

ния психологических проблем. Сегодня получают преимущества от профессии спортивного психолога: спортсмены, которые пытаются улучшить свои результаты; травмированные спортсмены, которые ищут мотивацию; тренеры, которые пытаются улучшить отношения со спортсменами; дети, которые занимаются тяжелыми видами спорта. Без помощи спортивного психолога спортсмен мог контролировать себя только в течение определенного времени, но основная проблема никогда не будет решена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веракса А.Н. Профессия «Спортивный психолог» / А.Н Веракса. // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 1. – С. 134–138.
2. Митрохин Е.А. Роль спортивного психолога в подготовке спортсменов / Е.А. Митрохин, О.О. Крыжановская // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2018. – № 6. – С. 195–200.
3. Ярлыкова О.В. Профессиональная профконсультация спортивного психолога / О.В. Ярлыкова, М.Е. Дусенко // Профессиональная ориентация. 2017. – № 1. – С. 207–212.

REFERENCES

1. Veraksa A.N. (2012), "Profession "Sports psychologist"", *National Psychological Journal*, No. 1, pp. 134–138.
2. Mitrokhin, E.A. and Kryzhanovskaya, O.O. (2018), "The role of a sports psychologist in the training of athletes", *Interexpo Geo-Siberia*, No. 6, pp. 195–200.
3. Yarlykova, O.V. and Dusenko, M.E. (2017), "Professional professional consultation of a sports psychologist". *Professional orientation*, No. 1, pp. 207–212.

Контактная информация: KIRILL.GORIN.1981@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.01.2023

УДК 159.9

АДАПТИВНОСТЬ В КОНЦЕПЦИИ ПРЕДОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Владимир Михайлович Карлышев, кандидат педагогических наук, профессор, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация

Проблема адаптации человека в научном плане рассматривалась в рус-ле различных взглядов. Мы попытались показать её преломление с позиции теории квантового подхода, который активно разрабатывается в последние годы в различных науках. Следует учитывать предопределённость адаптации человека в жизни, которую можно прочесть по разным уровням и содержанию в них. Доказывается индивидуальная адаптация через призму разбора содержания инстинктов и их влияния на жизнь и самореализацию личности. Следует подчеркнуть, что программы направляют человека в жизни для его личностного развития, но его выборы в реальности сказываются на адаптации и качестве жизни.

Ключевые слова: предопределённость, структура и уровни предопределённости, адаптация, адаптивность, адаптированность, инстинкты, сознание, программы и самопрограммирование личности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p568-574

ADAPTABILITY IN THE CONCEPT OF PREDETERMINATION

Vladimir Mikhailovich Karlyshev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Ural state University of physical culture, Chelyabinsk

Abstract

The problem of human adaptation in scientific terms was considered in line with various views. We tried to show its refraction from the standpoint of the theory of the quantum approach, which has been

actively developed in recent years in various sciences. One should take into account the predetermination of the person's adaptation in life, which can be read at different levels and content in them. Individual adaptation is proved through the prism of analyzing the content of instincts and their influence on the life and self-realization of the individual. It should be emphasized that programs guide a person in life for his personal development, but his choices in reality affect adaptation and quality of life.

Keywords: predetermination, levels and content of predetermination, programming, instincts, need, desire, consciousness, programs and self-programming of the personality.

ВВЕДЕНИЕ

Основные идеи вокруг феномена предопределённости представлены в наших статьях [3, 4]. В них он связан с неким общим порядком, законно и программно предписанным и частично известным науке как во внешней, так и внутренней реальности, обуславливающим иерархию, содержание, структуру и динамику мира и происходящего в нем. Каждая наука по сути пытается сформулировать понимание закономерностей в ней, которые регламентируют (программно обеспечивают) её основные идеи, раскрывающие горизонты изучаемой ею реальности.

