

image not found or type unknown



Под адаптивностью обычно понимают наличие некоторых индивидуальных характеристик, позволяющих личности наиболее быстро и адекватно разрешать проблемные ситуации, нормализуя своё взаимодействие со средой.

Традиционный подход к изучению адаптивных свойств личности заключается в том, что экспериментально сравниваются группы адаптированных и дезадаптированных индивидов. Значимые отличия первой группы от второй и принимаются за адаптивные свойства.

Цели адаптации:

Процесс адаптации относят к направленным процессам. Такие процессы в большинстве своём имеют тенденцию постоянно приближаться к определённой конечной цели или состоянию. Не случайно идея телеологичности (целенаправленности, целесообразности), неоднократно критикуемая, всё же сопутствовала проблеме адаптации с самого начала её разработки.

Необходимость в адаптации возникает тогда, когда существуют некоторые нарушения взаимодействия индивида и среды. И, естественно, вызванный этим процесс, закономерно преследует цель устранения имеющихся нарушений и оптимизации взаимодействия.

Примечательно, что в подавляющем количестве случаев, именно через конечную цель процесса даётся его определение. Например, наиболее распространёнными являются определения типа: адаптация - это процесс:

- Приспособления...
- Преобразования среды...
- Полезных изменений...
- Удержания переменных в пределах нормы...
- Уравновешивания, балансирования внутреннего с внешним...
- Повышения уровня функционирования... и др.

1. Межличностных отношений.

В соответствии со сложностью волевой деятельности сложны и многообразны также и различные волевые качества личности. Среди важнейших из этих качеств можно, во-первых, выделить инициативность. Умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне, является ценным свойством воли. Существенную роль в инициативности играет известная интенсивность и яркость побуждений; немаловажное значение имеют и интеллектуальные данные. Обилие и яркость новых идей и планов, богатство воображения, рисующего эмоционально привлекательные картины тех перспектив, которые новая инициатива может открыть, соединённые с интенсивностью побуждения и активностью стремлений, делают некоторых людей как бы бродилом в той среде, в которую они попадают. От них постоянно исходят новые начинания и новые импульсы для других людей.

1. Воля и успех в жизни и деятельности.

Воля - это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Задачей воли является управление нашим поведением, сознательная саморегуляция нашей активности, особенно в тех случаях, когда возникают препятствия для нормальной жизни.

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны -- это преобразование произвольных психических процессов в произвольные, с другой -- обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей -- выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

Человек, который способен контролировать, координировать и направлять свое поведение, обладает мощнейшим оружием самоконтроля, которое дано человечеству. И это оружие называется волей. Воля - очень строгое и категоричное свойство. Она предполагает самоограничение, отказ от желаний, влечений в пользу других, более значимых и весомых целей. Человек с волевым характером должен иметь в своем арсенале продуманный план действий. Волевой человек отличается решительностью, смелостью, самоконтролем, принципиальностью,

часто - категоричностью, ответственностью, уверенностью в своих возможностях. Волевой человек - это, прежде всего, человек сильный и уравновешенный, точно знающий чего он хочет от жизни и как этого добиться. Такой человек не только всегда четко расставляет для себя жизненные приоритеты и принципы, но и неукоснительно следует им на протяжении всей жизни.

Такой человек вызывает доверие и уважение со стороны других людей.

Воля - это неотъемлемое человеческое свойство, которое должен развивать в себе каждый, кто хочет добиться серьезных результатов в собственной жизнедеятельности, а значит, этим свойством должны обладать все люди на Земле. История человечества не знает таких личностей, которые, не умея контролировать себя, попали бы на ее главные страницы со значимыми событиями. Воля, в какой-то степени, двигатель человеческой эволюции. Она не дает людям стоять на месте, побуждая их к чему-то новому, трудному, пугающему. И хоть все это нередко приводит к соперничеству, тем не менее, воля обладает колоссальным потенциалом развития всего человечества. Она, возможно даже, является движущей силой всевозможных открытий, событий и т.д., которые когда-либо происходили на Земле.

