



УДК 159.922.2  
ББК Ю 95

**Алексей Анатольевич Суханов,**  
кандидат психологических наук, доцент,  
Забайкальский государственный университет  
(672039, Россия, г. Чита, ул. Александрo-Заводская, 30)  
e-mail: suhanov-71@mail.ru

### Понятие адаптации: два дискуссионных вопроса

Автор констатирует, что в условиях экологического кризиса приобретает особую актуальность проблема адаптации человека к изменяющимся условиям жизнедеятельности. Однако её анализ встречает трудности в связи с отсутствием единства исследователей по ряду принципиальных вопросов, касающихся понимания адаптации, её видов. Понятие адаптации относится к числу междисциплинарных. Трактовка его сути, определения понятия, описания феноменологии адаптации зависят от исследовательских подходов к разработке проблемы адаптации в разных науках. Отсюда и неизбежные разночтения при анализе адаптации, объяснении её закономерностей. Исследование автора посвящено обоснованию специфики психологической адаптации человека, родившегося и проживающего в регионе экологического неблагополучия.

В статье даётся обоснование собственных позиций автора по двум вопросам: обязательна ли дифференцировка понятий «адаптация» и «адаптированность»; и какова продолжительность адаптации, возможно ли её завершение? По первому вопросу признается правомерность и целесообразность разделения понятий при разработке конкретных вопросов проблемного поля адаптации, но, следуя за многими исследователями, автор в своей работе использует общее понятие «адаптация». По второму вопросу утверждается, что адаптация – процесс постоянный и непрерывный и не может быть завершена.

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, экологическое неблагополучие, понятие адаптации, адаптированность, завершённость адаптации.

**Aleksey Anatolyevich Sukhanov,**  
Candidate of Psychology,  
Transbaikal State University  
(30 Alexandro-Zavodskaya St., Chita, Russia, 672039)  
e-mail: suhanov-71@mail.ru

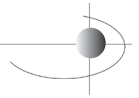
### Concept of Adaptation: Two Debating Points

According to the author, due to the ongoing ecological crisis the problem of the human adaption to the changing living conditions is getting vital. However its analysis is hard to conduct as the scientists still have no common opinion on the number of major questions related to the very definition of adaptation and its types. The notion of adaptation is interdisciplinary. The interpretation of its essence, its definition and description depend on the approach to the elaboration of the adaptation problem in different sciences. Thus the discrepancy of its analysis is inevitable. The author's research is devoted to the explanation of the specifics of the psychological adaptation of the people born and constantly living in ecologically troubled areas. In the article the author explains its own position on two points. If it is obligatory to distinguish between adaptation and the quality of being adapted, and what time is necessary for adaptation and what time is needed to go through it. On the first issue the author agrees with the necessity of distinguishing some concrete issues of the problem field of adaptation but follow in many others researchers' opinion in his work the author uses the common concept of adaptation. On the second issue it is stipulated the adaptation is the continuous and common process and cannot be completed.

**Keywords:** psychological adaptation, ecological troubles, concept of adaptation, adaptedness, completeness of adaptation.

**Введение.** В условиях экологического кризиса, быстрых и значительных изменений природных условий жизни человека возрастают нагрузки на все системы его организма и психики, поскольку средовые характеристики становятся не вполне адекватными генотипическим свойствам человека, как указывает В. П. Казначеев [13]. Жизнедеятельность в изменяющихся условиях осуществляется через универсальные процессы

адаптации. Для психологии проблемы адаптации человека всегда были приоритетными, а в современных социально-экономических условиях их актуальность возросла. Но вопрос о характере и особенностях адаптации людей, проживающих в регионах экологического неблагополучия (РЭН), число которых в нашей стране значительно [9], вызывает затруднения у специалистов вследствие теоретической неразработанности проблемы и не-



достаточности её эмпирической базы. Между тем, экологическое неблагополучие становится одним из лимитирующих факторов социально-экономического развития РЭН в силу негативного воздействия на здоровье и психику населения.