Нами в предыдущих статьях предложена модель предопределённости с кратким раскрытием содержания на разных уровнях [3, 4]. Научную основу построения данной модели составили квантовый подход и «методология осуществления замысла» С. В. Ковалева [9, С. 256]:

Таблица – Уровни и содержание предопределённости

Ур. предопределённости	Ур. внутр. и внеш. реальности	Уровневые составляющие и характеристики
Полевой	Поле сознания	Замысел (образ) Идеи (теории, концепции)
Закономерный	Судьбоносный	Законы (вселенские, уровневые, человеческие)
Программный	Программный	Программы (астрологические, нумерологические, математические)
Обусловленность	Личностный, мировоззренческий	убеждения ценности самооценка характер
Детерминированность	Сущностный, психический	задатки темперамент СНС инстинкты
Данность	Телесный, биологический	конституция функциональный биохимический генетический
Зависимость	Внешний, проявленный	условия окружение обстоятельства среда

В этой статье освещаются означенные вопросы в русле понимания взаимосвязи всех уровней человека и его адаптации в жизни.

Всю жизнь человеческую можно условно рассматривать как процесс адаптации человека к изменяющимся условиям и обстоятельствам, происходящим вокруг него. Понимание адаптации в рамках идеи предопределённости позволяет разобраться в глубинных причинах тех состояний и происходящего, в которых находится человек. В этом плане желательно узнать особенности его судьбы (6 уровень), программное обеспечение индивидуальности (5 уровень), личностную обусловленность (4 уровень), сущностную детерминированность (3 уровень). Дополнительную информацию можно считать по телесному строению и биологическим особенностям индивида (2 уровень) и объяснять согласно окружающей внешней реальности (1 уровень). Тогда формируется комплексное знание, позволяющее выстраивать разумное понимание и взаимодействие с собой и

окружающими, в котором адаптация и здоровье являются интегральными критериями качественного взаимодействия с собой и окружающим миром [4]. Но пока это мало осуществимо и трактуется по уровневому знанию исследователей и имеющимся знаниям на сегодняшний день в конкретной научной области.

В научной среде адаптация трактуется, прежде всего, как процесс, но и как свойство и способность живой природы и человека, подталкивающих его к нужной (определённой) деятельности и стилю жизни в определённых условиях, заставляя умело и гибко развивать и использовать свои возможности и ресурсы (тела и психики), исходя из индивидуальности. Три низших уровня в таблице именно об этом свидетельствуют. Эти уровни подробно исследуются в социальных, биологических и психофизиологических науках.

Начиная с четвертого появляется возможность выбора индивидом как во внутренней (цели), так и внешней реальности (поведения), которая далее предопределяет особенности самовыражения в реализации внутренней предопределённости человека. Этими аспектами занимаются философия, социология и психология личности, объясняющие влияние мировоззрения (ценностей, убеждений и т. п.), характера, темперамента на жизнедеятельность в целом и адаптивность к ней в частности. Многообразие этих подходов выражено в различных типологиях личности и психологических и социальных особенностях их адаптации в жизни.

Следующие два верхних уровня позволяют раскрыть истоки понимания человеческой жизнедеятельности и его жизни в целом, которые условно можно называть судьбой [4]. Судьба человека обусловлена его программным содержанием и закономерно направляет его в жизнедеятельности (по законам мерности, к которой готов и в которой живет человек). Однако многообразие и разноуровневость программ, влияющих на человека и окружающий мир, позволяет человеку пользоваться ими творчески во временном аспекте, но с обязательной реализацией предписанного, закодированного в рамках выделенного времени (сценарий, возраст, этап жизни, необходимость, план и т. п.) [4]. Если человек следует соответствующему ему программному варианту, ориентируясь на высшие законы (экологичность) и собственную совесть (внутренний оценщик и регулятор нравственности), то его адаптация происходит наиболее полно, что выражается в состоянии «наполненности» жизни и благополучия (здоровья) на внутреннем уровне и успешности, эффективности на внешнем.

