

image not found or type unknown



**Адаптивность** – это способность человека адаптироваться к изменчивым обстоятельствам. Адаптивность выражает интеллектуальные качества человека, благодаря которым индивид способен менять направление своих мыслей и всю свою интеллектуальную деятельность согласно поставленным умственным заданиям и условиям их решения.

Высокая адаптивность это в психологии личности свойство, благодаря которому индивид имеет больше возможностей, чем люди с низкой степенью адаптивности.

Высокая адаптивность проявляет интеллектуальную способность варьироваться между общим уровнем развития и конвергентностью.

Адаптивность по своему значению очень близка к мобильности интеллектуальной деятельности. Как личностное качество психологическая адаптивность способствует духовному развитию, динамике мировоззрения и смене миропонимания.

Высокая адаптивность является очень полезным качеством, поскольку человек может не бояться попадать в незнакомые ситуации или места, потому что быстро начнет в них ориентироваться и принимать имеющиеся условия.

Гибкость и адаптивность человеческих действий, реакций часто помогают индивиду выжить даже в экстремальных потенциально опасных ситуациях.

Адаптивность осуществляется на трех уровнях – биологическом, социальном и психологическом.

На биологическом уровне адаптивность – это способность человека поддерживать свою форму в необходимых пределах для нормальной жизнедеятельности организма при изменении условий мира.

Психологическая адаптивность обеспечивает стабильную функциональность всех мозговых структур при влиянии внешних психологических факторов.

Адаптивность на социальном уровне выражает приспособление к окружающей среде посредством умения анализировать социальную обстановку, возникающие социальные ситуации, осознания собственных возможностей в сложившихся

обстоятельствах, а также умении приспосабливаться к основным целям и задачам деятельности.

## **Социальная адаптивность**

Под социальной адаптивностью понимается интеграция личности в социуме, в результате которой формируется самосознание и роли, самоконтроль и способность к самообслуживанию, адекватные связи с окружающими.

Адаптивная система человека включает социальные механизмы, используя которые личность либо изолируется от воздействий среды или старается преобразовать эту среду под себя так, чтобы она соответствовала его полноценному социальному, биологическому и личностному развитию.

Адаптивность проявляется в социальной жизни человека, в ее повседневных действиях. Когда человек изменяет место работы, он должен приспособиться к новому коллективу, условиям, корпоративным правилам, стилю руководителя и индивидуальным особенностям коллег.

Низкая адаптивность существенно влияет на эффективность работы, соответственно может снизиться работоспособность и человек может закрыться в себе и не иметь возможности проявлять свои положительные качества. Если проанализировать ситуацию, можно выбрать соответствующий стиль поведения, и стараться адаптироваться под новые обстоятельства.

Высокая адаптивность людей способствует тому, что они быстрее справляются со стрессом и принимают состоявшуюся ситуацию, как неотвратимую. Также люди с хорошей адаптированностью могут помогать людям справляться со своими переживаниями и адаптироваться к ситуации.

Когда у человека изменяется семейный статус, то это влияет на изменение его социального положения. Особо стрессовыми являются следующие ситуации: вступление в брак и развод. В обеих ситуациях человек должен уметь приспособиться к тому, что изменится ранее привычный уклад жизни.

Социальная адаптивность личности выражает ее активное приспособление к социальной среде. Специфическая социальная адаптивность личности бывает двух видов. Девиантный вид – это способ приспособления человека к социальным обстоятельствам, нарушая принятые в обществе ценности и правила поведения. Патологическая адаптивность – это приспособление индивида к социальным

условиям, используя патологические формы поведения, возникшие расстройствами психики.

Право определяет, что социальные субъекты должны вести себя законопослушно, нормативно и приспособлено к общему цивилизационному контексту. Право является разновидностью адаптивного механизма благодаря тому, что оно располагает нормами и законами, как эффективными средствами по адаптивному поведению к социальным условиям.

## **Принцип адаптивности**

Во время анализа адаптивных качеств деятельности личности желательно учитывать, что адаптивность это в психологии долгое время рассматривалась, как ключевая характеристика, выражающая индивида, как исключительно приспособляющимся существом.