Эффективность деятельности, психологическое здоровье, сохранение ресурсов психики человека в экологически неблагополучной среде является результатом успешной адаптации, что определяет необходимость изучения её закономерностей, специфики и обуславливает социальную и научную актуальность настоящего исследования.

Целью проводимого нами исследования является анализ специфики психологической адаптации человека, родившегося и постоянно проживающего в экологически неблагополучных условиях жизненной среды. Жизненная среда включает в себя и природные, и социальные условия и факторы жизнедеятельности человека [38]. Проблема состоит в выяснении вопроса о том, каковы последствия длительного проживания человека на экологически неблагополучной территории для его психологической адаптации.

Понятие адаптации охватывает две основные характеристики живой материи: способность изменять параметры функционирования вслед за изменениями условий жизнедеятельности (в ответ на эти изменения); развитие способности к такого рода изменениям. Возможность адаптации является универсальным свойством живой материи. Она осуществляется на всех уровнях её функционирования: от клетки до организма, от организма до популяции, от популяции до экосистемы. Г. Селье вообще полагал, что биологическая адаптивность и есть жизнь [31].

Значимость адаптации в жизни человека определяет высокую активность её изучения, неослабевающий интерес к проблематике адаптации в научном сообществе. Понятие адаптации относится к числу междисциплинарных. Понимание его сути, определения понятия, трактовка феноменологии адаптации зависят от исследовательских подходов к разработке проблемы адаптации в разных науках. Отсюда и неизбежные разночтения при анализе адаптации, объяснении её закономерностей.

Даже биологи, которые ввели это понятие в науку и считают его одним из наиболее общих и наиболее используемых в рамках их дисциплин, признают тот факт, что «до сих пор не существует общей теории адаптации, не сформулированы даже общие принципы

анализа адаптивных явлений, не установлены их основные закономерности, нет достаточно четких и однозначных определений» [8, с. 14].

В других науках, заимствовавших понятие адаптации и применяющих его довольно широко и свободно, с такой характеристикой состояния проблемы соглашаются [16; 33 и др.].

С учётом всего сказанного трудно ожидать, что исследователи будут вкладывать в понятие однозначное содержание, одинаково представлять себе структуру адаптации, её процесс, результат, показатели. Нет единства в трактовке понятия адаптации, видов адаптации и в психологии.

Понятно, что дискуссии в проблемном поле адаптации неизбежны, и, приступая к решению частной задачи – выявлению специфики психологической адаптации человека, родившегося и постоянно проживающего в РЭН, мы, в первую очередь, определили собственные исследовательские позиции, чтобы наиболее точно представить читателю те исходные положения, которые привели нас сначала к гипотезе о существовании такой специфики, её эмпирическому обоснованию, а затем и к разработке общего теоретического представления о психологической адаптации человека в названных условиях.

В силу ограниченности объёма статьи мы обозначим в ней наши позиции лишь по двум дискуссионным вопросам проблемы адаптации, которые непосредственно связаны с темой изучения.

Первый вопрос касается употребляемых понятий. В науке существуют две основных традиции такого употребления при изучении адаптации:

1. Дифференцируются понятия «адаптация», «адаптированность», «адаптивность». В этом случае первое понятие отражает процессуальность явления, второе – результат адаптации, достижение определенной степени устойчивости системы, третье – свойство человека, его способность к адаптации [1; 14; 15; 29 и др.].

2. Используется одно общее понятие «адаптация». Эта традиция в большей мере представлена в литературе [13; 18; 19; 28 и мн. др.].

В области психологических исследований встречаем следующие, например, формулировки.

У А. Г. Маклакова: адаптация – это, во-первых, свойство организма, во-вторых, процесс приспособления к изменяющимся



условиям среды, суть которого состоит в достижении одновременного равновесия между средой и организмом, в-третьих, результат взаимодействия в системе «человек – среда», в-четвертых, цель, к которой стремится организм [18].

Синонимичны понятия «адаптация» и «адаптированность» в работе А. А. Реана, А. Р. Кудашева, А. А. Баранова. Авторы определяют адаптацию как «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [28, с. 17].

