

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №4, Том 8 / 2020, No 4, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-4-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/71PSMN420.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Абакумова И.В., Брижак З.И., Годунов М.В. Зона комфорта как основа гипердаптивной стратегии смыслообразования // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/71PSMN420.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Abakumova I.V., Brizhak Z.I., Godunov M.V. (2020). Comfort zone as the basis of hyperadaptive strategy of meaning-building. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/71PSMN420.pdf> (in Russian)

Исследование выполнено в рамках реализации гранта РФФИ 18-29-22004 (2018): «Психологические и генетические исследования предикторов, определяющих поведение пользователей при восприятии Интернет-контентов различной информационной направленности»

УДК 159.9.072.432

ГРНТИ 15.31.35

Абакумова Ирина Владимировна

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия
Декан факультета «Психология, педагогика, дефектология»
Доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО
E-mail: abakira@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=252406

Брижак Зинаида Игоревна

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет», Ростов-на-Дону, Россия
Заведующая кафедрой «Медицинского права»
Доктор психологических наук, доцент
E-mail: brigak_zinaida@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=280259

Годунов Михаил Викторович

ЧОУ ДПО «Учебно-методический центр «Темпус», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент
Кандидат психологических наук
E-mail: godunmv997@gmail.com

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=819361

Зона комфорта как основа гиперадаптивной стратегии смыслообразования

Аннотация. Актуальная смыслообразующая стратегия отражает наличные механизмы регуляции жизнедеятельности на основе выбора и следования ведущим личностным смыслам, с помощью которых происходит оценка происходящего и формирование поведенческих реакции и отношений в ситуационных взаимодействиях. В основе гипердаптивной стратегии смыслообразования лежит избыточное проявление ключевых личностных свойств в ситуациях взаимодействий, что проявляется в виде потребительского отношения к жизни и нежелания покидать зону комфорта. Границы зоны комфорта задаются привычными для человека шаблонами восприятия происходящего, в котором не видится ничего нового. Маркером нахождения в зоне комфорта является чувство страха при мысли о необходимости переходить в дискомфортное состояние. Межличностная коммуникация между людьми, находящимися в

зоне комфорта, переходит к стереотипному, а главное, к опосредованному характеру отношений, не содержащему прямых взаимодействий субъект-субъектной природы. Творческие акты противоречат стереотипным поведенческим схемам и мировоззренческими принципами людей, находящихся в зоне комфорта, означая, что творчество воспринимается ими как девиантное явление, раздражающим общество обывателей. Нахождение в зоне комфорта способствует формированию эскапизма как избегания решать жизненные проблемы, а в пределе приводит к гедонизму, в основе которого лежит соблазн. Это провоцирует различные депривационные эффекты в межличностном общении. При нахождении в зоне комфорта человека начинает символически-демонстративное потребление, а также потребление переживаний. Проблематика зоны комфорта проявляется шире строго психологического дискурса, выступает разноплановым конструктом, а дефиниция зоны комфорта достаточно расплывчата. По мнению авторов, в основе гипердаптивной смыслообразующей стратегии лежит переразвитие личности, относящейся потребительски к жизни и не желающей покидать зону комфорта. Для раскрытия возможностей индивидуального развития личности предлагается выход за пределы адаптивного приспособления и переход к преадаптивности, как надситуативной активности переживающего субъекта. Выход из адаптивности с её зоной комфорта к преадаптивности символизирует начало поисков человеком истинного смысла своей жизни и его осуществления как высшего предназначения. Гипердаптивность отражает путь не совершенствования, а существования личности, которая должна уходить от стереотипности восприятия, шаблонности поведенческих реакций, страхов перед переменами, нежелания решать возникающие жизненные проблемы, гедонизма и становиться активной творческой единицей современного общества.

