.И., 2006).

В этой ситуации С.А. Ларионова (2002) выделяет следующие уровни адаптации: эффективная адаптация – высокая степень адаптированности; неполная адаптация, неустойчивая адаптация – снижение степени адаптированности в определенных социальных ситуациях; дезадаптация – нарушение адаптации.

Стоит отметить, что в научной литературе при описании категории адаптации часто оперируют близкими, но не аналогичными, а более узкими по смыслу понятиями. К ним можно отнести стрессоустойчивость, жизнестойкость, совладание, самоэффективность и др.

Так, в качестве одного из важных факторов адаптации личности, успешности ее совладания со стрессом предлагается рассматривать копинг-компетентность, которая является аналогом отечественного понятия стрессоустойчивости, рассматриваемого как результат взаимодействия различных компонентов (психофизиологического, эмоционального, интеллектуального, волевого) в контексте общей системы адаптации. В копинг-компетентности можно выделить следующие компоненты: адекватность в интерпретации и оценивании различных параметров ситуации как на уровне общей тенденции, так и в отношении специфических стрессоров; адекватность восприятия внешних и внутренних ресурсов для преодоления стресса; богатый репертуар копинг-стратегий и сформированность навыков выбора наиболее эффективных стратегий поведения в соответствии с параметрами ситуации; адекватность результатов копинга, по-

следствий осуществленных действий, их эффективности, возможности и необходимости коррекции (Трифонова Е.А., 2013).

Еще одним фактором адаптации личности указывается жизнестойкость ("Харди"), которая является интегративным психологическим качеством человека, включающим в себя и способность принимать вызов судьбы, и внутренний (интернальный) локус контроля с принятием ответственности за происходящие события, и целенаправленность, целеустремленность действий (вовлеченность в происходящие события). В определенной степени свойство жизнестойкости можно формировать в процессе воспитания личности, стимулируя самостоятельность, предприимчивость, обучая владению своими эмоциями и умению мобилизоваться в трудных жизненных ситуациях (Соловьева С.Л., 2010).

Самоэффективность также связывается с адаптационными процессами личности и понимается как уверенность индивида в способности произвести определенные действия и достичь определенного результата (Трифонова Е.А., 2013).

С учетом актуальных задач психологии и в свете того, что психология в качестве своего предмета заявляет психику человека, предметом психологического исследования адаптации человека становятся механизмы психики, являемые в психических процессах, состояниях и свойствах. В этом аспекте, по мнению А.Н. Алёхина (2010), адаптация человека является процессом формирования таких способов реагирования, которые адекватны действительности и обеспечивают оптимальные условия его существования.

В контексте теории отношений, понимаемой как сложная система смыслов и значений, формирующихся в процессе жизненного опыта, детерминирующая поведение и переживания человека в конкретных ситуациях психическая адаптация представляется процессом формирования, коррекции и трансформации опыта в процессе переживания. Процесс психической адаптации возможен лишь тогда, когда человеком рефлексирован (осознан) опыт, детерминирующий его переживания – только при этом условии возможно формирование нового опыта. Достоверным критерием психической адаптированности в психологическом аспекте является качество переживаний человека.

Достаточно точной мерой здесь может служить степень удовлетворенности (самим собой, миром и людьми), которая отражает меру соответствия индивидуального опыта человека складывающимся ситуациям жизни (Алехин А.Н., 2010).

Обобщая существующие теоретические и методологические представления об адаптации в различных областях науки, С.Т. Посохова (2001) выделяет следующие смысловые наполнения понятия адаптации: адаптация как жизнедеятельность в изменяющихся условиях существования, адаптация как приспособление к измененным условиям среды, адаптация как достижение устойчивости в измененной среде. Опираясь на приведенные обобщения, она пишет, что адаптация является собой механизм самораскрытия личности, обеспечивающий трансформацию изменений окружающей среды во внутренние условия создания новых способов взаимодействия с реальностью и с собой, необходимых для сохранения собственной целостности. Психологическое содержание адаптирующейся личности определяется: осознанием изменяющейся окружающей среды; рефлексией себя в новой картине среды; саморегуляцией адаптационного потенциала, необходимого для преобразования взаимодействия с окружающей средой и собой; трансформацией способов взаимодействия с окружающей средой; выраженной эгоориентацией как возможным следствием усиления потребности в самораскрытии; изменением образа Я как элемента Я-концепции (Посохова С.Т., 2001).