М. Е. Сандомирский определяет: под психической адаптацией понимается непрерывный процесс активного приспособления психики человека к условиям окружающей его физической и социальной среды, а также результат этого процесса [30].

Давая определение психической адаптации, Е. Р. Исаева подчеркивает: это сложная структурно-динамическая система, которая включает в себя и кратковременный процесс адаптации в контексте поведенческой реакции, и более длительный процесс, характеризующийся как состояние адаптации, и, наконец, динамическая интегральная характеристика личности, в которой представлена способность к приспособлению к изменяющимся условиям [12].

В биологии и медицине ряд исследователей, используя единое понятие «адаптация», выделяет в адаптации динамический и статический аспекты. Так, по В. П. Казначееву, статическое понятие адаптации отражает свойство (состояние) биосистемы, её устойчивость к условиям среды – уровень её адаптированности. Динамическое понятие адаптации отражает процесс приспособления биосистемы к меняющимся условиям среды (т. е. изменение биосистемы во времени, обеспечивающее её жизнедеятельность в данных условиях). Сказав об этих аспектах, В. П. Казначеев далее использует в широко известной монографии только понятие адаптации [13].

Выделяются названные аспекты также в психологических исследованиях Ф. Б. Березина [6], С. Т. Посоховой. Последняя пишет: «Адаптация – это развертывающийся во времени и определенном пространстве процесс взаимодействия человека с изменяющимся миром. Динамический аспект характеризует адаптацию как целенаправленный, постоянный и активный поиск взаимодействия биологической системы и изменяющейся среды <...> Статический аспект заключён в результате адаптации, в котором отражено состо-

яние психики человека на конкретном этапе взаимодействия со средой. Идеальный результат – достижение устойчивости...» [27, с. 71–72].

Таким образом, изучение литературы по проблеме, анализ словарных статей дают представление о существующих различиях в употреблении понятия «адаптация».

Наша позиция по этому вопросу. Признавая правомерность и целесообразность разделения понятий при разработке конкретных вопросов проблемного поля адаптации, мы в нашей работе в рамках второй традиции используем общее понятие «адаптация».

Адаптация понимается нами и как процесс приспособления человека к условиям жизнедеятельности, достижения относительного внутреннего равновесия и относительного равновесия с жизненной средой в системе «человек-среда», и как актуальное состояние живой системы, определяемое по показателям её функционирования, и как результат жизнедеятельности системы.

Понятие адаптации включает в себя и процессуальный, и результативный аспекты. При выполнении эмпирической части работы мы диагностируем актуальное состояние адаптации человека, её уровень в данное время в данных средовых условиях.

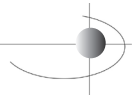
Второй вопрос касается временных характеристик адаптации (возможности её завершения).

Представляя в устных выступлениях нашу гипотезу о существовании специфики (ослаблении, снижении показателей) психологической адаптации человека, родившегося и проживающего в регионе экологического неблагополучия, мы слышали от оппонентов следующие возражения: если люди родились и постоянно живут в определенных условиях, они адаптированы к ним, процесс адаптации завершен. Такая точка зрения обозначена и в ряде опубликованных работ, высказывается мнение о возможности достижения завершённой адаптации [40; 41; 52 и др.].

Так сколько времени длится адаптация, можно ли в какой-то момент считать её завершенной?

По этому вопросу хотелось бы уточнить, что преобладает в науке достаточно чётко выраженное и обоснованное представление о непрерывности, постоянстве процесса адаптации, невозможности его завершения при жизни человека. Сошлемся на мнения специалистов.

**В философии.** Ю. А. Урманцев: адаптация перманентна [36]. Н. Д. Тищенко: «жизнь каждого из нас можно рассматривать как



постоянную адаптацию к бесконечно разнообразным факторам окружающей действительности. Постоянное изменение соотношения естественного и социального обуславливает перманентный характер процесса адаптации» [35, с. 146].

**В антропологии.** Д. В. Богатенков, С. В. Дробышевский: «результатом [адаптационного] процесса в каждый момент времени является максимальное приближение биологических характеристик к некоторому балансному состоянию со средой. Фактически это процесс достижения оптимума в приспособленности, причём процесс непрерывный в силу изменения экологической обстановки» [7].