Ключевые слова: личностный смысл; смысловая сфера; смыслообразование; активное приспособление; зона комфорта; эскапизм; гедонизм; гипердаптивная стратегия

Смыслообразующая стратегия отражает направленность и качественное содержание сферы личностных смыслов, развивающейся под действием полученного опыта, осуществляемой деятельности в наличных социальных условиях и целей человека по отношению к будущим жизненным этапам. Актуальность изучения социально-психологической проблематики стратегий смыслообразования обусловлена необходимостью анализа особенностей смысловой регуляции переживающего индивида для более качественного вариативного моделирования поведения в различных ситуациях. Целью статьи является обзорный анализ исследований активного приспособления смысловой сферы личности, основу которого составляет стремление и пребывание в зоне комфорта как механизм адаптивного поведения. Это позволяет выявить основные социально-психологические особенности такого поведения и отношения во взаимодействиях, что лежит в основе гипердаптивной стратегии образования личностных смыслов переживающего субъекта.

Неопределенные условия современного быстроменяющегося мира формируют в основном тенденции потребительского отношения к жизни на основе приспособления к действующим окружающим условиям. Вариант активного приспособления приводит к появлению у субъекта личностных смыслов, направленных на формирование паттернов адаптивного поведения и отношения к действительности. В основе этого лежит сообразное поведение и отношение в соответствии с детерминированностью жизнедеятельности внешними обстоятельствами [1]. Такая подстройка под требования внешней среды приводит человека к необходимости формирования для себя особого психологического состояния, называемого зоной комфорта. Постоянное пребывание человека в зоне комфорта означает, что его ценностно-смысловая сфера находится в состоянии неизменности и не подвержена развитию. Трансформировать такое состояние внешние воздействия не могут в силу закрытости

смыслового плана от приходящих стимулов. Тогда смысловая регуляция деятельности сводится к удержанию достигнутого состояния психологического комфорта как активному приспособлению к наличным условиям жизнедеятельности. Такая стереотипизация личностных смыслов означает следование привычным, шаблонным поведенческим реакциям в новых ситуациях взаимодействий, как избыточной смысловой активности на основе гипердаптивного смыслообразования.

Гиперадаптивная смыслообразующая стратегия свидетельствует об избыточном проявлении ключевых свойств личности в ситуационных взаимодействиях. В плане подсознательной направленности жизненных планов для выживания это может означать следование когнитивной схеме поведения эго-состояния «родителя», изучаемой в транзактном анализе Э. Берна. В этой теории рассматриваются условия, в которых активизируется «родительское» поведение: необходимость соблюдения норм и правил поведения в социуме для удовлетворительной ориентации в стандартных жизненных ситуациях, следование стереотипным моделям поведения, чтобы не перегружать сознание задачами на выбор и оценивание, экономии времени на анализ и выбор в условиях недостатка информации и неопределенности [2]. Э. Берн полагает, что эго-состояние «родитель» отражает поведенческие установки, перенятые человеком от своих родителей или других авторитетов из детства, что оформляется в виде критического и излишне заботливого отношения к себе и к другим людям, понимаемые как назидание в адрес «ребенка» внутри структуры личности определенного человека.

Поэтому в структуре «родителя» выделяется две составляющие: заботливый «родитель» и критический «родитель». Положительная составляющая как достоинство в виде заботливого «родителя» показывает, что это эго-состояние может в сложной ситуации утешить и дипломатично помочь, и отрицательная составляющая как изъян личности в виде критического «родителя», который налагает запреты и ограничения, угрожает наказать за их нарушение и отдает жесткие приказы, а главное, критикует [2]. При этом заботливый «родитель» может находиться в позиции «спасателя», а критический «родитель» в позиции «преследователя» в ролевом треугольнике отношений манипулятивного характера [3].

Помимо особенности эго-состояния «родителя» по Э. Берну, следующей особенностью гипердаптивной смыслообразующей стратегии выступает стремление человека сохранить свое пребывание в зоне комфорта. По мнению Е.Ю. Мандриковой, в плане смысловой регуляции это означает активный выбор неизменности, когда человек задействует свои способности и компетенции в интересах достижения и пребывания в зоне комфорта с нежеланием наращивать собственные возможности личностного развития [4].

Р.С. Ехлаков отмечает, что границы и содержание зоны комфорта, как стабильного и предсказуемого устоявшегося мира, для каждого человека уникальны и задаются привычными шаблонами поведения, а не только предметами достатка и роскоши. Индикатором «застревания» в зоне комфорта выступает появления страха при мысли о необходимости её покинуть и переходить в зону дискомфорта как область жизненной неопределенности и неизвестности [5].