Рассмотрение содержания и сущности феномена адаптации приводит к необходимости уточнения понятий, производных от термина "адаптация", которые имеют собственную специфику предметных областей. Это понятия "адаптивности" и "неадаптивности", а также "адаптационных ресурсов", "адаптационных возможностей", "адаптационных способностей", объединяемых в смысловую категорию "адаптационного потенциала".

По мнению Т.В. Рогачевой (2004), если адаптивность представляет собой тенденцию личности к реализации и воспроизведению в деятельности уже имеющихся стремлений, направленных на осуществление тех действий, целесообразность которых была подтверждена предшествующим опытом, то неадаптивность представляет собой противоречие между преследуемой

субъектом целью и результатом его активности. Во всех случаях необходимо говорить о различных вариантах адаптации, представляющих собой как бы шкалу, на одном конце которой – конструктивное самосохранительное поведение, на другой – неконструктивное, саморазрушительное поведение.

В.И. Розов (1993) исследовал особенности структурной организации адаптивности в экстремальных условиях. Им выявлено, что адаптивным психодинамическим свойством личности является активность, а неадаптивным – эмоциональность. Центральное место в группе адаптивных занимает показатель социальной энергичности. В группе неадаптивных данный показатель не связан ни с одним из психодинамических признаков. Структурно-образующими признаками адаптивности в экстремальных условиях являются показатели личностного самоконтроля, индивидуальной саморегуляции, сензитивности, самореализации, интеллектуальной активности, психодинамической выносливости и гибкости, способности к достижению.

Неожиданный взгляд на проблему адаптации личности приводится в монографии В.А. Петровского "Психология неадаптивной активности" (1992), в которой делается акцент не на адаптивности личности, а на ее неадаптивности. На категориальном уровне анализа "адаптивность-неадаптивность", как представляется автору, могут быть раскрыты как тенденции функционирования целеустремленной системы, определяющиеся соответствием-несоответствием между ее целями и достигаемыми результатами. Тогда адаптивность выражается в согласовании целей и результатов ее функционирования, а неадаптивность состоит в том, что между целью и результатом активности индивида складываются противоречивые отношения: намерение не совпадает с деянием, замысел – с воплощением, побуждение к действию – с его итогом. В этом противоречии – источник динамики личности, ее существования и развития.

Далее В.А. Петровский поясняет, что приметы неадаптивности, будь то "адаптивность как неизбежность" или "активно-неадаптивные" тенденции, прослеживаются во всех сферах бытия человека: в его взаимоотношениях с природой, предметным миром, другими людьми и самим собой, а также во взаимопроникновении этих сфер. Неадаптивность служит моментом дина-

мики личности и вместе с тем обеспечивает ее целостность (Петровский В.А., 1992).

При уточнении понимания сути адаптационных ресурсов личности в работе С.А. Ларионовой (2001) выясняется, что это ряд психологических и индивидуальных характеристик, определяющих степень социально-психологической адаптированности личности в конкретных социальных условиях. Адаптационные ресурсы личности составляют ее определенные психологические особенности (основные факторы социально-психологической адаптации): ценностные ориентации, направленность личности (положительные социальные установки); высокая степень самопрятия (отсутствие большого расхождения между Я-реальным и Я-идеальным); высокий уровень рефлексии; высокий уровень эмпатии, доброжелательность; развитый волевой контроль над импульсами, аффектом, побуждениями; достаточно высокий уровень развития адаптивных свойств интеллекта (стилевые свойства интеллекта, высокие репрезентационные способности), которые не определяются традиционными психометрическими методами; эффективность психологических защит (отсутствие неадекватной выраженности и стереотипности отдельных видов защит); наличие чувства юмора, позитивное отношение к парадоксам (Ларионова С.А., 2001).