**В математике.** Е. В. Смирнова: адаптация популяций к изменившимся условиям обитания – процесс, постоянно совершающийся в природе как по естественным причинам, так и в результате антропогенных воздействий [33].

**В биологии.** И. М. Сеченов: жизнь на всех ступенях её развития – постоянное приспособление к условиям существования [32].

И. П. Павлов: животный организм как система существует среди окружающей природы только благодаря непрерывному уравновешиванию этой системы в ответ на падающие на неё извне раздражения [21].

П. К. Анохин: с широкой биологической точки зрения организм всю свою жизнь находится в условиях непрерывного действия последовательно разворачивающихся внешних и внутренних факторов его существования [4]. Он же: любое тело находится в непрерывно меняющемся трехмерном пространственно-временном континууме, и отношение живого к внешнему миру нужно понимать как непрерывную обработку информации в его нервной системе, как обработку континуума воздействий, не имеющего скачкообразного разрыва в пространстве и во времени [3].

Н. В. Тимофеев-Ресовский, Н. Н. Воронцов, А. В. Яблоков: адаптации являются постоянно возникающими, изменяющимися, совершенствующимися и иногда исчезающими эволюционными приспособлениями организма к среде в самом широком понимании [34].

В. И. Медведев рассматривает адаптацию как постоянный процесс взаимодействия в системе «человек – среда» [19].

С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова: Адаптация – процесс непрерывный, прекращающийся только в связи со смертью организма [25]. Любое изменение условий жизнедеятельности организма влечет за собой адаптацию организма к вновь изменившимся условиям его

существования [23; 24]. Причём этот процесс происходит независимо от достижения или недостижения организмом состояния абсолютной адаптированности к чему-либо.

По С. Е. Павлову, необходимо принять как сущее постоянство и непрерывность комплексных средовых воздействий на организм, а, соответственно, считать адаптацию в целом непрерывным процессом. С. Е. Павлов считает, что можно говорить и об уровнях адаптации организма, и об «уровнях адаптированности» его [22]. Он солидарен с Р. М. Баевским, полагающим, что объектом прогнозирования должна являться степень адаптации [5].

Приведем здесь и вполне убедительные рассуждения Б. С. Доброборского о термодинамике в биологических системах. Прежде всего, он ссылается на сформулированный Э. Бауэром «Всеобщий закон биологии»: все и только живые системы никогда не бывают в равновесии и исполняют за счёт своей свободной энергии постоянную работу против равновесия, требуемого законами физики и химии при существующих внешних условиях [11]. Затем определяет фенотипическую адаптацию как свойство организма изменять свои биологические параметры при постоянно изменяющихся условиях внешней среды для обеспечения устойчивости неравновесного термодинамического состояния. Б. С. Доброборский согласен с тем, что после прекращения воздействия организм может восстановить прежние параметры функционирования, но подчеркивает: это возврат организма к исходным параметрам уже при другом его состоянии [Там же].

Наконец, говоря о биологической адаптации человека в регионе экологического неблагополучия, специалисты называют её неустойчивой, незавершённой, нетолерантной, напряжённой [2; 19].

**В психологии.** Ж. Годфруа: Жизнь любого организма – это, прежде всего, непрерывная адаптация к условиям столь же непрерывно меняющейся среды [10].

М. Е. Сандомирский: под психической адаптацией понимается непрерывный процесс активного приспособления психики человека к условиям окружающей его физической и социальной среды [30].

М. С. Яницкий со ссылкой на Ф. Б. Березина: поскольку человек и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношение меняется постоянно, также постоянно осуществляется и процесс адаптации [6; 37].





В. П. Леутин: «...правши, т. е. лица с пониженной толерантностью к адаптационным нарушениям, составляют часть популяции, проживающей в экстремальных климатогеографических условиях, адаптация которой не может быть признана завершённой <...> в состоянии незавершённой адаптации оказывается большая часть населения в регионах с вполне умеренными, субэкстремальными условиями. Иными словами, незавершённая адаптация – это состояние, свойственное значительной части населения нашей страны» [17].

