# Как адаптивность помогает нам выжить в эпоху перемен?

*Панина Людмила Сергеевна*

*Зав.отделением, преподаватель высшей категории,*

*Костылева Анастасия Александровна*

*Зав.отделением, преподаватель высшей категории*

*ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»*

*mmuspo@mail.ru*

Мир постоянно меняется, и все мы должны адаптироваться к изменениям, которые он представляет. Обратите внимание, что способность адаптироваться к изменениям позволяет нам постоянно быть готовым к успеху и выживанию, что бы ни случилось на нашем пути. И вот умение быстро принимать решений, действовать в постоянно меняющемся мире - это один из ключевых навыков.

Если давать краткое определение: Адаптивность-это способность адаптироваться к новым условиям, к новому окружению, сохранять самообладание в трудных ситуациях, быстро принимать решения при возникновении каких-то незапланированных мероприятий.

Вообще считается, что именно адаптивность является ключевым фактором успеха даже больше чем образование, больше чем опыт, больше чем обучение потому, что успех в жизни определяется умением человека переносить неудачи и сложности, с которыми мы сталкиваемся. Причем это относится к любому виду деятельности. Есть такая китайская поговорка, которая гласит, что «Мудрый приспосабливается к обстоятельствам, как вода к кувшину».

Что отличает адаптивного человека? Ну, во-первых, это интеллектуальная гибкость (это легкость перехода от одного способа действия к другому, умение выходить за границы привычного способа действия).

Во-вторых, это восприимчивость особенно к переменам. Способность реагировать на любые изменения с позитивным настроем, готовность осваивать новые способы достижения целей и задач.

Адаптивность это черта личности, которая помогает определить, как вы реагируете на изменения.

Есть высокая адаптивность, ее называют Ментальная гибкость

Некоторые психологи считают, что наша способность к адаптации проявляется с самого раннего детства. И даже самые молодые из нас имеют разные уровни адаптации. Был эксперимент, когда малышам давали сложные для их уровня задачи, и каждый справлялся со своей задачей по-своему. Один плачет и тут же сдается, второй пробует одну и ту же стратегию решения задачи снова и снова. Третий пробует различные стратегии, пока не находит ту, которая в конце концов срабатывает и дает необходимый результат. Очевидно, что третий малыш обладает высоким уровнем приспособляемости.

Многие психологи уверены, что адаптивность этот качество врожденное и у всех оно проявляется по -разному. В любом случае адаптивность свою можно развивать. И как мы знаем, адаптивность это способность менять свои поведенческие факторы в зависимости от условий внешней среды и психологического и эмоционального состояния. У некоторых людей эта способность развита сильнее, чем у других.

Хотя от природы мы можем быть склонны к адаптации или не склонны, мы можем сознательно решить стать гибкими и адаптированными в своих идеях, ожиданиях, поступках и т.д. Со временем этот сдвиг приведет к тому, что мы станем лучше приспосабливаться к изменениям, с которыми нам неизбежно придется встречаться в этой жизни.

Адаптивность состоит из двух различных компонентов: гибкости и универсальности

**Гибкость** это ваше отношение к изменениям и ваша готовность меняться.

**Универсальность** это способность меняться. Можно хотеть, но не мочь измениться. Это тоже есть такой момент.

Если мы примем такое двухчастное определение адаптивности за основу, то увидим, что хотя бы частично, но мы можем эту ситуацию контролировать.

На способность адаптироваться влияют как психофизиологические факторы, так и социальные. К первым можно отнести:

**-** Особенности высшей нервной деятельности: некоторые психические процессы протекают медленно, реактивность практически не проявляется. Это индивидуальная особенность человека.

**-** Темперамент (например, флегматики чаще всего не готовы к изменениям);

**-** Черты характера: такие как консервативность, педантичность;

**-** Возраст: Чем старше человек, тем его способность адаптироваться становится слабее; однако она не исчезает вовсе: посредством постоянного обучения ее можно развивать;

**-** Психические травмы тоже очень сильно влияют (это стресс хронический).

Социальные факторы, которые влияют на адаптивность:

**-** Условия воспитания. Если же родители постоянно держали ребенка в «ежовых рукавицах» и разрешали играть, гулять, общаться в одних и тех же условиях, а в случае любого отклонения от нормы — наказывали, ребенок не только не мог изменить свое поведение, но и воспринимал это негативно. Это особенно касается тех, кто сейчас воспитывает маленьких детей. Имейте в виду, что сейчас вы можете повлиять на адаптивность своих детей в будущем, которая поможет им в жизни. Давайте им больше вариативности, давайте им возможность как то себя проявлять, получать новый опыт, осваивать что - то новое. Это очень важно.

**-** Школьная система обучения. Если преподаватели стремились только дать определенные знания и заставить ученика вызубрить материал, то об адаптивности не могло быть и речи.

**-** Консервативное окружение. Если в вашем окружении большая часть людей придерживается консервативных взглядов, это напрямую влияет на ваше восприятие, и, как следствие, способность адаптироваться. Отсюда мы всегда знаем, что окружение влияет на людей и наверняка вы сталкивались с такими советами, что меняйте свое окружение и общайтесь с более продвинутыми людьми.

## Как развивать адаптивность

#### Откажитесь от привычных поведенческих паттернов

Начните выполнять привычные вещи по-новому. Можно начать с бытовых ситуаций: приготовление завтрака, дорога до работы, физические упражнения в спортзале, алгоритм уборки. Задайте себе вопрос: как это можно сделать иначе?

#### Рискуйте

Иногда риск может быть оправданным. Безусловно, не стоит подвергать себя серьезной опасности и намеренно лишать себя дома, семьи, работы и так далее. Например, попробуйте увеличить объем поставленной задачи и уменьшить срок ее выполнения. На первый взгляд, это покажется маловозможным. Но в такой стрессовой ситуации вы начнете думать иначе и будете искать новые способы решения.

#### Окружайте себя прогрессивными людьми

Писатель Генри Клауд в своей книге «Сила других. Окружение определяет нас» подробно объясняет, как даже малознакомые люди могут влиять на наши взгляды. Поэтому чем больше вы общаетесь с людьми с открытыми взглядами, тем сильнее расширяется ваша картина мира.

#### Постоянно осваивайте новые навыки

Человеческий мозг обладает уникальной особенностью — гибкостью. Она, в свою очередь, обеспечивается благодаря постоянному развитию, так образуются новые поведенческие паттерны.

#### Разрабатывайте поведенческие алгоритмы

Продумывайте несколько сценариев развития событий и план действий. Безусловно, в реальной ситуации вы можете действовать совсем иначе, однако таким способом вы приучаете свой мозг думать вариативно.

**Литература**

1. [Аллан Каларко, Джоан Гурвис](https://www.chitai-gorod.ru/books/authors/kalarko_a_gurvis_dzh/). Тренируем адаптивность. Как эффективно проходить через изменения. Издательство [Манн, Иванов и Фербер](https://www.chitai-gorod.ru/books/publishers/mann_ivanov_i_ferber/). Серия [Навигатор для лидера](https://www.chitai-gorod.ru/books/publishers/mann_ivanov_i_ferber/navigator_dlya_lidera/). 2012 г.
2. Скакун В.А. Основы педагогического мастерства. Учебное пособие. – М.: ФОРУМ 2014 – 208 с.
3. Белкин А.С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство. Челябинск 2004.
4. www. theoryandpractice.ru