Принцип адаптивности в психологии предполагает три варианта, которые являются наиболее распространенными в различных теориях и подходах изучения человеческого поведения.

Первый вариант – гомеостатический. В его основе лежит идея о гомеостазе, пришедшая из биологических теорий. Согласно этой идее, все реакции человеческого организма, пассивно приспособляющегося к влияниям окружающей среды, обязаны выполнять только одну адаптивную функцию – возвращение функций организма в равновесие. Такой вариант принципа адаптивности особенно активно использовался в рефлексологии, поскольку ее идея состоит в том, что активность личности направлена на поддержание равновесия своего организма и среды.

Гомеостатический вариант адаптивности лежит в основе многих, на первый взгляд, непохожих психологических концепциях: теория личности К. Левина; психоанализ З. Фрейда; теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера; в необихевиористских концепциях.

В гуманистической психологии гомеостатическая идея противопоставляется идеи стремления к напряжению, тяготению к нарушению равновесия.

Во всех представленных концепциях личность противопоставляется социальной среде, поведение человека подчиняется заранее обусловленной конечной цели – обретение равновесия с обществом, посредством достижения равновесия и

душевной гармонии с самим собой с помощью процесса самоактуализации, то есть принятия себя таким, каким сделала природа, невзирая на помощь или помехи общества.

Второй вариант – гедонистический принцип адаптивности предполагает, что любые поведенческие акты человека ориентированы на увеличение удовольствия и уменьшение страданий, особенно отрицательных эмоций. В повседневной жизни часто встречается гедонистический принцип адаптивности примеры его проявления можно наблюдать, когда человек пытается так приспособиться к ситуации, чтобы извлечь из нее пользу и удовольствие. Вместе с тем существуют факты, которые иллюстрируют наличие действий личности, абсолютно противоположных к влечению достичь наслаждения и избежать страданий.

Гедонистический принцип адаптивности примеры его можно наблюдать не только в ситуации самопожертвования или героизма, но и в повседневной работе человека, где большая часть действий направляется не на получение удовольствия, а на рабочую цель.

Третий вариант – прагматический вариант чаще всего встречается в когнитивной и в функциональной психологии, где он выступает в качестве суждения о том, что любые оптимальные действия человека направляются на максимизацию получения пользы и эффекта, используя минимальные затраты.

Все три варианта принципа адаптивности имеют в своей основе то, что во всех их трюих поведение человека направлено на изначально предусмотренную цель. Подчинение активности прежде данной норме или предусмотренной цели составляет особенность поведения человека, которое характеризуется, как адаптивное.

## **1. Воля и успех в жизни и деятельности**

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.

Интересная особенность воли состоит в том, что она способна повышать внимание и побуждать человека к такому действию, которое ему не интересно в принципе, и плюс ко всему не вызывает никакого удовольствия для данного субъекта.

Результат и сам процесс волевого действия не вызывает так же и эмоционального удовлетворения, но зато вызывает удовлетворение моральное, от того, что человек все-таки сумел перебороть себя или плохо поддающиеся контролю обстоятельства.

### **1. Воля и адаптивность личности**

Воля человека тесным образом связана со многими другими его психологическими особенностями. Рассмотрим некоторые из них. Воля прежде всего проявляется в таких свойствах личности, как энергичность, настойчивость и выдержка. Эти свойства можно рассматривать как базисные или первичные волевые качества личности. Наряду с ними существуют и вторичные волевые качества, к которым можно отнести сознательность, ответственность и целеустремленность. Волевого человека отличают решимость, смелость, самообладание и уверенность в себе. Такие качества в личности обычно формируются и развиваются позднее, чем названная выше группа первичных личностных свойств. Волевые качества проявляются вместе с характером человека, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но также и как характерологические.

Существует группа волевых качеств, связанных с моралью и ценностными ориентациями человека. Их, соответственно, можно назвать моральными и ценностными волевыми свойствами. К ним можно отнести принципиальность, честность и ответственность. Эти качества в основном проявляются в отношении человека к своим обязанностям и во взаимоотношениях с другими людьми. К этой же группе личностных свойств можно отнести и те волевые качества, которые проявляются в деятельности с неодушевленными предметами, например настойчивость, деловитость и инициативность.