Адаптивность (степень адаптации человека) рассматривается как врожденная и приобретенная способность, обеспечивающая приспособление ко всему многообразию жизни и при любых условиях во временном аспекте. В нашем случае во врожденном (генетическом) задействованы три верхних уровня (полевой, закономерный, программный), а во врожденно-приобретённом – три нижних уровня предопределённости (зависимый, данный, детерминированный). На это указывают согласованная деятельность всех систем организма вплоть до любой клетки и всех её элементов, именуемая в науке как гомеостаз – системный центр, регулирующий механизм и критерий программного обеспечения в биологических системах. При любом сбое программы или несоответствии процесса запланированному происходят серьезные проблемы в теле (болезни) и изменения в жизни человека (стиле и образе).

Наукой признается, что наши тела, сообщества людей и сама Вселенная образуют экологию сложных систем и подсистем, которые постоянно взаимодействуют и влияют друг на друга и, основываясь на определенных принципах самоорганизации (законах и программах), стараются прийти в состояние оптимального равновесия, так называемого гомеостаза, который отчасти может служить характеристикой благополучия (соответствия предопределённости).

Четвертый уровень (личностный) как бы является трансформатором, переключателем, регулятором во взаимодействии с окружающей реальностью. Верхние уровни формируют направление адаптации в плановом (судьбоносном) варианте, нижние участвуют

в реализации согласно индивидуальности и условиям среды. Следует подчеркнуть, что более высокий уровень в системе всегда определяет реализацию низкого и чем он выше, тем возможности его влияния на управление остальными нижними сильнее и невыполнение более разрушительно для низкого. Однако и нижние в процессе деятельности, формируя верхние динамикой состояния и реакций, позволяют оценивать происходящие изменения и корректировать направленность происходящего в русле предопределённости. Именно соподчинённость и взаимообусловленность всех уровней формирует уровневую адаптивность людей (высоко-, средне- и низкоадаптивные) [1, 2].

Уже на нижних трёх уровнях предопределённости можно увидеть подсказки к разумному пользованию собой в соответствии со своей индивидуальностью. Раскроем более подробно некоторые моменты взаимодействия уровней предопределённости через призму такого явления как инстинкты. По сути – это программное обеспечение тела, психики и личности. Покажем это на примере интерпретации теории инстинктов, предложенной В.И. Гарбузовым. Гарбузов считал, что «врожденные основы адаптивности – это инстинкты, темперамент, конституция тела, эмоциональный фон (сила и частота проявления, преобладание конкретных эмоций), врожденные задатки интеллекта и способностей, внешние данные и физическое состояние организма» [1, 2]. Если посмотреть на перечисленное – это признаки нижних уровней предопределённости, благодаря которым индивид направляется, проявляется и регулируется подсознательно или в условиях среды, регулируемых закономерностями и программами его существования. Автор считает, что «адаптивность человека обеспечивается эволюционно отобранными целесообразными врожденными особенностями его натуры». Интересно было бы узнать, кто и как в этом поучаствовал (во внутреннем мире человека, тем более что большинство не знает своей натуры и что в ней добавлять) и как эволюция (процесс, который может протекать в рамках предопределённости развития, иначе – инволюции), могла отбирать? Действительно, не имея общей уровневой картины реальности, сложно понять изучаемое.

Под воздействием воспитания, обучения, условий и образа жизни уровень адаптивности может меняться, что выражается в повышении или понижении ресурсов, возможностей и в направленном изменении личности, а в русле нашей темы – здоровее/больнее, успешнее/проблемнее, эффективнее/как получится.

Адаптированность – уровень и степень фактического взаимодействия человека с внешним и внутренним миром, что выражается в разных состояниях (благополучие/дисгармония). Внешнее благополучие определяют, например, удовлетворенность социальным статусом, материальным достатком, уважением окружающих и другие факторы. Внутреннее благополучие может быть обусловлено самооценкой, мировоззрением и гармоничным взаимодействием всех компонентов внутреннего мира, что бывает крайне редко в реальности. Адаптированность – показатель и результат качественного взаимодействия с собой и окружающим миром. По мнению автора «человек может быть гармоничен и адаптирован, либо дисгармоничен и дезадаптирован. Дезадаптация всегда психосоматическая (и души, и тела) и протекает в трех формах: невротической (неврозы), агрессивно-протестной и капитулятивно-депрессивной (психосоматические заболевания и нарушения поведения)» [1, 2]. Наши многолетние исследования показали, что основная масса людей дисгармонична из-за невежества и непонимания себя.

