

Ронгинская Т. И.

Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша

ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ В КОНТЕКСТЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТА

Адаптация субъекта к меняющимся условиям среды является необходимым условием сохранения психического здоровья [1; 2; 3; 4]. Вхождение субъекта в социальные группы отражает стремление к интеграции со средой и одновременно усиливает противоположную тенденцию – к автономии, сохранению собственного Я. Для развития личности необходимо присутствие обеих тенденций: интеграции и дифференциации. Адаптация как процесс, протекающий в пространстве и времени, требует сохранения достигнутого равновесия и постоянного поиска новых форм жизнедеятельности. В первом случае доминирует склонность к сохранению порядка, поддержания имеющегося статус-кво. Во втором начинает преобладать стремление к изменению, созданию новых форм поведения. Пространственный аспект адаптивного поведения проявляется в двух противоположных тенденциях: стремлению к близким контактам со средой (тенденция близости) и поддержке дистанции по отношению к среде (тенденция отдаления). На рисунке 1 представлена схема адаптивного поведения в пространственном-временном аспекте. При создании этой схемы была использована идея метода системного пентабазиса В. А. Ганзена [5; 6].

Первый тип поведения определяется стремлением к изменению при сохранении дистанции со средой. Тяга к изменениям может проявляться на уровне воображения, поскольку дистанция не всегда позволяет перенести их в реальную среду. Действие заменяется его символом, часто поэтическим, главной активностью субъекта становится контемпляция, созерцание, рефлексия, критическое отношение к окружению, входящее в содержание творческой деятельности. Желание сохранять дистанцию со средой может быть проявлением осторожности, нежелания что-либо менять в себе и своем окружении. Осторожное поведение второго типа дает минимум гарантию безопасности, каждое изменение воспринимается как фактор риска, которого следует избегать. Дистанция по отношению к среде сопровождается подозрительностью, недоверием к намерениям других и может быть причиной пассивности, которую усиливает сопротивление всяческим изменениями.