Б.В. Кайгородов и И.А. Еремицкая отмечают двусмысленные эффекты при нахождении в зоне комфорта, где всё вроде бы представляется человеку комфортным и привычно-безопасным, но при пресыщении этим состоянием наступает безынтересное и обыденное времяпрепровождение. Зоной комфорта является та часть жизненного пространства, в которой человеку безопасно и уютно, но не столько в плане внешних обстоятельств и организации деятельности, сколько с позиции внутренне освоенных жизненных условий как привычных шаблонов реагирования [6]. Это делает непроходимыми пределы устоявшегося внутреннего мира человека, содержание которого представляется ему

стабильно-неизменным и полностью предсказуемым, а выход за его пределы в зону дискомфорта означает наступление неуверенности в себе, страха и риска подвергнуться непреодолимым опасностям.

И.И. Антюшев при изучении движущих сил творчества указывает, что для человека в зоне комфорта свойственно проявление шаблонности поведения, как ответа на рутинность протекающей размеренной жизни. Поэтому межличностная коммуникация между такими людьми переходит к опосредованному характеру отношений, не содержащих прямых взаимодействий субъект-субъектной природы [7]. В таком состоянии стереотипность избранного поведения выражает солидарность с ценностно-смысловыми установками общественного большинства. То есть творческие действия входят в противоречие со стереотипными поведенческими схемами и мировоззренческими принципами людей, находящихся в зоне комфорта, означая, что творчество является девиантным явлением, чаще всего раздражающим общество обывателей [7].

В.П. Гришин указывает на усиление дегуманизации современного общества, выражающегося доминированием модуса обладания в существовании человека. Однако эффекты обладания и потребительского отношения к жизни противоречивы: на поверхности находится тяга к уменьшению беспокойства и тревоги, так как предметы обладания трудно отобрать, но при этом они не приносят полного удовлетворения и потребление нужно увеличивать [8].

С.П. Квинт рассматривает зону комфорта как состояние, вызывающее определенное привыкание и условную зависимость в виде нежелания снижать темпы достижения собственных целей и нежелания потерпеть какую-либо неудачу в реальной жизни. В связи с этим может формироваться новый инструмент удержания себя в комфортном состоянии или близком к нему – это эскапизм как избегание решения жизненных проблем, а также неприятных и скучных состояний. Феномен эскапизма возникает как реакция на понижение уровня стремлений и притязаний по достижению жизненных целей в результате привыкания к достигнутой зоне комфорта и неспособности преодолевать возникающие трудности. Это актуализирует перевод личности в иллюзорный план субъективно-альтернативной реальности с беспочвенными мечтаниями, пассивным информационным восприятием, разочарованием в ситуациях, понижением интеллектуальной активности и эмоциональной вовлеченности, нежеланием трудиться [9].

Н.В. Нятина подчеркивает, что эскапизм является дезадаптивной формой социокультурного существования человека и становится своеобразной ущербной реакцией молодежи на невозможность соответствовать социальным нормам. Это приводит к депривационным эффектам различной тяжести, например, поддержание контактов только с такими людьми, которые не несут вреда и проблем [10].

По мнению А.Ц. Батуевой, одним из вариантов развития эскапизма является переход на позиции гедонизма как предельной позиции человека в потребительском обществе. В результате сдвига ценностей из нравственного плана в материальный именно гедонизм опирается на пристрастия к получению удовольствий и наслаждений, к нарциссизму [11].

Т.Ф. Гусакова считает, что основным источником мотивации при гедонизме выступает обеспечение субъективного чувства удовольствия. При этом главной онтологической ошибкой в логике гедонистов выступает тождество между субъективным удовольствием и объективным благом [12]. G. Lipovetsky полагает, что в основе гедонистической стратегии лежит соблазн, а нравственным предписанием общества людей постмодерна является получение наслаждения [13].

Находясь в состоянии комфорта, люди начинают переходить к демонстративному потреблению, которое присуще «праздному классу» по выражению Veblen Т.В., считающего это признаком высокого социального статуса, позволяющего подчеркнуть недоступность и дороговизну некоторых потребляемых благ для обычного потребителя [14]. В.А. Куренной отмечает в качестве современной тенденции появление гибридных типов потребления, а именно символически-демонстративного потребления и потребления эмоциональных переживаний [15].

