

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ЯВЛЕНИЙ АДАПТАЦИИ

М.Г. Иванова, А.Г. Портнова

В данной статье здоровье рассматривается через понятия «адаптированность» и «личностный адаптационный потенциал». Проведен анализ статических и динамических аспектов феномена психологического здоровья в контексте адаптации. Определены возможные подходы к диагностике актуальных и потенциальных, прогностических признаков психологического здоровья

Ключевые слова: здоровье, психологическое здоровье личности, адаптация, адаптированность, личностный адаптационный потенциал.

В настоящее время одной из актуальных научных проблем является всесторонний анализ феномена здоровья человека.

В рамках различных наук здоровье является актуальным предметом исследования. В таких науках как валеология, санология, философия, психология, педагогика предпринимаются попытки рассмотреть прикладные аспекты этой научной проблемы. В зависимости от научной дисциплины делаются различные акценты в изучении понятия здоровья.

В рамках психогигиены рассматриваются общие вопросы сохранения и укрепления психического здоровья, формулируются принципы оздоровления психики.

В рамках социологии акцент делается на социальной природе здоровья.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения определили здоровье «как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов». В этом определении обозначены различные аспекты проявления здоровья: биологический, психологический, социальный.

Так как здоровье представляет собой сложную систему, то необходимо изучать данный феномен в рамках комплексного подхода. Анализируя состояние изученности проблемы в современной научной литературе и периодике можно заключить, что здоровье является предметом междисциплинарного исследования.

Психология также осуществляет изучение феномена здоровья. В рамках психологии существует самостоятельное направление – «психология здоровья».

Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития [1].

В психологии существуют различные подходы к определению здоровья и здоровой личности. По А. Маслоу, «основным критерием здоровья является полная актуализация возможностей человека». По замечанию А. Ф. Лазурского, один из признаков здоровой личности – это умение человека регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм. О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов рассматривают здоровье как системное свойство личности. Здоровье, с их точки зрения, характеризует личность во всей полноте её проявлений; в этом феномене отражается сущность и цель основных биологических, социокультурных и интрапсихических процессов, интегрирующих личность. Таким образом, они определяют здоровье как интегративную характеристику [2].

Мы рассматриваем психологическое здоровье как качественную характеристику интегрированности, соотношения структурных компонентов личности, определяющую продуктивность социального функционирования человека. В этом определении мы используем понятие психологического здоровья, представляющее здоровье на уровне личности в психологической макроструктуре человека.

Здоровье выступает необходимым условием и показателем успешного существования и развития человека в обществе.

Одним из перспективных направлений рассмотрения проблемы здоровья является исследование взаимосвязи адаптации и здоровья личности.

В ходе развития человек активно взаимодействует с окружающей средой, социумом. Данное взаимодействие протекает в рамках процесса адаптации.

В основном, в научной литературе адаптацию рассматривают как приспособление к окружающим условиям, что подразумевает определенную пассивность человека.

В ходе изучения понятия адаптации мы пришли к выводу, что существует множество определений адаптации, как имеющих широкий смысл, так и сводящих сущность адаптационного процесса к явлениям одного из множества уровней – от биохимического до социального. В более общих определениях понятия адаптации ему может придаваться несколько значений, в зависимости от рассматриваемого аспекта:

а) адаптация используется для обозначения процесса, при котором организм приспособляется к среде;

б) адаптация используется для обозначения отношения равновесия (относительной гармонии), которое устанавливается между организмом и средой;

в) под адаптацией понимается результат приспособительного процесса;

г) адаптация связывается с какой-то определенной «целью», к которой «стремится» организм [3].

В работах Н.В. Андреевской, Б.Д. Парыгина, И.А. Милославской, И.А. Георгиевой подчеркивается активный характер взаимодействия личности с социальной средой и перестройка в этом же процессе, как личности, так и социального окружения.

Ф.Б. Березин определяет психическую адаптацию как «процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды».

По мнению А.Г. Маклакова, адаптация – это не только процесс, но и свойство любой живой саморегулируемой системы, которое состоит в способности приспособливаться к изменяющимся условиям внешней среды [4].

С.Т. Посохова в ходе исследования выделила следующие обобщенные смысловые аспекты в понимании адаптации человека: адаптация как жизнедеятельность в измененных условиях существования; адаптация как приспособление к измененным условиям среды; адаптация как достижение устойчивости в измененной среде; адаптация как самораскрытие личности [5]. Мы разделяем точку зрения данного автора, что ни одна из целей адаптации: поддержание гомеостаза, достижение экологического равновесия и гармонии

с самим собой, а также реализации прогнозируемой модели потребного будущего – не существует изолированно. Степень достижения каждой из них в конкретном случае может быть различной, но каждая из них всегда присутствует в едином адаптационном поведении отдельного человека [5].

Адаптация – это разворачивающийся во времени и в определенном пространстве процесс взаимодействия человека с изменяющимся миром.

Динамический аспект предполагает видение адаптации как целенаправленного, постоянного и активного процесса взаимодействия живой системы и изменяющейся среды. Статический компонент заключен в результате адаптации, в котором отражается состояние психики человека на конкретном этапе взаимодействия со средой. Идеальный результат – достижение устойчивости, способности сопротивляться возмущающим воздействиям, т.е. достижение определенной адаптированности.

Так как здоровье – это характеристика уровня функционирования систем, в том числе и адаптации, то адаптированность является также показателем состояния здоровья.

