

**Е.А.МУРАШКО**

Республика Беларусь, Минск, УО «БГУ»

## **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕЛЬ АДАПТАЦИИ: МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ**

Понятие адаптации играет важную роль в психологии, поскольку именно механизмы адаптации обеспечивают возможность существования человека в постоянно меняющихся условиях среды.

Одним из направлений исследований социальной адаптации, в которых в качестве цели адаптации рассматривается достижение духовного здоровья и соответствия ценностей личности ценностям социума, является гуманистическая психология. В центр этого подхода был поставлен анализ здорового функционирования как позитивного процесса, обладающего самостоятельной ценностью и описываемого через понятия «самореализации», «самоактуализации», «полноценного человеческого функционирования».

Психическое здоровье определяется как зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование. Это мера способности человека трансцендировать свою социальную и биологическую детерминированность, выступать активным и автономным субъектом собственной жизни в социуме [1]. Сталкиваясь с препятствиями и сложностями, личность изменяется в отношении к себе, к социуму и деятельности. В связи с этим она рассматривается в динамике её ядра (мотивационно-потребностной сферы), а не в качестве застывшей констелляции элементов.

Представители гуманистического направления, изучая роль депривации различных потребностей в процессе адаптации, полагают, что личностный рост возможен лишь при удовлетворении потребностей всех уровней. Депривация же потребностей более низкого уровня препятствует удовлетворению высших потребностей и самоактуализации. Успешной адаптации способствует такая структура побудительной иерархии, на вершине которой находятся творческие мотивы, а поддерживающая мотивация оптимально выполняет свою вспомогательную, подчинённую функцию.

По мнению А. Маслоу, стремление к более высоким целям само по себе указывает на психическое здоровье. Процесс самоактуализации может быть ограничен такими факторами как негативное влияние прошлого опыта, социальное влияние, групповое давление, внутренние защиты [2].

Одним из определяющих аспектов психологического здоровья в концепции К. Роджерса является интегрированность личности, так как не-

соответствие между Я-реальным и Я-идеальным может послужить предпосылкой дезадаптации, так как влечёт за собой повышение степени тревоги, нестабильности, социальной незрелости и эмоциональных расстройств. Люди с сильным несоответствием между этими конструктами имеют более низкую степень самоактуализации по сравнению с теми, у кого это несоответствие невелико или вообще отсутствует [3].

Изменения в иерархии ценностей являются, по мнению Е.Е. Торчинской, ведущим основанием для определения адаптационных стратегий: пассивной, приспособленческой, собственно адаптивной. Пассивная стратегия характеризуется высокой степенью рассогласованности мотивационно-личностной сферы. Главное место в иерархии ценностей занимают потребности витального уровня, затем потребности социального уровня, метауровень «выключен». Приспособленческая стратегия проявляется в ориентации на организацию быта при отсутствии потребности в личностном росте. Собственно адаптивная стратегия характеризуется отсутствием выраженного рассогласования между желаемым и действительным, развитым интересом к интеллектуальной работе и творчеству, стремлением занимать активную жизненную позицию. В этом случае вверху иерархии расположены ценности метауровня. Этот тип адаптационной стратегии способствует развитию человека, его личностному росту [4].

Таким образом, успешное решение задач, связанных с процессом адаптации при взаимодействии личности и социальной среды, вскрывает дополнительный резерв укрепления и сохранения психического здоровья человека.

#### Список литературы

1. Калитиевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под редакцией Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 1997. - С. 231-238.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Евразия, 1999. - 479 с.
3. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. - М.: ЭКМО-Пресс, 2001. - 416 с.
4. Торчинская Е.Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу (на примере спинальных больных) // Психологический журнал. - № 2. - 2001. - С. 27-36.