Что же касается адаптационных и адаптивных способностей, адаптационных возможностей, то эти понятия в изученной нами литературе употребляются крайне ограниченно и, как правило, в контексте адаптационного потенциала, который является предметом нашего дальнейшего рассмотрения.

С медико-биологических позиций адаптационный потенциал – это количественное выражение уровня функционального состояния организма и его систем, характеризующее его способность адекватно и надежно реагировать на комплекс неблагоприятных факторов при экономной трате функциональных резервов, что позволяет предотвратить развитие преморбидного состояния. И тогда здоровье – это способность организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные свойства, определенный уровень функциональных резервов, оптимальная способность адаптироваться к условиям внешней и внутренней среды (Ушаков И.Б., Сорокин О.Г., 2004).

В психологии истоки понятия адаптационного потенциала личности (личностного потенциала) восходят к работам А.Г. Маклакова (2001), С.Т. Посоховой (2001), Д.А. Леонтьева (2002).

А.Г. Маклаков (2001) считает, что оценить адаптационные возможности личности можно через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и процесса адаптации. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации, тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым индивид может приспособиться. Данные психологические особенности личности взаимосвязаны и составляют одну из интегральных характеристик психического развития личности – личностный адаптационный потенциал, показатели которого содержат информацию о соответствии или несоответствии психологических характеристик личности общепринятым нормам.

В свою очередь, С.Т. Посохова (2001) вводит специальное понятие "личностного адаптационного синдрома", который характеризует общие для разных способов взаимодействия с изменяющимися социальными, предметно-технологическими и природно-климатическими условиями среды проявления адаптационного потенциала, которые связаны с активизацией личностной регуляции. Личностная регуляция обеспечивает создание внутренних условий для преобразования сложившихся взаимоотношений со средой и получения необходимой независимости от средовых воздействий. Активность личностной регуляции определяется сочетанием объективных признаков среды, их личностным смыслом и превалирующим способом взаимодействия с изменяющейся реальностью.

Д.А. Леонтьев (2002) определяет личностный потенциал как стержень личности – базовую индивидуальную характеристику, качественно характеризующую уровень личностной зрелости – а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала считает самодетерминацию личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств и преодоление личностью самой себя, а

также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни (Соловьева С.Л., 2010).

А.М. Богомолов (2008) определяет адаптационный потенциал как способность личности к структурным и уровневым изменениям (под влиянием адаптогенных факторов) качеств и свойств, что повышает ее организованность и устойчивость. Адаптационный потенциал является интегральным понятием, включающим специфические ресурсы, представленные на различных уровнях организации личности (индивидуальном, личностном, субъектно-деятельностном). Важными составляющими адаптационного потенциала являются механизмы, способы использования и преобразования адаптационных ресурсов, их количественных и качественных составляющих (разворачивание, аккумуляция, восполнение и т. д.). Эти процессы служат связующими звеньями между возможностями и способностями личности и реальной их реализацией в целенаправленном адаптационном процессе.

В определении Л.Э. Кузнецовой (2011), личностный адаптационный потенциал – это интегральная переменная, характеризующая совокупностью индивидуальных признаков, обуславливающих эффективность психической адаптации человека, в частности в экстремальных ситуациях.

Адаптационный потенциал личности также описывается как интегративное личностное свойство, выражающееся в отношении (позиции, установки, направленности) человека к миру; система знаний, убеждений, на основе которых строится, регулируется деятельность человека, развитое чувство нового, способность быстро менять приемы действия в соответствии с новыми условиями деятельности; совокупность реальных возможностей, умений и навыков, определяющих уровень их развития; психологическая установка на нетрадиционное разрешение противоречий объективной реальности; характерное свойство индивида, определяющее меру его возможностей в творческом самоосуществлении и самореализации; система личностных способностей, позволяющих оптимально менять приемы действий в соответствии с новыми условиями, и знаний, умений, убеждений, определяющих результаты деятельности и побуждающих личность к творческой самореализации и саморазвитию; одна из

сфер творческой личности, ее аксиологический потенциал (Толстых Ю.И., 2011).