С.Т. Посохова отмечены в понимании адаптированности две тенденции во взаимодействии личности с изменяющейся окружающей средой, в котором осуществляется ориентация на самосохранение и ориентация на самораскрытие. Ориентация на самосохранение конкретизируется в достижении устойчивости. Устойчивость отражает внутреннюю целостность личностных свойств, психофизиологических и физиологических функций и реализует функцию защиты личности от психотравмирующих внешних влияний. Самораскрытие в форме самореализации и самоактуализации характеризует активность взаимодействия личности с объективной реальностью.

Функция личности заключается как в раскрытии адаптационного потенциала, так и в использовании высвобожденных его компонентов для творческого преобразования себя и среды. Доминирование какой-либо из отмеченных тенденций может превратиться в серьезное препятствие для адаптации: самораскрытие в ущерб самосохранению чревато истощением адаптационных резервов, самосохранение в ущерб самораскрытию ведет к социальной деградации. В то же время их недостаточность может быть признана признаком сниженной адаптированности, несовершенства адаптационных программ.

Адаптированность, по мнению С.Т. Посоховой, должна оптимально сочетать в себе обе тенденции, что превращает её в уникальное по структуре и содержанию личностное образование, обеспечивающее активную жизнедеятельность и сохраняющее целостность человека в динамичном внешнем окружении.

При анализе критериев адаптированности в научной литературе выделяются следующие критерии:

- объективные критерии (эффективность социально важной деятельности, в частности профессиональной, учебной; состояние здоровья и продолжительность жизни; критерии, отражающие пластичность систем регулирования процесса жизнедеятельности и поведения);

- субъективные критерии. Это степень осознанной или неосознанной удовлетворенности различными аспектами своей жизни и собой.

Так как адаптированность отражает актуальное состояние человека на конкретном этапе взаимодействия со средой, то данные критерии соответствуют рассмотрению понятия «психическое состояние» в работах В.А. Ганзена, Л.В. Куликова. Психическое состояние рассматривается через субъективные и объективные характеристики. Субъективные характеристики отражены в самосознании индивида, в них проявляется самоотношение, результаты самосознания и саморегуляции. Объективные характеристики могут быть получены с помощью объективных измерений параметров организма и психики, анализа внешнего облика индивида, особенностей поведения и деятельности, продуктов труда [6].

Комплексный подход к изучению адаптации делает акцент на внутренней активности субъекта в поисках возможностей для самораскрытия. Источником данной активности выступает личностный адаптационный потенциал.

В.Н. Марков, Ю.В. Синягин подчеркивают, что понятие потенциал широко используется в рамках различных научных дисциплин. Так, например, в рамках физических дисциплин используется термин «потенциальная энергия», в области кадрового менеджмента применительно к организации рассматривают понятие «трудовой потенциал» [7].

В психологии также уделяется внимание изучению данного понятия. В своих работах Б.Г. Ананьев использовал понятие «потенциал» для описания субъекта деятельности и

включал в него трудоспособность, работоспособность, специальные способности, активность в форме ценностных ориентаций, мотивов и сформированный в деятельности практический опыт различной степени обобщенности. Б.Г. Ананьев подчеркивал особое место интеллекта в структуре потенциалов человеческого развития.

В.Н. Марков, Ю.В. Синягин определяют потенциал человека как систему его возобновляемых ресурсов, которые проявляются в деятельности, направленной на получение социально значимых результатов [7]. Авторы выделяют иерархию потенциалов человека: биологический, психический, личностный, личностно-профессиональный потенциал как разновидность личностного потенциала. Данные потенциалы представлены в виде иерархии, которая согласуется со структурно-динамической организацией человека, выделенной Б.Г. Ананьевым [8]. Реализация потенциала осуществляется через последовательное доминирование каждого выделенного потенциала: биологический, психический, личностный.

Данный ресурсный подход представляет потенциал человека как необходимое условие его реализации на различных уровнях.

В рамках рассмотрения процесса адаптации для описания системы свойств, качеств, определяющей успешность взаимодействия человека со средой, используют понятие «адаптационный потенциал».

По С.Т. Посоховой, адаптационный потенциал представляет как интегральное образование, объединяющее в сложную систему социально-психологические, психические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в измененных условиях жизнедеятельности. Гипотетически, личностный адаптационный потенциал включает в себя биопластический, биографический, психический и личностно-регуляторный компоненты [5].

По мнению А.Г. Маклакова, личностный адаптационный потенциал представляет собой интегративную характеристику, т.е. это черта личности, формирующаяся на основе более простых психологических характеристик. В зависимости от степени развития адаптационного потенциала личности человек более или менее успешно формирует свое поведение в различных ситуациях. Личностный адаптационный потенциал – это совокупность следующих характеристик: нервно-психическая устойчивость; самооценка

личности; социальная поддержка; принципы межличностных контактов; общительность; морально-нравственная ориентация; групповая идентификация [9].

В результате исследований, А.Г. Маклаков пришел к выводу, что изучение личностного адаптационного потенциала дает возможность, с определенной степенью успешности, решать задачи прогнозирования эффективности деятельности в экстремальных ситуациях.

В ходе анализа подходов к изучению феномена адаптации и психологического здоровья мы пришли к выводу, что исследование феномена психологического здоровья возможно через диагностику уровня адаптированности, который характеризует актуальное состояние личности, а также через изучение более прогностического признака психологического здоровья – личностного адаптационного потенциала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания //

Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000. – 504 с.

2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М., 2001.

3. Портнова А.Г. Возрастная динамика индивидуальных и личностных характеристик учащихся в связи со школьной адаптацией: Автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата психол. наук. – СПб, 2001.

4. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1. – С. 16-24.

5. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: Монография. – СПб.: Изд-во РГПУ, 2001.

6. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния/ Под ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.

7. Марков В.Н., Синягин Ю.В. Потенциал личности // Мир психологии, 2000, № 1. – С.250-261.

8. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

9. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2000. – 592с.