Согласно концепции В.И. Гарбузова, выделяют семь инстинктов: самосохранения, продолжение рода, альтруистический, исследования, доминирования, свободы и сохранения достоинства. Они характеризуют программное обеспечение психики и личности с пятого уровня, которое пока наукой не принимается. Их сочетание и иерархия во многом объясняют направления самореализации и мировоззренческое освоение реальности [2].

Автор разделил инстинкты на диады: диада А включает в себя инстинкты самосохранения и продолжения рода, она – базовая, обеспечивающая физическое выживание особи и вида. Диада Б включает в себя исследовательский инстинкт и инстинкт свободы,

она обеспечивает стиль жизнедеятельности и первичную специализацию человека. И, наконец, диада В – содержит в себе инстинкты доминирования и сохранения достоинства, которые обеспечивают самоутверждение, самосохранение человека в психосоциальном аспекте. Все вместе эти три диады в самом общем виде обеспечивают адаптацию человека в реальной жизни (на телесном, личностном и социальном планах). Инстинкт альтруизма социализирует эгоцентрическую сущность, проявленную во всех остальных инстинктах, и способствует гармонизации взаимоотношений с окружающими. Автор считал альтруизм антиподом зла и эгоизма, а совесть – признаком природной духовности, через которую поддерживается внутренняя гармония и духовная адаптация [1, 2].

Обобщая сказанное, отмечаем, что каждый инстинкт программно предопределяет приоритеты и жизненные установки, влияет на гармоничность/дисгармоничность личности, способствует формированию определённых качеств характера и проявлению эмоционального фона (четвертый уровень), связан с темпераментом и стилем жизни человека (третьим и нижележащими). Осмысление индивидуальной структуры инстинктов способствует пониманию происходящего в жизни, выбору разумного направления самореализации, работы с собственными ограничениями и застреваниями в эволюционном процессе, способствующих росту самосознания, что положительно сказывается на всех аспектах жизнедеятельности человека. Таким образом, через теорию инстинктов объясняется индивидуальная реальность жизни и адаптация к ней на четырёх уровнях из семи (кроме нижнего (среда) и двух верхних (полевого и закономерного)). Раскрытием сказанное на примерах.

Исследования, проведенные нами в течение 25 лет на выборке свыше 25 тысяч человек, подтверждают основные идеи, выдвинутые автором, и помогают объяснить многие особенности жизнедеятельности человека. Так дети и взрослые с ведущим инстинктом «самосохранения» по жизни пугливые, недоверчивые, тревожные и зависимые, что сказывается с возрастом на их сниженной адаптации и сосредоточенности на безопасности жизнедеятельности (выживании), своем здоровье, подстраивании под окружающих и обстоятельства, ограничение собственных потребностей и устремлений в угоду спокойствия. Это программное обеспечение данного инстинкта и указаны лишь общие тенденции поведения человека с инстинктом «самосохранения». Отсюда понятны и предсказуемы общие жизненные проблемы, которые ему придется преодолевать или решать в этой жизни для повышения своей адаптации. Отчасти для специалистов понятно и над какими качествами характера ему придётся потрудиться и какие приобрести, какие ценности и убеждения преобладают и желательны для качественной жизнедеятельности и самореализации. Это индивидуальный пример проявления одного инстинкта и понимание направления внутренней работы индивида.