Среди общих волевых качеств личности можно назвать силу воли, выдержку и самообладание, целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, решительность, последовательность, сдержанность, самоконтроль. Таким образом, к воле или волевым качествам личности относятся многие индивидуальные

особенности человека, которые одновременно входят в состав его характера под названием «волевые черты характера». Поскольку, как мы уже знаем, характер занимает центральное место в личности человека, такую же оценку можно перенести и на волю человека: она тоже занимает одно из главных мест в личности человека.

Имеется немало примеров того, как люди благодаря своей воле добивались значительных жизненных успехов, не имея в начале жизненного пути ни высокоразвитых способностей (задатков), ни возможностей для достижения успехов. При обсуждении в главе «характер» вопроса о его формировании и развитии мы констатировали, что из трех основных групп черт характера — волевых, деловых и коммуникативных — волевые начинают формироваться и развиваться одними из первых. На их основе в дальнейшем формируются и развиваются другие черты характера. Этот факт особо подчеркивает значимость воли не только в плане обеспечения успешности деятельности человека, но и с точки зрения его развития как личности.

### **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.

## **5. Воля и самоорганизация**

### **Целеполагание**

Задача – стать организованным – должна решаться путем постановки небольших целей и их достижения. О важности умения ставить цели в самообразовании было сказано в первом уроке. Аналогично ситуация обстоит и в таком ее аспекте как самоорганизация – именно с этого стоит начинать работу в данном направлении. По сути, нужно ответить себе на два глобальных вопроса. Первый – над чем в первую очередь работать? Поскольку к созданию собственной системы самоорганизации каждый подойдет с разным опытом, навыками и личными качествами, отправная точка и задачи, с решения которых следует начать, будут разными. Второй – каким должен быть итог работы?

### **Анализ ситуации**

Этот этап – экзамен, целью которого является определение исходной ситуации и стоящих перед вами вызовов. Детальная проработка нужна для четкого понимания, в каких условиях придется развивать навыки, что представляет наибольшую трудность, какие привычки и личные качества у вас уже есть, а над какими необходимо работать.

### **Планирование**

Следующий этап – планирование своих действий, создание пошагового руководства действий. Помогают в этом понимание исходных условий, в которых предстоит действовать, и наличие целей, которые должны быть достигнуты. Если отойти от теории это может показаться сложным, но на деле большинство из нас может с легкостью определить те действия, которые нужно начать совершать для изменений, в противовес устоявшемуся положению дел. Нужно лишь структурировать их и оформить в план.

### **Волевая регуляция и коррекция**

Непосредственно действия. Воля и ее сила определяются поступками человека. Способность совершать действия вне зависимости от субъективных факторов, желаний, лени и т.д. является важной частью развития навыка самоорганизации. Также Вам придется нередко поступать наперекор устоявшимся привычкам, менять один или много аспектов образа жизни – корректировать действия, если они вовсе не приносят или приносят недостаточно пользы и не согласовываются с поставленными целями.

## **Самоконтроль**

Самоконтроль поведения – контроль собственных действий и воздействий. В отличие от ситуативного самоконтроля, когда предпринимаемые действия зависят от условий их совершения, самоконтроль поведения — это глобальная способность надолго изменять свое поведение в целом. С точки зрения самоорганизации это способность постоянно совершать конкретные действия, управляя, а точнее контролируя время, состояние, отношение, желания, привычки.

## **Устранение трудностей**

Как итог смыслового блока – небольшое теоретическое руководство о том, как справляться с возникающими препятствиями. Педагоги, занимающиеся вопросами развития самоорганизации деятельности, выделяют несколько этапов работы с учащимися, которые сталкиваются с трудностями при формировании этого навыка. Они, конечно же, подразумевают работу с преподавателем, но могут быть полезны и тем, кто разбирается в тематике самостоятельно. Поэтому коротко их рассмотрим.

