

УДК 159.923.2

ОКСАНА МАТВІЄНКО

м. Київ

matvienkoo@list.ru

ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ЗМІН УМОВ ІСНУВАННЯ: РЕСУРСНИЙ ПІДХІД

У статті узагальнено основні підходи до розуміння особистісних ресурсів адаптації у соціумі, що швидко змінюється. Особистісні ресурси розглядаються як джерело внутрішньої сили людини, що дозволяє особистості впоратися з незвичайними, нестандартними ситуаціями, а також досягти значних життєвих успіхів у повсякденному бутті. У рамках біопсихічного вектору досліджень особистісний ресурс розглядається в категоріях стресостійкість, або життєстійкість. У межах екопсихологічного підходу як ресурс людини формуючий «Я-концепцію» особистості, її вибір способу життя. Зроблено висновок, що ресурс особистості визначає прогрес і регрес як складові адаптивного процесу не тільки на біопсихічному, а й соціально-психологічному рівнях.

Ключові слова: адаптація, особистісні ресурси, життєві цілі, самореалізація, самовизначення, поведінка, стрес.

Изменения позиции личности относительно аксиологических составляющих представлений о Мире прямо или опосредованно влияют на сценарий адаптации, особенно в условиях изменения (трансформации, или языком политиков – модернизации) экономических и социально-психологических условий жизни.

Предъявляемые новые требования, ставят перед личностью множество задач самореализации, охватывающих различные сферы жизни, и в тоже время требуют гармонизации их решения.

Эксплуатация «Я-физического или телесного», «Я-социального», «Я-интеллектуального», «Я-психологического» и других безусловных составляющих «Я-концепции» личности детерминируются их целевой функцией, как интегрального показателя индивидуальных достижений.

Именно движение к цели делает жизнь человека осмысленной, и именно степень достижения целей определяет уровень его удовлетворенности жизнью.

Соответственно, все более актуальными становятся исследовательские поиски оптимизации развития здоровой и гармоничной личности, формирования, способного разрешать жизненные противоречия, бороться с факторами, негативно влияющими на достижение поставленных целей в различных сферах жизнедеятельности человека, мобилизации для

этого, как внутренних (биопсихических), так и внешних (культурных) возможностей для планирования и реализации адаптации индивида.

Роль функциональных ограничений, формирующих пространство возможных «адаптаций», выполняют «производственные функции» самого человека и внешней среды.

Параметры и содержательные характеристики психологического здоровья необходимо рассматривать как систему. Системный подход открывает возможности исследования психической реальности с учетом комплекса детерминант, источником которых является действительность бытия конкретного человека, переживаемая им в качестве реальности существования и осознанных возможностей самореализации, в деятельности и ее результатах.

Взаимодействие человека со своим Миром видится как непрерывный процесс пространственно-временного «развертывания» потребностей личности, представленного в содержании конкретных ситуаций, поиска соответствия образа жизни, меняющегося в процессе жизни в его ценностно-смысловой основе.

Личностные биопсихические и социальные ресурсы, являясь источником силы человека, позволяющей ему справиться с ситуацией, а также достичь значительных жизненных успехов, в большинстве публикаций рассматриваются как системная способность человека к

устранению противоречий с жизненной средой, способность к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации (адаптации) смыслов и их значения для самоопределения.

Анализ широкого спектра исторически сформировавшихся и актуальных для научной общественности мнений академической среды относительно ресурсных адаптивных возможностей личности нами будет представлен ниже. Однако, как показывает большинство исследователей психологии человека, среди основных детерминант, определяющих его жизненные ориентации: стремление к адаптации с внешней средой; стремление к удовлетворению дефицитных потребностей, которое характеризуется в терминах снятия напряжения; стремление к целостности «Я»; стремление удовлетворить потребность в самовыражении; стремление к самореализации, раскрытию своих возможностей; стремление к самосозиданию, самосовершенствованию; поиск смысла жизни в системе духовных ценностей.

Личностные ресурсы рассматриваются как детерминанты и признаки качества жизни, уровня жизни человека. Понятие «ресурсы» также используется в различных исследованиях, связанных с изучением психической реальности индивида.

Учитывая выше сказанное, целью данной статьи мы видим обобщенный теоретический анализ основных психологических подходов к пониманию личностных ресурсов адаптации к быстро изменяющемуся социальному миру, его аксиологического «измерения» в контексте задач самореализации современного человека.

