

ПРОБЛЕМА ВЗАИМОСВЯЗИ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА
ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Замятина Антонина Александровна, аспирант, Астраханский государственный университет, 414056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: antonina24210@mail.ru.

В статье предложен анализ современных подходов в определении сущности и содержания таких актуальных понятий? как «адапционный потенциал» и «психологическое благополучие». Рассмотрена динамика взглядов на данные феномены. Высказывается предположение о том, что адапционный потенциал является условием психологического благополучия личности.

Ключевые слова: адаптация, потенциал, адапционный потенциал, благополучие личности, психологическое благополучие

THE PROBLEM OF THE RELATIONSHIP ADAPTIVE POTENTIAL
OF PERSONALITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Zamyatina Antonina A., postgraduate student, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatischev st., e-mail:antonina24210@mail.ru.

The article reviews the modern approaches to definition of the essence and the content of the actual concepts «adaptive potential» and «psychological well-being». The dynamics of views on these phenomena. The author suggests that adaptive capacity is a condition of psychological well-being of the individual.

Keywords: adaptation, potential, adaptive potential, well-being of the personality, psychological well-being

В современных социально-экономических условиях развития общества всё выше поднимается планка требований, предъявляемых к личности: реализация профессиональных и личностных ресурсов, конкурентоспособность, самостоятельность в принятии ответственных решений, высокий уровень мотивации на саморазвитие, умение проявлять гибкость и мобильность. Высокий темп жизни приводит к повышению психоэмоциональной напряжённости у человека, проявлению симптомов депрессии, неврозов, тревоги, неуверенности в завтрашнем дне.

В связи с этим на сегодняшний день особую актуальность приобретает проблема исследования адапционного потенциала и психологического благополучия личности в современных условиях жизни. Мы предполагаем, что адапционный потенциал напрямую зависит от состояния психологического благополучия человека. По нашему мнению, адапционный потенциал является условием, при котором личность можно считать психологически благополучной. Анализ публикаций, посвящённых рассмотрению адапционного потенциала и психологического благополучия, позволяет констатировать частоту применения этих терминов в научных исследованиях. Вместе с тем, в отношении данных понятий наблюдается так называемая понятийная полифония, связанная с неоднозначностью понимания смысла, разными содержательными трактовками, а также разноплановостью структуры и входящих в её состав компонентов.

Повышенный интерес к проблеме адапционного потенциала отмечается с конца 70-х – начала 80-х гг. XX в. В это время появляется целый ряд оригинальных исследований (А.Г. Маклакова, С.Т. Посоховой, Н.Л. Коноваловой,

А.М. Богомолова, В.И. Медведева и др.), описывающих природу и строение «адаптационного потенциала».

Проанализировав литературные источники, можно выделить две группы подходов в изучении адаптационного потенциала личности – медико-биологические и психологические.

Согласно первой группе подходов адаптационный потенциал соотносится с функциональным состоянием организма, обладающим определёнными возможностями адекватного реагирования на неблагоприятные факторы. С медико-биологической позиции адаптационный потенциал – это количественное выражение уровня функционального состояния организма и его систем, характеризующее его способность адекватно и надёжно реагировать на комплекс неблагоприятных факторов при экономной трате функциональных резервов, что позволяет предотвратить развитие преморбидного состояния.

В основе психологических концепций адаптационного потенциала лежит обращение к многообразным сочетаниям индивидуально-психологических характеристик и свойств личности, набор которых неодинаков в различных исследованиях.

Важным для понимания сущности понятия «адаптационный потенциал» являются воззрения представителя отечественной школы психологии С.Т. Посоховой. Она утверждает, что данное понятие целесообразно представить как интегральное образование, систематизирующее социально-психологические, психические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в изменённых условиях жизнедеятельности. В адаптационном потенциале заложена латентность адаптационных способностей, своевременность и вектор реализации которых зависят от активности личности. В современных исследованиях многие авторы придерживаются четырёхкомпонентной составляющей адаптационного потенциала личности, предложенной С.Т. Посоховой: биопластический, биографический, психический, личностно-регулятивный [8].