**Диагностический этап** – выявление и фиксация проблемы. Установление ее причин – недостаточность личных знаний, опыта, внешние факторы, условия. Другими словами, на данном этапе нужно четко определить то, что вызывает наибольшие трудности и «не получается», постараться найти причины возникновения этих факторов.

**Поисковый этап** – выявление возможных путей разрешения проблемы. Составление плана устранения причин.

**Активный этап** – фаза действия, практические шаги, направленные на реализацию плана из второго этапа.

**Рефлексивный этап** – определение сильных и слабых сторон, предпринятых действий. Последующая их коррекция для максимизации достигнутых результатов.

## **Самодисциплина**

Это способность заставить себя предпринимать действия независимо от эмоционального состояния. Другими словами, это – конкретные шаги, которые вы совершаете после постановки какой-либо цели для ее достижения вне зависимости от желаний, состояний и внешних факторов. Отчасти информация о том, что такое самодисциплина, из каких элементов она состоит и как ее развивать, давалась в статье по ссылке выше. Надеемся, она будет полезной и в вопросах самообразования, с точки зрения которого самодисциплина не является чем-то принципиально иным.

## **Решительность**

Отдельно рассмотрим такое качество как решительность, которая может быть как аспектом самодисциплины, так и самостоятельной характеристикой личности. С точки зрения самообразования решительность интересует нас как способность действовать без «раскачки» и «включения». Другими словами, это более конкретный, в сравнении с самодисциплиной, навык, который подразумевает не само действие, а саму быстроту начинания, отсутствие сомнений, неуверенности, «творческих страданий» и т.п.

Если вы работаете в коллективе (с другими людьми), то наверняка замечали, что ваших коллег по их действиям с утра можно условно разделить на 2 категории – тех, кто приходит в офис и сразу включается в работу, и тех, кому необходимо время на «раскачку» (кофе, обсуждение последних новостей, соцсети). На поверку – первые почти всегда более организованы, чем вторые. Эту способность нужно развивать и в себе: вставать по первому будильнику, приниматься за дела без проволочек и мнимых оправданий, следовать намеченному плану. Это может пугать, но со временем входит в привычку и оттачивается до автоматизма.

## **Соблюдение режима дня**

Режим дня является основополагающим элементом не только планирования, но и организации жизни, не нуждаясь при этом в долгом представлении. Ведь не имея общего распорядка, ни о какой специфике не может быть и речи. Привнести частичку организованности в ежедневный хаос дел невероятно сложно. И,

наоборот – с глобальной надстройкой в виде режима дня следовать расписанию занятий будет легче.

## **Обустроенное рабочее место и пространство в целом**

Правильно обустроенное рабочее место повышает продуктивность работы. Это же утверждение будет справедливым и в случае с образованием – очень хорошо иметь в доме уголок, который бы предназначался для нужд обучения. Первая заповедь его организации – максимальное удобство и стимулирование процесса, исключение отвлечения. Пусть это будет обычный письменный стол с ноутбуком – уберите все лишнее, что может отвлекать или мешать заниматься. Позаботьтесь о том, чтобы под рукой всегда было все необходимое – карандаш, ручка, тетрадь для записей, канцелярские стикеры и т.д. Избегайте использовать отведенное для учебы место для диаметрально противоположных задач. Это может быть и не важно, но учиться и есть лучше все-таки в разных местах. Что касается пространства в целом, то здесь также можно прибегать к определенным уловкам. Например, при изучении иностранного языка, в частности новых слов, рекомендуют сделать карточки с ними и расставить по дому так, чтобы постоянно наткаться на них и повторять. Также в ход идут триггеры – вещи, которые мотивируют вас на обучение, держат в тонусе, напоминают о целях и результатах, к которым вы стремитесь.

## **Выработка привычек**

Самоорганизация это комплексный навык, состоящий из комбинации личностных качеств и мелких привычек. Выработка привычек – процесс во многом сходный по своей природе, вне зависимости от того, говорим ли мы о чтении профессиональной литературы минимум 15 минут в день или о еженедельной уборке квартиры. Детальнее о развитии привычек читайте в наших статьях «Как развить привычку» и «30 идей для 30-дневных вызовов самому себе».