Таким образом, проблематика зоны комфорта проявляется шире строго психологического дискурса и ее необходимо изучать в междисциплинарном плане исследования смысловой деятельности переживающего субъекта. При этом категория психологической зоны комфорта выступает разноплановым конструктом, а ее дефиниция достаточно расплывчата.

Итак, в основе гипердаптивной стратегии лежит переразвитие личности, относящейся потребительски к жизни и не желающей покидать зону комфорта. Тогда гипердаптивная смыслообразующая стратегия представляется как основанный на собственном опыте и стереотипной предзаданности достигнутых целей способ формирования каузальных образов, который направлен на удержание неизменным содержания личностных смыслов с применением для этого всех доступных ресурсов и отказом от новых возможностей развития смысловой сферы.

Особенностью рассмотренной гипердаптивной смыслообразующей стратегии является активное стремление человека приспособиться к окружающей действительности, что отвечает адаптивному подходу к жизнедеятельности. На основе постулата адаптивности В.А. Петровский отмечает три пути формирования отношения к жизни, объясняющие поведения человека, как существа приспособляющегося. Эти ограниченные пути адаптивного, то есть сообразного поведения, опираются на начальную предопределенность жизненных целей, что означает предзаданную меру активности человека во взаимодействиях [1]:

1. гомеостатический путь – выражает устранение внешних и внутренних конфликтов и стремление перейти в равновесное состояние. Однако этот путь не объясняет целесообразность присутствия человека в разных общественных системах и желание взаимодействовать с определенным уровнем напряжения;
2. гедонистический путь – направлен на уменьшение собственного страдания и увеличение получаемых удовольствий. Однако путь гедонизма не способен воспринять чувства и переживания, предназначенные не своей персоне, а другим людям (вина, стыд, чувство долга, ностальгия);
3. прагматический путь – отражает стремление человека к оптимизации – извлечению наибольшей пользы для себя с минимальной затратой собственных ресурсов. Однако прагматический путь не может обосновать подъем над шаблонами потребительского поведения человека к безэгоистическим категориям отношений в обществе (альтруизм, бескорыстие, честность).

По мнению В.А. Петровского, постулат адаптивности отражает только действие жесткой обусловленной детерминации между имеющимися жизненными отношениями и опосредуемыми ими психическими процессами с соответствующим поведенческим реагированием. Для раскрытия возможностей индивидуального развития личности предлагается выход за пределы такого постулата адаптивного приспособления и переход к преадаптивности, как *«надситуативной активности субъекта. Она образует ядро развивающейся личности. Эта высшая форма активности может быть понята лишь в*

контексте анализа деятельности — как момент её собственного движения и развития» [1, с. 39]. Ключевым качеством преадаптивности является вариативность и пластичность личности в условиях непредсказуемости сценариев развития и разнообразия возможностей. Такая готовность человека означает умение перестраивать систему жизненных смыслов и принимать приходящие перемены [16]. Выход из адаптивности с её зоной комфорта к преадаптивности символизирует начало поисков человеком истинного смысла своей жизни и его осуществления как высшего предназначения.

Следовательно, феномен зоны комфорта и соответствующая этому гипердаптивная смыслообразующая стратегия не способствует качественному развитию и усложнению смысловой сферы переживающего субъекта. Гипердаптивность отражает путь не совершенствования, а существования личности, которая должна уходить от стереотипности восприятия, шаблонности поведенческих реакций, страхов перед переменами, нежелания решать возникающие жизненные проблемы, гедонизма и становиться активной творческой единицей современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности // Российский открытый университет. М.: Горбунок, 1992. 224 с.
2. Berne E.L. Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry. N.Y.: Martino Fine Books, 2018. 272 p.
3. Karpman S.B. A game free life. San Francisco, CA: Drama Triangle Publications, 2017. 300 p.
4. Мандрикова Е.Ю. Виды личностного выбора и их индивидуально-психологические предпосылки. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М.: МГУ, 2006. 27 с.
5. Ехлаков Р.С. Зона комфорта: социально-философский анализ // Политехнический молодежный журнал, 2017, № 2 (7). С. 114–119.
6. Кайгородов Б.В., Еремицкая И.А. Зона комфорта, развитие и понимание себя // Мир науки, культуры, образования, 2018. № 4 (71). С. 329–331.
7. Антюшев И.И. Творчество как движущая сила развития органической системы общества // Национальная стихия творчества: время и трансгрессия: сборник статей / под ред. Г.Е. Аляева, О.Д. Маслбоевой. СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2017. С. 333–341.
8. Гришин В.П. Дегуманизация в философии коммуникаций XXI века // Материалы X Международной научно-практической конференции «Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке», Новосибирск, 22 января – 1 февраля 2018 г. Новосибирск: Сибирская академическая книга, 2018. С. 115–120.
9. Квинт С.П. Эскапизм – как инструмент поиска зоны наибольшего комфорта в социализации у молодежи // Профессиональные представления, 2018. № 1 (10). С. 14–17.
10. Нятина Н.В. Эскапизм – отклонение в социализации молодежи // Вестник КемГУ. Политические науки и социология, 2013. № 2–1 (54). С. 133–136.