Одним из ведущих современных исследователей проблематики адаптационного потенциала является А.М. Богомолов, который рассматривает понятие «адаптационный потенциал» как интегральное, включающее специфические ресурсы, представленные на различных уровнях организации личности (индивидуальном, личностном, субъектно-деятельностном). В своих работах А.М. Богомолов даёт детальное описание шести компонентов адаптационного потенциала (энергетического, когнитивного, инструментального, творческого, мотивационного, коммуникативного), которые являются составляющими уровневой структуры адаптационного потенциала. Придерживаясь позиции данного автора, важным представляется то, что потенциал адаптации не ограничивается только наличием свойства «выдержать» адаптационную нагрузку, сохранив целостность и устойчивость личности, адаптационный потенциал обеспечивает «готовность» личности к усложнению адаптационных задач, преобразованиям структуры и свойств адаптационного ответа для обеспечения гармоничных отношений со средой [2].

Следует обратить внимание на особенности адаптационного потенциала как интегрирующей характеристики психического здоровья, отмеченные Н.Л. Коноваловой [7]. Психическая адаптивность оценивается при этом в качестве интегрального свойства личности как целостной системы и рассматривается как совокупность внутренних факторов, определяющих эффективность адаптационных изменений.

По мнению С.Ю. Добряк, понятие «адаптационный потенциал» рассматривается в качестве синонимичного понятию «адаптивность» и привлекается для обозначения свойства, выражающего возможности личности к психической адаптации [5].

И.И. Ашмарин рассматривает адаптационный потенциал как актуализацию адаптационных возможностей – необходимое условие устойчивого человеческого развития [1].

Синтез существующих подходов к определению адаптационного потенциала приводит к следующим выводам.

1. Адаптационный потенциал следует рассматривать как интегральное образование, систематизирующее социально-психологические, психические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в изменённых условиях жизнедеятельности.

2. Основными компонентами адаптационного потенциала личности, согласно позиции С.Т. Посоховой, выступают: биопластический, биографический, психический и личностно-регулятивный.

3. В основу понятия «адаптационный потенциал» заложен принцип активности личности, обеспечивающий «готовность» личности к усложнению адаптационных задач, преобразованиям структуры и свойств адаптационного ответа с целью обеспечения гармоничных отношений со средой.

Понимание психологического благополучия в настоящее время характеризуется значительной многоплановостью. Впервые термин был рассмотрен в работе Н. Брэдбурна «Структура психологического благополучия», в которой даётся его описание как своеобразного баланса, достигаемого постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного [3]. По мнению автора, позитивный аффект выражается в накопленных событиях на основе положительного эмоционального реагирования (радость, удовольствие, энтузиазм и т.д.), а негативный аффект суммируется благодаря событиям, которые нас могут огорчать, расстраивать, заставлять переживать. Таким образом, разница между этими противоположно направленными самоощущениями (позитивными и негативными) является показателем психологического благополучия и отражает общее самоощущение удовлетворённости жизнью. На основе анализа природы и строения психологического благополучия личности Н. Брэдбурн в 1969 г. разработал методику изучения различных аспектов данного понятия «The affect balance scale».

С середины XX в. в рамках развития позитивной психологии исследователи рассматривают психологическое благополучие личности как показатель её позитивного функционирования. Наибольший интерес для данной области исследований представлял позитивный функционал человека. На базе движения «Человеческий Потенциал» (Эсаленский институт, США) появляется новый подход к пониманию психологического благополучия, который основывается на идеях гуманистической и экзистенциальной психологии. В рамках данного подхода анализируется функционирование здоровой личности, обладающей самостоятельной ценностью и выражающейся через термины «самореализация», «самоактуализация», «полноценное человеческое функционирование», «аутентичность», «стремление к смыслу» и другие. По мнению М. Селигмана, объектом исследования должны стать сильные стороны человека, его созидательный потенциал и позитивное функционирование. В качестве новой цели психологии автор видел благополучие личности и процветание [10]. Исследования данного учёного стали прорывом в психологии, повлекли за собой смену представлений о человеке с вектора пассивной личности, безответственной, в большей степени зависимой от внешних факторов, на вектор активной личности, которая была способна совершать активные действия для достижения счастья, процветания и нести ответственность за все свои поступки.

