

## Адаптация личности в современном мире

Чунихин Ю.А.

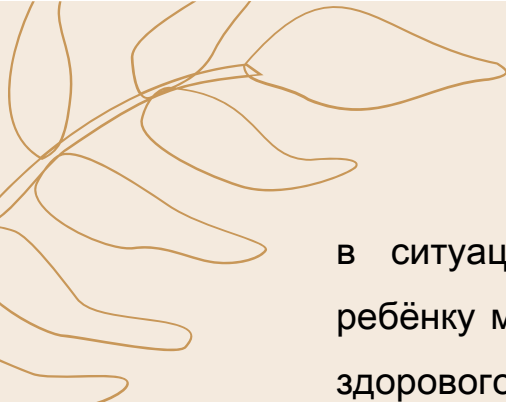
Вопрос, как выжить в современной жизни, как состояться в ней и стать Человеком, вызывает широкий спектр эмоциональных переживаний и размышлений практически у каждого. В науке, да и в жизни это путь проб и ошибок, взлётов и падений, планирования и прогнозирования. С одной стороны – это условия жизни, с другой – проблема адаптации в постоянно меняющемся мире.

Мы все признаем потребность общества, в котором активная социальная позиция личности, её гуманность ставится во главу угла развития человека. Но как добиться той гармонии «ПРИРОДА – ЧЕЛОВЕК», которая позволит быть здоровым и успешно преодолевать трудности? Несомненно, на данный вопрос могут ответить представители разных наук.

На мой взгляд, наиболее комплексные и системные психологические подходы отражаются в воззрениях акмеологии, валеологии и ноосферологии.

В практической же деятельности психолог сталкивается с частными случаями проявления дисгармонии биологического и социального развития, оформленными, как правило, в проблему.

Отчётливо видно, что экономичнее предотвратить ту или иную дисгармонию личности, чем проводить её коррекцию. Например, если с раннего детства родители



в ситуации любви и полного принятия прививают ребёнку модель проблемно разрешающего поведения и здорового образа жизни, то в результате мы получаем гармоничную личность с устойчивым развитием.

В свою очередь, анализируя личность как многогранную и многоуровневую структуру, детерминируемую общественными отношениями, хочется выделить ряд основных конструктов, позволяющих сохранять её внутренний энергетический баланс и способность к адаптации, – это образ тела и внутренняя картина здоровья, согласованность «Я образов» и адекватная самооценка, «сила Я», конгруэнтность, продуктивные защитные механизмы личности, гибкость установок, интернальный локус-контроль, смысложизненные ориентации и стремление к творчеству.

Из вышесказанного следует, что гармоничная личность определяется ее здоровьем, активностью, толерантностью, копинг-стратегиями и копинг-ресурсами, мотивацией достижения и способностью к самораскрытию.

В моём понимании данного вопроса, это те самые основные мишени профилактики, позволяющие человеку максимально адаптироваться к цейтноту современной жизни.