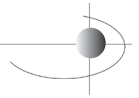
Наша позиция в этом вопросе: адаптация – процесс постоянный и непрерывный. Сколько бы человек ни прожил на определён-

ной территории (даже с момента рождения), его адаптацию нельзя считать завершённой. В эмпирическом исследовании, таким образом, определяется не факт завершённости/незавершённости адаптации, а актуальное состояние (уровень) адаптации человека к конкретным условиям жизненной среды в конкретный период жизнедеятельности.

Обозначенные нами собственные позиции по принципиальным вопросам понимания сути адаптации позволяют, на наш взгляд, решить эмпирическую задачу исследования – выявить её показатели у людей, родившихся и проживающих в регионе экологического неблагополучия.

#### Список литературы

1. Авцын А. П. Введение в географическую патологию. М.: Медицина, 1972. 328 с.
2. Агаджанян Н. А., Гомбоева Н. Г. Адаптация, экология и здоровье населения различных этнических групп Восточного Забайкалья: Научное издание. Новосибирск: Изд-во СО РАН; Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2005. 152 с.
3. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональных систем // Избранные труды. М.: Наука, 1978. 400 с.
4. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса М.: Медицина, 1968. 546 с.
5. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 298 с.
6. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
7. Богатенков Д. В., Дробышевский С. В. Антропология: электронный учебник. URL: <http://www.ido.rudn.ru/psychology/anthropology/9.html#up> (дата обращения: 19.08.2013).
8. Вопросы теории адаптации. Л.: Наука, 1987. Т. 160. 148 с.
9. Гичев Ю. П. Загрязнение окружающей среды и здоровье человека (печальный опыт России). Новосибирск: СО РАН, 2002. 230 с.
10. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т. / пер. с франц. М.: Мир, 1992. Т. 2. 376 с.
11. Доброборский Б. С. Термодинамика биологических систем: учеб. пособие / под ред. проф. Е. С. Мандрыко. СПб.: СПбГМА им. И. И. Мечникова, 2006. 52 с.
12. Исаева Е. Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза: автореф. дис ... д-ра психол. наук. СПб., 2010. 48 с.
13. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980. 192 с.
14. Кряжева И. К. Социально-психологические факторы адаптированности личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1980. 24 с.
15. Ларионова С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика. Белгород: ИПЦ Политерра, 2002. 200 с.
16. Леутин В. П. Функциональная асимметрия мозга и адаптация. URL: <http://cerebral-asymmetry.parod.ru/Leutin.htm> (дата обращения: 20.01.2014).
17. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989. 303 с.
18. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2008. С. 437–454.
19. Медведев В. И. Адаптация человека: научное издание. СПб.: Изд-во Ин-та мозга человека РАН, 2003. 584 с.
20. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. 252 с.
21. Павлов И. П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. М.: Изд-во АМН СССР, 1952. 285 с.
22. Павлов С. Е. Адаптация. М.: Паруса, 2000. 282 с. URL: <http://www.medlinks.ru/sections.php?op=listarticles&secid=78> (дата обращения: 19.08.2013).
23. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 12–17.
24. Павлов С. Е., Кузнецова Т. Н. Некоторые физиологические аспекты спортивной тренировки в плавании: Методическая разработка для преподавателей и аспирантов. РГАФК. М.: РГАФК, Принт-Центр, 1998. 33 с.
25. Павлов С. Е., Павлова Т. Н. Законы адаптации. URL: <http://medicinesport.ru/stati/zakony-adaptacii/> (дата обращения: 17.12.2013).