Традиционно среди большого количества взглядов и подходов к пониманию специфики психологического благополучия выделяются два фундамен-

тальных: 1) гедонистический (от греч. *hedone* – «наслаждение») и 2) эвдемонистический (от греч. *eudaimonia* – «счастье, блаженство»).

В рамках первого подхода психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие бывает не только телесное, но и получение удовлетворения от достижения значимых целей. Сторонники данного подхода (Н. Брадбурн, Э. Динер, Д. Канеман, Р.М. Шамионов, Л.В. Куликов, М.В. Соколова и др.) в качестве общего индикатора психологического благополучия выделяют «переживание счастья», или «субъективное благополучие» человека.

Во втором подходе (А. Вотермен, Э. Фромм, Г. Олпорт, В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Ягода, К. Рифф, А.В. Воронина, П.П. Фесенко и др.) психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности». Эвдемонистический подход связан с особенностями активности и личностного развития.

Безусловно, и в первом, и во втором подходе есть как достоинства, так и недостатки. А.Е. Созонтов в своей работе подробно анализирует и вносит критические замечания в адрес представленных подходов. Описывая гедонистический подход, он указывает на недостаточное внимание к теории, зачастую избегание каких-либо теоретических оснований эмпирических исследований. В эвдемонистическом подходе он отмечает, что «разрабатываемые в его русле представления о психологическом благополучии отличает комплексность, глубина содержания, однако в ряде случаев операционализация этих представлений для эмпирической оценки психологического благополучия оказывается затруднительной» [11]. Как указывает О.А. Идобаева, несмотря на различия гедонистического и эвдемонистического подходов, их связывает направленность на решение проблемы счастья [6].

Американская исследовательница К. Рифф формирует комплексную и более многогранную характеристику психологического благополучия. Автор создаёт собственную теорию, которая опирается на модель психологического благополучия М. Ягоды и базируется на основных концепциях А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлера, Б. Ньюгартена и др., тем или иным образом относящихся к проблеме позитивного психологического функционирования.

К. Рифф в результате анализа работ учёных выделяет шесть компонентов:

- позитивное отношение к себе и своей жизни (самопринятие);
- отношения с другими, пронизанные заботой и доверием (позитивные отношения с окружающими);
- способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность, управление окружающей средой);
- наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (цель в жизни);
- чувство непрекращающегося развития и самореализации (личностный рост);
- способность следовать собственным утверждениям (автономия) [9].

Дальнейшим развитием идей К. Рифф занимались и представители отечественной школы психологии Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко. Под психологическим благополучием они понимают достаточно сложное переживание человеком удовлетворённости собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. В связи с этим любое переживание человек сравнивает с имеющимся в его представлении идеалом. Авторы вводят понятия «актуального» и «идеального». Понятие «актуальное психологическое благополучие» характеризуется субъективной оценкой реализованности компонентов позитивного функционирования (выраженность стремления реализовать себя, поддержание позитивных от-

ношений с окружающими, направленность на личностный рост и пр.) в реальной жизни личности. Понятие «идеальное психологическое благополучие» выражает степень направленности личности на реализацию компонентов позитивного функционирования. Важным становится понимание того, что феномен психологического благополучия напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя переживания и в первую очередь связан с субъективным отношением личности к жизни, самому себе. Вслед за Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко мы определяем психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью [12].

Один из самых полных и интегративных подходов к психологическому благополучию, выраженный в многоуровневой модели, предлагает А.В. Воронина. Она определяет психологическое благополучие как системное качество личности, формирующееся в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций. Оно проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей [4].

Таким образом, проанализировав различные подходы в зарубежной и отечественной психологии к проблеме психологического благополучия, можно сделать следующие выводы.

1. Психологическое благополучие рассматривается как специфическая совокупность факторов (внутренних и внешних), позволяющих личности достигать гармоничных состояний с собой и окружающей её средой.