1. Воля и адаптивность личности.

Адаптированность - уровень фактического приспособления человека, уровень его социального статуса и самоощущения, удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью. Человек может быть гармоничен и адаптирован либо дисгармоничен и дезадаптирован. Дезадаптация - всегда психосоматическая (и души, и тела) и протекает в трех формах: невротической (неврозы), агрессивно-протестной и капитулятивно-депрессивной (психосоматические заболевания и нарушения поведения).

Адаптивность человека обеспечивается эволюционно отобранными целесообразными врожденными особенностями его природы. Первой составляющей природы человека, обеспечивающей адаптивность, являются инстинкты. Согласно концепции В.И. Гарбузова, можно выделить семь инстинктов: самосохранения, продолжения рода, альтруистический, исследования, доминирования, свободы и сохранения достоинства. Инстинкты группируются в диады: диада А включает в себя инстинкты самосохранения и продолжения рода, и она - базовая, обеспечивающая физическое выживание особи и вида. Диада Б включает в себя исследовательский инстинкт и инстинкт свободы, она обеспечивает первичную

специализацию человека. И наконец, диада В включает в себя инстинкты доминирования и сохранения достоинства и обеспечивает самоутверждение, самосохранение человека в психосоциальном аспекте. Все вместе эти три диады в самом общем виде обеспечивают адаптацию человека в реальной жизни. Инстинкт альтруизма социализирует эгоцентрическую сущность всех остальных инстинктов.

1. Влияние умения управлять своими эмоциями на успех в жизни.

EQ – это способность осознавать и признавать собственные эмоции и чувства, а также чувства и эмоции других, для эффективного управления как своими эмоциями, так и влияния на эмоции других. Основные составляющие EQ: самосознание; самодисциплина; мотивация; эмпатия; социальные навыки. Первые две составляющие эмоционального интеллекта — это навыки владения собой, следующие две — эмпатия и коммуникабельность (навыки отношений) — относятся к способности человека управлять взаимоотношениями с другими. Если человек обладает высоким IQ, но его EQ весьма низок, вряд ли он сможет быть успешным управленцем, лидером, переговорщиком, тренером. Эмоции несут в себе огромный пласт информации, используя которую, мы можем действовать значительно более эффективно. Эмоциональная компетентность просто необходима в бизнесе, потому как практически все профессии в бизнесе можно отнести к сфере «человек-человек», то есть связаны с общением, взаимодействием, вовлечением, убеждением. 2/3 основных компетенций, необходимых сегодня эффективному лидеру, относятся к категории эмоциональных компетенций, развитие которых позволяет сделать так, чтобы сотрудники работали с увлечением, проявляли свои лучшие способности, были вовлечены и соответственно лояльны.

Вывод

Практика показывает, что наибольшего успеха в жизни добиваются те, кто в состоянии в критический момент взять себя в руки и не идти на поводу у гнева, раздражения или обиды. Руководитель, который не умеет управлять своими эмоциями, выражает их слишком бурно, выплескивает на других или, наоборот, малоэффективен.

1. Воля и самоорганизация.

Согласно современным философским представлениям сущностной характеристикой человека является самоорганизация способности «творить себя»,

которая делает человека свободным и сознательным субъектом собственной жизнедеятельности, позволяет выстраивать иерархию мотивов, придавая, в конечном итоге, смысл своей жизни. Эта сущностная характеристика нашла свое отражение в понятиях «воля» и «произвольность».

Характеризуя первое направление, необходимо отметить, что здесь воля выступает как относительно самостоятельная функция. «Конфликт разума и воли» здесь почти непредставим, а противоположность «волевого» иррациональному, напротив, разумеется, сама собою. В понятии воли выделяется, прежде всего, интеллектуально-императивный аспект, смысл твердого разумного намерения, деятельной мысли, стремящейся к осуществлению цели. Понятие воли не сразу получило терминологический эквивалент. Данное понимание воли представлено в работах Аристотеля, Платона, Фомы Аквинского, Декарта, Канта и Гегеля.