



АДАПТИРОВАННОС
ТЬ КАК МЕРА
ИНДИВИДУАЛЬНОГО
О ЗДОРОВЬЯ

Николаенко Никита Олегович

Л1-С-О-194(2)

АДАПТИРОВАННОСТЬ - уровень эффективности процесса адаптации организма, индивида или личности к условиям жизни и осуществления той или иной деятельности. Рассмотренная как личностное качество, адаптированность свидетельствует об адекватном саморегулировании личностью собственных функциональных состояний, что обеспечивает сохранение ее психологического здоровья и выполнение деятельности даже в экстремальных обстоятельствах. В качестве составляющих адаптированности выделяют: поведенческую саморегуляцию, коммуникативный потенциал, моральную нормативность



**Адаптивность и
социализация**

Адаптированность может быть:

- внутренней, проявляющейся в форме перестройки функциональных структур и систем личности при определенных изменениях среды (в этом случае и внешние формы поведения, и деятельность человека меняются и приходят в соответствие с ожиданиями среды, с идущими извне требованиями – происходит полная адаптация личности);**
- внешней (поведенческой, приспособительской), когда личность внутренне содержательно не перестраивается и сохраняет себя, свою самостоятельность (в результате имеет место так называемая инструментальная адаптация личности);**
- смешанной, при которой личность частично изменяется и перестраивается внутренне под среду, ее ценности, нормы и в то же время частично адаптируется инструментально, поведенчески, сохраняя свое «Я» и самостоятельность**

Выделяют нескольких типов дезадаптивности личности:

- устойчивая ситуативная дезадаптированность, характеризующаяся отсутствием у личности механизмов приспособления, когда есть желание, но нет умения адаптироваться;**
- временная дезадаптированность, при которой имеет место нарушение баланса между личностью и средой, порождающее адаптивную (то есть способную к адаптации [6, с. 6]) активность личности;**
- общая устойчивая дезадаптированность, представляющая собой состояние постоянного напряжения, неудовлетворенности, активизирующее бессознательные патологические защитные механизмы психики**

Невозможность приспособиться к новой ситуации не только ухудшает социальное и психическое развитие человека, но и приводит к рекурсивной патологии. Это значит, что дезадаптированная личность при игнорировании данного психического состояния будет не способна проявить активность в любом обществе в будущем. Кроме этого, дезадаптация влечет за собой достаточно серьезные для личности последствия: повышенную конфликтность, ухудшение состояния здоровья, непонимание своей социальной роли, срывы в учебной и профессиональной деятельности, совершение антисоциальных поступков

Поэтому необходимо учитывать следующие возможности преодоления дезадаптации:

- личность может дать рациональное объяснение имеющемуся противоречию, которые могут относиться как к себе, так и к оцениваемому объекту;**
- личность может «фильтровать» внешнюю информацию, осуществлять ее неосознаваемую выборку: что не соответствует в оцениваемом объекте установкам воспринимающего субъекта, не замечается или замечается не в полной мере, то есть ее цель в конечном счете – избегание дискомфорта, недопущение возникновения когнитивного диссонанса, то есть состояния психического дискомфорта индивида, вызванное столкновением в его сознании конфликтующих представлений: идей, верований, ценностей или эмоциональных реакций;**
- личность может достичь вполне приемлемого уровня адаптации и снятия противоречия за счет активной самокоррекции и самоизменения установок, то есть адаптация может наступить не за счет выбора информации об окружающей социальной среде в соответствии с установками, а за счет изменения самих этих установок**



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**