2. Состояние психологического благополучия зависит от системы внутренних оценок носителя переживания и в первую очередь связано с субъективным отношением личности к жизни, самому себе.

3. Основными компонентами психологического благополучия, согласно концепции К. Рифф, являются: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост, автономия.

4. В повышении показателей психологического благополучия значимым является активность личности по отношению к данному конструкту. Следовательно, можно говорить о стремлении личности развиваться, об умении проявлять гибкость в сложных ситуациях.

Рассмотрев многообразие взглядов и подходов в изучении адаптационного потенциала и психологического благополучия, мы считаем, что необходимы дальнейшая проработка изучаемых нами понятий и проведение эмпирического исследования, которое позволит подтвердить или опровергнуть предположение, что адаптационный потенциал является условием, при котором личность можно считать психологически благополучной.

Список литературы

1. Авдеева Н. Н. Человеческий потенциал России: факторы риска / Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, Г. Б. Степанова // Человек. – 1997. – № 1. – С. 47–49.
2. Богомолов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А. М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67–73.
3. Брэдбурн Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдбурн. – Чикаго : Олдайн, 1969.

4. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : дис. ... канд. психол. наук / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 220 с.
5. Добряк С. Ю. Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе : дис. ... канд. психол. наук / С. Ю. Добряк. – Санкт-Петербург, 2004. – 202 с.
6. Идобаева О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности : дис. ... д-ра психол. наук / О. А. Идобаева. – Москва, 2003. – 366 с.
7. Коновалова Н. Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Н. Л. Коновалова. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2000. – 232 с.
8. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности : монография / С. Т. Посохова. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. Герцена, 2001. – 240 с.
9. Рифф К. Психологическое благополучие во взрослой жизни / К. Рифф // Современные направления в психологической науке. – 1995. – № 4.
10. Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман. – Москва : София, 2006. – 368 с.
11. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
12. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

References

1. Avdeeva N. N., Ashmarin I. I., Stepanova G. B. Chelovecheskij potencial Rossii: faktory riska // Chelovek, 1997, № 1, pp. 47–49.
2. Bogomolov A. M. Lichnostnyj adaptacionnyj potencial v kontekste sistemnogo analiza // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie, 2008, № 1, pp. 67–73.
3. Brijedburn N. Struktura psihologicheskogo blagopoluchija. Chikago, Oldajn, 1969.
4. Voronina A. V. Ocenka psihologicheskogo blagopoluchija shkol'nikov v sisteme profilakticheskoi i korrekcionnoj raboty psihologicheskoi sluzhby. Tomsk, 2002. 220 p.
5. Dobryak S. Ju. Dinamika psihologicheskoi adaptacii kursantov na per-vom i vtorem godu obuchenija v voennom vuze. St. Petersburg, 2004. 202 p.
6. Idobaeva O. A. Psihologo-pedagogicheskaja model' formirovanija psihologicheskogo blagopoluchija lichnosti. Moscow, 2003. 366 p.
7. Konovalova N. L. Preduprezhdenie narushenij v razvitii lichnosti pri psihologicheskom soprovozhdenii shkol'nikov. St. Petersburg, SPbSU Publ., 2000. 232 p.
8. Posohova S. T. Psihologija adaptirujushhejsja lichnosti. St. Petersburg, RSPU after Gercen Publ., 2001. 240 p.
9. Riff K. Psihologicheskoe blagopoluchie vo vzrosloj zhizni // Sovremennye napravlenija v psihologicheskoi nauke, 1995, № 4.
10. Seligman M. Novaja pozitivnaja psihologija. Moscow, Sofija, 2006. 368 p.
11. Sozontov A. E. Gedonisticheskij i jevdemonisticheskij podhody k probleme psihologicheskogo blagopoluchija // Voprosy psihologii, 2006, № 4, pp. 105–114.
12. Shevelenkova T. D., Fesenko P. P. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnyh koncepcij i metodika issledovanija) // Psihologicheskaja diagnostika, 2005, № 3, pp. 95–129.