

ABORDĂRI ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

Elena PUZUR, dr. în psihologie, lector universitar,
Institutul de Științe ale Educației

Abstract. *The adaptation process is researched in the specialty literature at the level of interpersonal relationships, behavior, fundamental psychological functions, psychophysiological regulation, functional reserves of the body, but the success of each is related to the level of development of the human psyche.*

The great diversity of scholars' views on the phenomenon of adaptation points to the fact that human adaptation is analyzed from the perspective of some fundamental concepts, each of them expressing a certain point of view in explaining the phenomenon. The adaptation process is based on a direct human-environment relationship, being permanently influenced by change. Since the environment and man are in a dynamic balance, not static, their correlation is constantly changing, the process of psycho-social adaptation is also permanently accomplished.

Procesul de adaptare este cercetat în literatura de specialitate la nivelul relațiilor interpersonale, a comportamentului, a funcțiilor psihice fundamentale, a reglării psihofiziologice, a rezervelor funcționale a organismului, dar succesul fiecăruia ține de nivelul de dezvoltare a psihicului uman.

Marea diversitate a opiniilor savanților privind fenomenul de adaptare, ne orientează să menționăm, că adaptarea umana este analizată din perspectiva câtorva concepții fundamentale, fiecare din ele exprimând un anumit punct de vedere în modul de explicare a fenomenului.

Abordarea biologică face o distincție între adaptarea ca proces filogenetic, constând în dobândirea și selectarea acelor însușiri ereditare (morfologice, fiziologice, de comportament) care cresc șansele de supraviețuire a speciei, și adaptarea ce are loc la nivelul organismului individual de-a lungul propriei existente și care se exprimă în reacții tot mai adecvate la solicitări din ce în ce mai complexe. Acest model explicativ este unul foarte simplificat și face abstracție de trebuințele intelectuale și spirituale proprii subiectului uman, limitând psihismul la o reverberație a funcționării sistemului nervos central, determinat la rândul său de cel vegetativ. Trebuie de menționat, că în pofida limitelor, concepțiile biologice au contribuții majore în explicarea resorturilor ereditare ale adaptării, în evidențierea condiționării biologice a temperamentului, ca și în înțelegerea inconștientului cu toate resursele adaptative de care acesta dispune [4].

Potrivit **abordării psihologice**, *adaptarea este capacitatea fundamentală a individului uman de a-și dirija conduita conform solicitărilor mediului extern și intern, pe baza prelucrării de informații într-o manieră adecvată*. Astfel, informația mărește posibilitatea de previziune, sugerează mijloace și strategii de succes, permițând modelarea anticipativă a comportamentului [3]. În consecință, teoriile psihologice asupra adaptării consideră că definitorie pentru subiectul uman este adaptarea mentală sau cognitivă, prin care reflectând informațional realitatea, gândirea însăși se organizează, iar pe măsură ce se organizează intervine tot mai activ în lumea externă [6].

Conform **abordării sociale** *adaptarea este un proces progresiv de armonizare a individului cu mediul social prin realizarea acordului între conduita personală și modelele caracteristice ambianței*, fapt ce exprimă capacitatea sa de a trăi într-un astfel de mediu. Conform opiniei psihologului român P.Golu, adaptarea umană este prin excelență una condiționată sociocultural, definind individul ca produs și totodată ca exponent al vieții sociale. În acest context, ea este rezultatul acumulării și esențializării în timp a interacțiunii interpersonale și constă în transformări și ajustări reciproce ale trasatorilor de personalitate și ale conduitelor indivizilor participanți la interacțiune [5].

Cercetările psihologului american R.S. Lazarus condiționează „supraviețuirea psihică” de capacitatea subiectului uman de a răspunde presiunilor sociale sau interpersonale, rezultat al interdependenței cu ceilalți și al trebuințelor sale interne, acestea din urmă modelate social la rândul lor. De menționat că autorul indică faptul că motivele care stau la baza acțiunilor și conduitei umane reproduc subiectiv cauzalitatea obiectivă și includ întotdeauna o valoare de natură socială, care prezintă semnificație și indică o apreciere, iar valorile atașate motivelor aparțin unui sistem simbolic comun, dar devin funcționale prin utilizarea lor de către individ drept criterii de reglare a conduitei. Procesul motivațional, de alegere între motive concurente și de activare selectivă a unor comportamente în funcție de ele, se identifică astfel cu cel al valorizării. Scopurilor formulate de individ le sunt atașate valențe atribuite nemijlocit de către el, dar definite social și, adesea, sugerate de grupul de referință, în elaborarea actelor de conduita grupul intervine ca factor de supradeterminare socială, care mediază opțiunea