Но поскольку у каждого человека имеется свой набор и иерархия инстинктов, то их анализ позволяет понять многие аспекты жизнедеятельности и даже предвидеть некоторые проблемы, с которыми он столкнется или уже имеет. Что касается общих тенденций реализации в социуме, то достаточно будет подчеркнуть, что у студентов разных специальностей отмечается разное сочетание программ, а в рамках одной специальности при сходных программах разная их иерархия, а, следовательно, и жизнедеятельность профессиональная и личностная. Покажем это на примере. Так педагогам чаще свойственно сочетание программ «достоинства», «альтруизма», «исследовательского инстинкта» и «продолжения рода». В зависимости от их иерархии и уровня развития это может быть уважаемый педагог, если на первых позициях находится программа «достоинства» или любимый учитель, если на первых позициях находится инстинкт «альтруизма» и «продолжения рода». В первом случае это хорошо знающий предмет и увлекающий харизмой, но требовательный и принципиальный педагог. Во втором – увлекающий и заботливый, ориентированный на индивидуальность ребенка и помогающий ей раскрыться. А если рядом встречается программа «продолжения рода», то это педагог, любящий детей, забот-

ливый и терпеливый. Инстинкт «исследовательский» заставляет педагога быть творческим и разноплановым в реализации учебных видов деятельности. Поэтому нами давно предлагается определять сочетание инстинктов у абитуриентов во время вступительных экзаменов, что позволило бы уточнить предрасположенность его к профессиональной деятельности. Десятилетние исследования, проведенные в разных вузах и на студентах разных специализаций, подтвердили указанные закономерности, но в силу ограниченности статьи мы не можем представить все варианты.

Многолетняя работа на факультете повышения квалификации с годичной переподготовкой и сменой направления специальности обучающихся только утвердила нас в понимании, что если человек выбирает специальность вопреки собственным программам, то мучится по жизни, несмотря на определённые выгоды, которые она даёт (деньги, статус, положение). Реализуя программу подготовки специалистов в области физической культуры, пришлось переучивать экономистов, юристов, медиков, бухгалтеров, инженеров, техников, химиков, финансистов и людей многих других специальностей.

Обычно в норме у человека один или несколько инстинктов доминируют, остальные же выражены слабее, но также влияют на личностные тенденции в определённые периоды жизни (например, с половой зрелостью включается инстинкт «продолжения рода» и начинается поиск партнера). Чем меньше ведущих инстинктов у человека, тем предопределённое и свободнее в выборе реализации его жизнь и меньше задач ему необходимо выполнить в жизни. Мы чаще фиксировали от двух до пяти ведущих инстинктов человека. Следует отметить, что они могут помогать или мешать в проявлении друг друга, что наблюдается в специфике самовыражения личности. Конфликтующие инстинкты в авторской редакции называют противоречивыми. К таким относится прежде всего инстинкт «самосохранения» (первый инстинкт). Наличие рядом с любой программой данного инстинкта сразу меняет его степень и качество проявления. Выглядит это примерно так. Человек не хочет и боится рожать или воспитывать детей (сочетание 1 и 2 – «продолжение рода»), опасается проявить доброту и заботу (сочетание 1 и 3 – «альтруизма»), не реализует себя в творчестве или потребности в путешествии (сочетание 1 и 4 – «исследовательский»), зависимый руководитель, боящийся взять ответственность (сочетание 1 и 5 – «доминирования»), мечтающий о свободе, но и боящийся её приобрести (сочетание 1 и 6 – «свободы»), ущемляющий свои права, не верящий в свои достоинства (сочетание 1 и 7 – «достоинства»). Есть и другие аналогичные сочетания в противоречивых инстинктах, но мы их не сможем расписать в рамках ограничений данной статьи.

Автор указывает, что в силу определенных биологических, психических (внутренняя предопределённость) и социальных факторов (внешняя предопределённость) «включение одного или нескольких инстинктов может быть чрезмерным до патологии, а влияние остальных может оказаться подавленным вплоть до атрофии и тогда речь идет об инстинктопатиях. Последние приводят к конфликтным межличностным отношениям между их носителями и индивидами с нормальным доминированием того или иного инстинкта. Между инстинктопатиями и психопатиями существует тесная связь: так, при истероидной психопатии имеет место гипердоминирование инстинктов свободы, самосохранения и атрофия инстинктов альтруизма, продолжения рода» [1, 2]. Тогда говорить о положительной адаптации человека к жизни сложно и чаще она проходит на грани серьезных заболеваний или патологий взаимоотношений и не в лучших социальных условиях, а часто в напряжении и борьбе с собой, окружением и средой.