26. Платонов К. К. О системе психологии. М.: Мысль, 1982. 174 с.
27. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2001. 393 с.
28. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. 479 с.
29. Розов В. И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных условиях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1993. 22 с.
30. Сандомирский М. Е. Состояние психической адаптации в условиях хронического психоэмоционального стресса в связи с личностно-типологическими характеристиками: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Оренбург, 2001. 28 с.
31. Селье Г. От мечты к открытию: Как стать учёным. М.: Прогресс, 1987. 368 с.
32. Сеченов И. М. Избранные произведения. 2-е изд. М.: Учпедгиз, 1958. 413 с.
33. Смирнова Е. В. Математическое моделирование адаптации к экстремальным условиям, эффект группового стресса и корреляционная адаптометрия: автореф. дис. ... д-ра физ.-мат. наук. Красноярск, 2000. 36 с.
34. Тимофеев-Ресовский Н. В., Воронцов Н. Н., Яблоков А. В. Краткий очерк теории эволюции. М.: Наука, 1977. 303 с.
35. Тищенко Н. Д. Диалектика естественной и социальной адаптации: автореф. дис. ... канд. философ. наук. Чита: ЗабГУ. 24 с.
36. Урманцев Ю. А. Природа адаптации (системная экспликация) // Вопр. философии. 1998. № 12. С. 21–36.
37. Яницкий М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учеб. пособие. Кемерово: Кемер. гос. ун-т, 1999. 84 с.
38. Ясвин В. А. Психология отношения к природе. М.: Смысл, 2000. 456 с.

#### References

1. Avtsyn A. P. Vvedenie v geograficheskuyu patologiyu. M.: Meditsina, 1972. 328 s.
2. Agadzhanyan N. A., Gomboeva N. G. Adaptatsiya, ekologiya i zdorov'e naseleniya razlichnykh etnicheskikh grupp Vostochnogo Zabaikal'ya: Nauchnoe izdanie. Novosibirsk: Izd-vo SO RAN; Chita: Izd-vo ZabGPU, 2005. 152 s.
3. Anokhin P. K. Filosofskie aspekty teorii funktsional'nykh sistem // Izbrannye trudy. M.: Nauka, 1978. 400 s.
4. Anokhin P. K. Biologiya i neirofiziologiya uslovnogo refleksa M.: Meditsina, 1968. 546 s.
5. Baevskii R. M. Prognozirovanie sostoyanii na grani normy i patologii. M.: Meditsina, 1979. 298 s.
6. Berezin F. B. Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka. L.: Nauka, 1988. 270 s.
7. Bogatenkov D. V., Drobyshvskii S. V. Antropologiya: elektronnyi ucheb. URL: <http://www.ido.rudn.ru/psychology/anthropology/9.html#up> (data obrashcheniya: 19.08.2013).
8. Voprosy teorii adaptatsii. L.: Nauka, 1987. T. 160. 148 s.
9. Gichev Yu. P. Zagryaznenie okruzhayushchei sredy i zdorov'e cheloveka (pechal'nyi opyt Rossii). Novosibirsk: SO RAMN, 2002. 230 s.
10. Godfrua Zh. Chto takoe psikhologiya: v 2-kh t. / per. s frants. M.: Mir, 1992. T. 2. 376 s.
11. Dobroborskii B. S. Termodinamika biologicheskikh sistem: ucheb. posobie / pod red. prof. E. S. Mandryko. SPb.: SPbGMA im. I. I. Mechnikova, 2006. 52 s.
12. Isaeva E. R. Sovladayushchee so stressom i zashchitnoe povedenie lichnosti pri rasstroivstvakh psikhicheskoi adaptatsii razlichnogo geneza: avtoref. dis. ... d-ra psikh. nauk. SPb., 2010. 48 s.
13. Kaznacheev V. P. Sovremennye aspekty adaptatsii. Novosibirsk: Nauka, 1980. 192 s.
14. Kryazheva I. K. Sotsial'no-psikhologicheskie faktory adaptirovannosti lichnosti: avtoref. dis. ... kand. psikh. nauk. M., 1980. 24 s.
15. Larionova S. A. Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya lichnosti: teoreticheskaya model' i diagnostika. Belgorod: IPTs Politerra, 2002. 200 s.
16. Leutin V. P. Funktsional'naya asimetriya mozga i adaptatsiya. URL: <http://cerebral-asymmetry.narod.ru/Leutin.htm> (data obrashcheniya: 20.01.2014).
17. Lebedev V. I. Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh. M.: Politizdat, 1989. 303 s.
18. Maklakov A. G. Obshchaya psikhologiya: ucheb. dlya vuzov. SPb.: Piter, 2008. S. 437–454.
19. Medvedev V. I. Adaptatsiya cheloveka: nauchnoe izdanie. SPb.: Izd-vo In-ta mozga cheloveka RAN, 2003. 584 s.
20. Meerson F. Z., Pshennikova M. G. Adaptatsiya k stressornym situatsiyam i fizicheskim nagruzkam. M.: Meditsina, 1988. 252 s.
21. Pavlov I. P. Lektsii o rabote bol'shikh polusharii golovno mozga. M.: Izd-vo AMN SSSR, 1952. 285 s.
22. Pavlov S. E. Adaptatsiya. M.: Parusa, 2000. 282 s. URL: <http://www.medlinks.ru/sections.php?op=listarticles&secid=78> (data obrashcheniya: 19.08.2013).
23. Pavlov S. E. Osnovy teorii adaptatsii i sportivnaya trenirovka // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. 1999. № 1. S. 12–17.