valorică a persoanei, aceasta având tendința de a adera la acele valori apte să-i mențină statusul în cadrul grupului. Potrivit concepției autorului, grupul oferă termeni de comparație, este sursa de norme, atitudini și valori, standardele sale funcționând ca un sistem fundamental de referință [2]. Ca urmare, din perspectiva socială esența adaptării va consta în punerea de acord a atitudinilor, valorilor și intereselor personale cu normele și interesele grupului. Concilierea celor două categorii de interese constituie un indicator al adaptării, care se exprima în prioritatea acordată motivelor ca semnificație socială. Acestea, interiorizate și devenite funcționale pentru subiectul uman, definesc nivelul valoric al personalității sale. În legătură cu poziția individului în diversele grupuri de apartenență, semnificativ pentru nivelul adaptării sale este un status social congruent, rezultat al unor statusuri parțiale echilibrate și concordante. Statusul social congruent va conduce la asumarea neconflictuală a seturilor de roluri aferente, iar lipsa de concordanță între rolurile îndeplinite generează conflicte inter-rol, după cum discrepanța dintre prescripțiile rolului și personalitatea individului care nu le poate satisface determină conflicte intra-rol. Tocmai de aceea, exercitarea neconflictuală a rolurilor prin punerea corectă în funcțiune a drepturilor și datoriei asociate statusului social devine o măsură a adaptării individului [4].

Analizând **abordarea clinică** autorii de specialitate menționează, că adaptarea este sinonimă cu starea de sănătate și, în mod particular, că adaptarea psihică este echivalentă cu starea de sănătate mentală. Existența umană presupune numeroase oscilații care impun adaptări secvențiale menite să compenseze dezechilibre de intensitate moderată. Acestea au valoare stimulativă pentru dezvoltarea individului și constituie fenomene intrinseci vieții în evoluția sa. Există însă destule situații în care adaptarea necesită eforturi de mare intensitate sau durată, situații în care solicitările motivaționale și afective sunt prea mari. Autorul V. Pavelcu subliniază aspectul de trăire emoțională asociat în mod necesar tuturor conflictelor în calitatea lor de efect al unei tensiuni afective [6]. Teoriile psihanalitice consideră conflictul intern ca fiind constitutiv ființei umane, o expresie a contradicției dintre pulsunile Sinelui și apărările Eului în concordanță cu restricțiile impuse de Supra-eu, o permanentă luptă între forțele reprimite și cele represive.

În lucrările sale, Karen Horney apreciază că rezolvarea conflictelor interioare implică în mod necesar recunoașterea contradicției și luarea unor decizii bazate pe deplină înțelegere a semnificației proprii opțiuni. Există dificultăți inerente în recunoașterea și rezolvarea unui conflict, care pot fi depășite în cadrul unui proces complex, derulat în interioritatea individului ca succesiune a patru etape: 1. conștientizarea dorințelor și sentimentelor; 2. evaluarea lor în funcție de un sistem propriu de valori presupus ca fiind deja dezvoltat; 3. luarea deciziei în favoarea unei tendințe și renunțarea clară și conștientă la cealaltă; 4. asumarea răspunderii pentru decizia luată, în sensul acceptării consecințelor care decurg din ea. Astfel, autoarea concluzionează că individul bine adaptat, echilibrat emoțional, care se raportează la mediu printr-un sistem atitudinal-valoric superior elaborat și stabil, se confruntă cu conflicte pe care le trăiește într-o manieră conștientă [4].

În baza celor expuse mai sus generalizăm că procesul de adaptare este bazat pe un raport direct om-mediul, fiind influențat permanent de schimbări. Întrucât, mediul și omul se află într-un echilibru dinamic, și nu static, corelația lor se schimbă permanent, și de asemenea, permanent se realizează și procesul de adaptare psihosocială.

Bibliografie:

1. Golu P. *Dimensiuni aplicative ale psihologiei sociale*. București: Editura Universitară, 2012.
2. Lazarus R. *Emoție și adaptare*. București: Editura Trei, 2011.
3. Moscovici S. *Psihologia socială a relațiilor cu celălalt*. Iași: Polirom, 1998.
4. Puzur E. *Adaptarea psihosocială a studenților anului I din instituțiile de învățământ superior*. Teza de doctor în psihologie. Chișinău, 2016.
5. Rusnac S. *Preocupări contemporane ale psihologiei sociale*. Chișinău: RVR Consulting Grup, 2007.
6. Zlate M., Negovan V. *Adaptare și strategii de adaptare. Probleme fundamentale ale psihologiei și științelor educative*. București: Editura Universității, 2006.