11. Батуева А.Ц. Человек в мире гедонизма // Учиться быть человеком (по итогам XXIV Всемирного философского конгресса): материалы научно-философского семинара, посвященного Всемирному Дню Философии. Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2018. С. 65–76.
12. Гусакова Т.Ф. Феномен экспансии гедонистических ценностей // Социология, 2014. № 4. С. 96–103.
13. Lipovetsky G. L'ère du vide: Essais sur l'individualisme contemporain. Paris: Gallimard, 1983. 246 p.
14. Veblen T.B. The Theory of the Leisure Class. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press, 2009. 304 p.
15. Куренной В.А. Будущее потребления // Интернет-журнал «ПостНаука» [Электронный ресурс], 3 декабря 2019 г. Режим доступа: <https://postnauka.ru/video/154672> (дата обращения: 02.04.2020 г.).
16. Frankl V.E. Man's Search for Meaning: Young Adult Edition (Reprint edition) / V.E. Frankl (Author), J. Boyne (Foreword). Boston, MA, USA: Beacon Press, 2017. 192 p.

Abakumova Irina Vladimirovna

Don state technical university, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: abakira@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=252406

Brizhak Zinaida Igorevna

Rostov state medical university, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: brigak_zinaida@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=280259

Godunov Mikhail Victorovich

Educational and methodical center «Tempus», Rostov-on-Don, Russia

E-mail: godunmv997@gmail.com

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=819361

Comfort zone as the basis of hyperadaptive strategy of meaning-building

Abstract. Actual meaning-building strategy reflects the cash mechanisms of regulation of activity on the basis of selection and repetition leading personal meanings, through which the evaluation and formation of behavioral reactions and relationships in the situational interactions. The hyperadaptive strategy of meaning building is based on the excessive manifestation of key personal properties in situations of interaction, which is manifested in the form of a consumer attitude to life and an unwillingness to leave the comfort zone. The psychological comfort zone reflects the choice of immutability and unwillingness to expand their own personal development opportunities. The nature of the comfort zone is the presence of psychologically safe and comfortable states with fully mastered and living conditions and acceptable response patterns. The boundaries of the comfort zone are set by habitual patterns of perception of what is happening, in which nothing new is seen. An indicator of "sticking" in the comfort zone is the onset of a feeling of fear when thinking about the need to move to the zone of discomfort. In the comfort zone, life is stable, routine and measured, so for such a stereotypical activity of the layman, acts of creativity are annoying and deviant acts. The desire not to leave the comfort zone contributes to the formation of escapism, and in the limit leads to hedonism, as a maladaptive form of socio-cultural existence of a person who believes that subjective pleasure is identical with objective good. When you are in the comfort zone, a person begins to symbolically-demonstrative consumption, as well as the consumption of experiences. The problem of the comfort zone goes beyond strictly psychological research, as it is an interdisciplinary construct of diverse nature. According to the authors, the desire for a comfort zone is the basis of a hyperadaptive meaning-building strategy as a way of forming causal images, which is based on their own experience, stereotypical predestination of achieved goals and is aimed at keeping the content of personal meanings unchanged with the use of available resources and the rejection of new opportunities for the development of their own meaning sphere.

Keywords: personal meaning; meaning sphere; meaning-building; active adaptation; comfort zone; escapism; hedonism; hyperadaptive strategy