С научных позиций Н.А. Некрасовой, О.А. Губаревой (2011), адаптационный потенциал представляет собой степень открытых творческих и личностных возможностей индивида включаться в новые меняющиеся условия социальной среды (в том числе и кризисные). На этом основании они вслед за С.Т. Посоховой (2001) описывают пять составляющих адаптационного потенциала личности. Первая составляющая – биопластическая – отражает эволюционно закрепленные целесообразные формы жизнедеятельности человеческого организма и врожденные энергетические ресурсы. Вторая – биографическая – это индивидуальная история жизни человека. Она аккумулирует микросоциум и ту микрокультуру, где рождается и куда погружается человек на ранних этапах своего жизненного пути. Третья – психический компонент адаптационного потенциала, который обеспечивается скрытыми и реальными возможностями человека, позволяющими отражать объективную реальность во всем ее многообразии и регулировать различные взаимоотношения с ней и с самим собой, сохранять собственную целостность, самосовершенствоваться и самообразовываться. Четвертая составляющая личностного адаптационного потенциала – сложившаяся система личностной регуляции (личностно-регулятивный компонент), которая дает возможность не только управлять своим поведением в соответствии с нормативными требованиями общества, достигать необходимого уровня успешности в профессиональной деятельности, но и развиваться, совершенствоваться. Пятая составляющая – творческие возможности личности.

В практическом плане под адаптационным потенциалом нередко понимается совокупность качественно своеобразных индивидуально-психологических свойств, набор которых неодинаков в различных исследованиях. Заключение о состоянии личностного адаптационного потенциала выводится в результате анализа уровневых характеристик этих свойств, объединенных в группу (Толстых Ю.И., 2011).

А.Г. Маклаков (2001), разрабатывая психодиагностический инструментарий для определения адаптационного потенциала

личности в экстремальной ситуации, выделил следующие важные для его объективизации психологические характеристики: нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обуславливает толерантность к стрессу; самооценку личности, являющуюся ядром саморегуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей; ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство личной значимости для окружающих (личностная референтность); особенности построения контакта с окружающими, характеризующие уровень конфликтности личности; опыт социального общения, выявляющий потребность в общении и возможность построения контактов с окружающими на основе имеющегося опыта; моральная нормативность личности, характеризующая степень ориентации на существующие в обществе нормы и правила поведения; ориентация на соблюдение требований коллектива (уровень групповой идентификации).

К основным чертам личностного адаптационного потенциала можно отнести и то, что он рассматривается как интегральная переменная, характеризующая совокупность индивидуально-психологических признаков, обуславливающих эффективность психической адаптации; имеет свойства сложной системы и, соответственно, системный анализ выступает основным подходом к его исследованию; включает не только наличные проявления адаптационных способностей, но и латентные свойства, которые могут проявиться при изменении содержания, силы и направления воздействия адаптогенных факторов; определяет границы адаптационных возможностей личности и устойчивости к воздействию факторам, содержит предпосылки к некоторому диапазону ответных адаптационных реакций; связан с возраст-психологическими особенностями, при этом собственная активность личности выступает в качестве условия, регулирующего меру реализации потенциальных возможностей (Богомолов А.М., 2008).

Как показывает анализ литературных источников, в современных исследованиях проблем здоровья человека можно выделить две группы подходов в изучении адаптационного потенциала личности – медико-биологические и психологические. Если, согласно первой группе подходов, адаптационный потен-

циал соотносится с функциональным состоянием организма, обладающим определенными возможностями адекватного реагирования на неблагоприятные факторы, то в основе психологических концепций адаптационного потенциала лежит обращение к многообразным сочетаниям индивидуально-психологических характеристик личности. Многие авторы также характеризуют адаптивный потенциал как интегральное понятие личности.