24. Pavlov S. E., Kuznetsova T. N. Nekotorye fiziologicheskie aspekty sportivnoi trenirovki v plavanii: Metodicheskaya razrabotka dlya prepodavatelei i aspirantov. RGAFK. M.: RGAFK, Print-Tsentr, 1998. 33 s.
25. Pavlov S. E., Pavlova T. N. Zakony adaptatsii. URL: <http://medicinesport.ru/stati/zakony-adaptacii/> (data obrashcheniya: 17.12.2013).
26. Platonov K. K. O sisteme psikhologii. M.: Mysl', 1982. 174 s.
27. Posokhova S. T. Psikhologiya adaptiruyushcheysya lichnosti: sub"ektnyi podkhod: dis. ... d-ra psikh. nauk. SPb., 2001. 393 s.
28. Rean A. A., Kudashev A. R., Baranov A. A. Psikhologiya adaptatsii lichnosti. SPb.: Praim-EVRO-ZNAK, 2008. 479 s.
29. Rozov V. I. Psikhologicheskii analiz adaptivnosti v ekstremal'nykh usloviyakh: avtoref. dis. ... kand. psikh. nauk. Kiev, 1993. 22 s.
30. Sandomirskii M. E. Sostoyanie psikhicheskoi adaptatsii v usloviyakh khronicheskogo psikhoemotsional'nogo stressa v svyazi s lichnostno-tipologicheskimi kharakteristikami: avtoref. dis. ... kand. med. nauk. Orenburg, 2001. 28 s.
31. Sel'e G. Ot mechty k otkrytiyu: Kak stat' uchenym. M.: Progress, 1987. 368 s.
32. Sechenov I. M. Izbrannye proizvedeniya. 2-e izd. M.: Uchpedgiz, 1958. 413 s.
33. Smirnova E. V. Matematicheskoe modelirovanie adaptatsii k ekstremal'nykh usloviyam, effekt grup-povogo stressa i korrelyatsionnaya adaptometriya: avtoref. dis ... d-ra fiz.-mat. nauk. Krasnoyarsk, 2000. 36 s.
34. Timofeev-Resovskii N. V., Vorontsov N. N., Yablokov A. V. Kratkii ocherk teorii evolyutsii. M.: Nauka, 1977. 303 s.
35. Tishchenko N. D. Dialektika estestvennoi i sotsial'noi adaptatsii: avtoref. dis ... kand. filosof. nauk. Chita: ZabGU. 24 s.
36. Urmantsev Yu. A. Priroda adaptatsii (sistemnaya eksplikatsiya) // Vopr. filosofii. 1998. № 12. S. 21–36.
37. Yanitskii M. S. Adaptatsionnyi protsess: psikhologicheskie mekhanizmy i zakonomernosti dinamiki: ucheb. posobie. Kemerovo: Kemer. gos. un-t, 1999. 84 s.
38. Yasvin V. A. Psikhologiya otnosheniya k prirode. M.: Smysl, 2000. 456 s.

**Статья поступила в редакцию 16.01.2015**