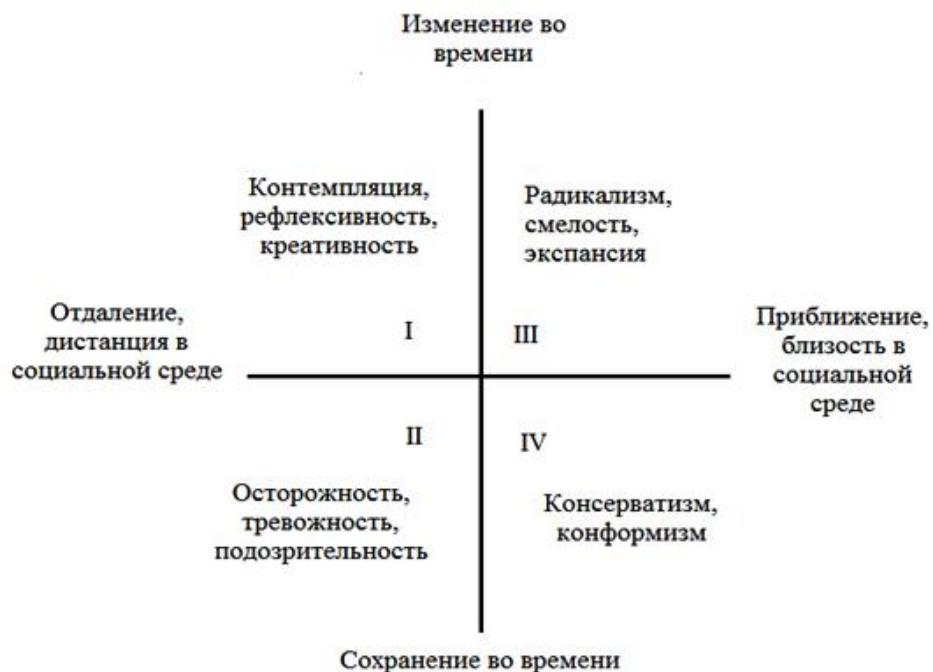


Рисунок 1- Формы адаптивного поведения в пространственно-временном аспекте

Склонность к близким контактам со средой и стремление к изменениям, характерные для третьего типа поведения, могут выражаться в высокой активности, увлеченности, граничащей к экспансивностью и желанием доминировать в среде. Стремление к изменениям ведет к поиску новых ситуаций и стимулов, а изменение становится целью и смыслом жизни. Четвертый тип поведения отмечается стремлением к комфорту и удобству, близким контактам со средой и проявляется в некритическом, конформном принятии норм и правил, существующих в среде. Всякого рода изменения воспринимаются как угроза безопасности, поскольку основная поведенческая тенденция направлена на подчинение правилам среды и на сохранение привычных и проверенных способов поведения.

Для верификации содержания представленных типов адаптивного поведения можно обратиться к концепции позитивной дезинтеграциипольского психолога К. Домбровского [2]. Ее исходным положением является утверждение о том, что некоторые черты поведения, признаваемые как проявление дезадаптации личности, являются показателями временной дезинтеграции, представляющей собой необходимое условие перехода на более высокие уровни развития. Это означает, что нарушение состоя-

ния равновесия становится обязательным условием психического здоровья. Автор выделяет четыре типа адаптации:

- 1) негативная адаптация - приспособление и безусловное подчинение среднестатистическим ценностям, принятым в среде;
- 2) негативная дезадаптация - отклонения в развитии, изоляция, инфантилизм, апатия;
- 3) позитивная адаптация – стремление к изменениям, новым уровням функционирования в среде, к индивидуальным и социальным идеалам;
- 4) позитивная дезадаптация – способность противостоять примитивному или отрицательному влиянию среды; умение отстаивать свое мнение, будучи в группе.

Два последних типа адаптации являются, по мнению автора, выражением психического здоровья субъекта. Сравнение выделенных типов адаптации Домбровского с представленной выше пространственно-временной схемой адаптивного поведения позволяет провести следующие аналогии:

- негативная адаптация может быть сопоставлена с четвертым типом поведения, отмеченным конформизмом, сильной подчиненностью влиянию среды, сопротивлением перед всяческими изменениями;
- негативная дезадаптация имеет общие черты со вторым типом адаптивного поведения, с выраженной осторожностью и подозрительностью к окружающим;
- позитивную адаптацию можно соотнести с третьим типом поведения, отмеченным радикализмом, смелостью и склонностью к поиску индивидуального пути развития;
- позитивная дезадаптация может быть сопоставлена с первым типом поведения с выраженной независимостью и склонностью противостоять влиянию среды.

Анализируя понятие адаптации, Домбровский отходил от его понимания в категориях стремления к стабильному равновесию. По мнению автора, такое определение адаптации лишает ее «гибкости», превращает в некое «жонглирование» между точками зрения окружающих, придает ей значение компромисса, лишенного творчества и индивидуальности. Как позитивная адаптация, так и позитивная дезадаптация являются проявлениями психического здоровья и способности к развитию. Следует отметить, что среда не всегда является благоприятной для развития субъекта, и в этом случае особое значение приобретает позитивная дезадаптация, гарантирующая сохранность психического здоровья. Важную роль при этом играет автономность личности, которая отражает независимость и высокую избирательность по отношению к среде. Это создает

основу для достижения собственных жизненных целей и сохранения психического здоровья субъекта, включенного в многообразие социальных жизненных контекстов.

Литература

1. Bishop, G. D. Psychologia zdrowia / G. D. Bishop. - Wrocław, 2000.
2. Dąbrowski, K. W poszukiwaniu zdrowia psychicznego / K. Dąbrowski. – Warszawa, 1989.
3. Ellis, A. Die Rational-emotive Therapie / A. Ellis. – München, 1977.
4. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья / В. А Ананьев. - СПб., 1998.
5. Ганзен, В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. – Л., 1984.
6. Ганзен, В. А. Системное описание потребностей человека / В. А. Ганзен, Т. Ронгинская // Вестн. С.-Петерб. ун-та. - 1999. - Сер. 6. - Вып. 4.