Работы по адаптации занимают важное место в исследованиях здоровья у больных и здоровых (Николаев Е.Л. с соавт., 2010; Лазарева Е.Ю., Николаев Е.Л., 2012; Романов С.Н. с соавт., 2012). При изучении проблем психического здоровья и в их профилактике особую значимость имеет исследование адаптационного потенциала личности с учетом особенностей ее регуляторной деятельности, ее адаптационных ресурсов и специфики жизненных условий, в которой находится личность, т.е. всего того, что характеризует ее способность к формированию, коррекции и трансформации жизненного опыта, детерминирующего переживание и поведение человека в конкретной ситуации.

Литература

1. *Алехин А.Н.* Адаптация как концепт в медико-психологическом исследовании // Юбилейный сборник научных трудов (к 10-летию кафедры клинической психологии РГПУ имени А.И. Герцена). СПб., 2010. С. 27-32.
2. *Беребин М.А.* Концепция отношений В.Н. Мясищева и теория психической адаптации личности в медицинской психологии (часть II) // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер.: Психология. 2009. № 30 (163). С. 70-75.
3. *Березин Ф.Б.* Психологическая и психофизическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 260 с.
4. *Богомолов А.М.* Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67-73.
5. *Добряк С.Ю.* Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2004. 202 с.
6. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Акад. проект, 2009. 944 с.

7. *Кузнецова Л.Э.* Влияние системы отношений личности на адаптационный потенциал сотрудников милиции, переживших экстремальные ситуации: дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2011. 222 с.
8. *Лазарева Е.Ю., Николаев Е.Л.* Система многоуровневой адаптации личности при болезни // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2012. № 8. С. 93-104.
9. *Ларионова С.А.* Профессионально-психологический отбор кандидатов на службу в органы внутренних дел на основе диагностики социально-психологической адаптированности личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2001. 274 с.
10. *Ларионова С.А.* Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика: монография. Белгород, 2002. 200 с.
11. *Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа // Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56-65.
12. *Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16-24.
13. *Медведев В.И.* Адаптация человека. СПб.: Ин-т мозга человека РАН, 2003. 584 с.
14. *Налчаджян А.А.* Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии). Ереван, 1988.
15. *Некрасова Н.А.* Формирование адаптационного потенциала молодежи в процессе модернизации российского социума [Электронный ресурс] // Молодёжь и наука: сборник материалов 6-й Всерос. науч.-техн. конф. студ., аспирантов и молодых учёных. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2011. Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2010/section7.html>
16. *Николаев Е.Л., Сулова Е.С., Александров Д.В.* Клинико-психологический дискурс исследований здоровья // Вестник Чуваш. ун-та. 2010. № 4. С. 164-170.
17. *Петровский В.А.* Психология неадаптивной активности. М., 1992. 224 с.
18. *Посохова С.Т.* Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2001. 393 с.
19. *Реан А.А.* Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 479 с.

20. *Рогачева Т.В.* Смысловая реальность болеющей личности: структурно-функциональный анализ: на материале болезней и нарушений системы кровообращения: дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2004. 399 с.
21. *Розов В.И.* Психологический анализ адаптивности в экстремальных ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1993. 19 с.
22. *Розум С.И.* Психология социализации и социальной адаптации человека. СПб.: Речь, 2006. 365 с.
23. *Романов С.Н., Николаев Е.Л., Голенков А.В.* Сравнительное исследование адаптивных характеристик личности у студентов и врачей // Вестник Чуваш. ун-та. 2012. № 3. С. 469-473.
24. *Соловьева С.Л.* Ресурсы личности [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. № 2. Режим доступа: <http://medpsy.ru>
25. *Сороко С.И.* Индивидуальные стратегии адаптации человека в экстремальных условиях // Физиология человека. 2012. Т. 38, № 6. С. 78-86.
26. *Толстых Ю.И.* Современные подходы к категории "адаптационный потенциал" // Известия ТулГУ. Гуманит. науки. 2011. № 1. С. 493-496.
27. *Трифоновна Е.А.* Адаптационный потенциал личности и психосоматический риск: проблема копинг-компетентности // Известия Рос. гос. пед. ун-та имени А.И. Герцена. 2013. № 155. С. 71-83.
28. *Ушаков И.Б.* Адаптационный потенциал человека // Вестн. Рос. акад. мед. наук. 2004. № 3. С. 8-13.