Но предопределённость не следует рассматривать фаталистически. Её нужно понимать как коридор направленного развития человека в соответствии с его жизненным замыслом, индивидуальностью, возможностями, готовностью и определённой вариативностью выбора самого человека. Человек не только живет сценарно, но также ему дана возможность выбора, благодаря которому он формирует свою индивидуальность и личность, влияющих на адаптацию к жизни и уровень развития его в целом. Его разумные

выборы в рамках возможного повышают качество адаптации, что определяется уровнем здоровья (внутреннее) и социальным благополучием (внешнее) [5]. Поэтому можно говорить о том, что человеку помогают на низких уровнях развития самому учиться влиять даже на глубинные механизмы своего бытия (как это происходит в начале жизни любого ребенка в обществе, где родители и среда направляют его развитие). Пока в ребенке формируется начальное сознание, его развитие осуществляется в программном варианте через процесс обучения управления телом и психикой. С определённого уровня включается сознание, ребенку объясняют правила и нормы, освоение которых способствует регуляции поведения и становлению личности. При высоком уровне сознания и нравственности человеком начинают управлять качества характера (добродетели), не дающие ему опускаться в развитии и сигнализирующие через изменение состояния благодати и здоровья о направленности его выбора. Можно условно сказать: чем ниже уровень развития человека, тем больше сценарно предопределена его жизнь. У высокоразвитых людей предопределенность снижается за счет осознанности выбора и ответственного поведения.

Таким образом, можно говорить об определённых границах предопределённой индивидуальной адаптации и направленного развития личности. Об этом уже давно говорят ученые разных наук, а также мудрецы. Следовательно, чем быстрее наука подступит к исследованию трех верхних уровней (хотя бы к программному и закономерному), тем осмысленней и продуктивнее станет жизнь каждой личности при использовании таких знаний. А потребность в них уже компенсируется всплеском интереса людей к различным технологиям нетрадиционных исследований: астрологических, нумерологических, математических школ. Поэтому исследования в данном направлении будут способствовать полноценному развитию личности и общества и скорейшему процветанию всего человечества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье / В. И. Гарбузов. – Санкт-Петербург : Сфера, 1994. – 160 с.
2. Гарбузов В.И. Инстинкты и судьба человека / В.И. Гарбузов. – Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Астрель-СПб, 2006. – 477 с.
3. Карлышев В.М. Обоснование феномена предопределённости как основы для исследований благополучной жизни / В.М. Карлышев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145) – С. 280–288.
4. Карлышев В.М. Подходы к пониманию и исследованию предопределённости в жизни и спорте / В.М. Карлышев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175) – С. 374–381
5. Ковалёв С.В. Основы нейротрансформинга или психотехнологии управления реальностью / С.В. Ковалёв. – Москва : Профит Стайл, 2012. – 224 с.

REFERENCES

1. Garbuzov, V. I. (1994), *Practical psychotherapy, or how to restore self-confidence, true dignity and health to a child and a teenager*, Sphere, St. Petersburg.
2. Garbuzov, V. I. (2006), *Instincts and human fate*, Astrel-SPb, St. Petersburg.
3. Karlyshev, V.M. (2017), "Substantiation of the phenomenon of predestination as a basis for research on a prosperous life", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (145), pp. 280-288.
4. Karlyshev, V.M. (2019), "Approaches to understanding and researching predetermination in life and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (175), pp. 374–381.
5. Kovalev, S.V. (2012), *Fundamentals of neurotransforming or psychotechnology of reality management*, Profit Style, Moscow.

Контактная информация: vkar52@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.01.2023