Природа истины в ее изменчивости и в тоже время неизменности. Познание истины делает нас людьми и, как отмечал Э. Гиденс «необходимо любить истину так, чтобы каждую минуту быть человечным...» [2, 62].

Широкое распространение в психологии приобрел ресурсный подход, в контексте идей гуманистической психологии (Э. Фромм, В. Франкл и др.). В частности были выделены три категории, обозначаемые как психологические ресурсы человека в преодолении трудных жизненных ситуаций: Надежда, Вера и Сила.

Надежда – то, что обеспечивает готовность личности к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, то, что способствует жизни и росту.

Вера (рациональная вера) – осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать.

Сила (душевная сила, мужество) – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности Надежду и Веру, способность противостоять их разрушению, превратив в голый оптимизм или (и) иррациональность в отношениях с социумом.

Личностный ресурс в термине «потенциал» рассматривал Д. А. Леонтьев. Потенциал, согласно Д. А. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является уровень самодетерминации личности (способность самостоятельного выбора направления саморазвития).

В рамках биопсихического вектора исследований личностный ресурс традиционно рассматривается в категориях стрессоустойчивость, или жизнестойкость, представление о которых постоянно уточняется современными авторами (исследуются составляющие жизнестойкости, выживаемость, психическая, наряду с психологической устойчивостью, к которой относятся такие качества, как способность принимать вызов, вовлеченность, склонность принимать на себя ответственность за происходящие события).

Так, интерпретируя жизнестойкость, С. Мадди в ее определение включает три компонента:

1. Вовлеченность в процесс жизни – убежденность в том, что участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. В основе вовлеченности лежит уверенность в себе - восприятие человеком своей способности успешно действовать в той или иной ситуации (самоэффективность).
2. Уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать – убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего (на

уровень контролю влияет индивидуальный способ объяснения причин происходящих событий);

3. Принятие вызова жизни – убежденность человека в том, что все происходящие с ним события способствуют его развитию за счет приобретения опыта [4].

Упрощая, фактически, вовлеченность, самоэффективность, убежденность, контроль и «принятие вызова», а скорее уровень самооценки и, возвращаясь, самоэффективность, определяются ключевыми составляющими и звеньями адаптации.

Адаптационные возможности человека как личностный ресурс рассматривает и С. Хобфолл, фокусируя внимание не только на интересубъектных, но и внеличностных отношениях. По мнению автора, личностный ресурс адаптации включает нередко выразительно конфликтную дихотомию:

- 1) материальные объекты (доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и в тоже время нематериальные (желания, цели);
- 2) внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.);
- 3) психические и физические состояния, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для выживания или сохранения здоровья в трудных жизненных ситуациях, либо служат средствами достижения значимых для личности целей [9].

При этом влияние опыта, знаний и навыков в личной и «формальной» составляющих выбора поведенческих формул не уточняются, хотя предвосхищение результата всегда присутствует в любом сознательном действии.

Самореализация личности, понимание, осмысление истолкования предполагает не только факт констатации себя и мира, но и формирования его соответствующего конструкта и стиля когнитивной адаптации.

«Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования

стресса», заявляет В. А. Бодров [1, 115–116]. Однако личность не является совокупностью навыков его преодоления.

К. Муздыбаев определяет ресурсы как средства к существованию, возможности людей и общества; как все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды; как жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями, отмечая именно личностную составляющую адаптационных возможностей индивида.

Несколько иной, но не противоречащий личностно центрированному и гуманистическому подходу предлагает Е. П. Белинская. Автор отталкивается от психологии совладания, определяя его конструкт в терминах динамического процесса, протекание которого определяется не только характеристиками самой ситуации и личностными особенностями субъекта, но и их взаимодействием, формирующим соответствующие когнитивные модели.

Выбор сценария поведения при стрессе, вызванном ускоряющейся динамикой социальных изменений, требует переоценки личностью своих возможностей, критичного восприятия жизненных трудностей как самой возможности самосовершенствования и самореализации, содержания потерь и приобретенный, пусть даже на потенциальном уровне.

Ресурсная концепция совладания со стрессом предполагает три основных ситуации, непосредственно влияющих на адаптацию: первая – переживание угрозы утраты необходимых для нее ресурсов, вторая – фактическая утрата адаптивных ресурсов, третья – отсутствие адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда личный вклад для достижения желаемого значительно превышает результат [5, 570].

Именно в единстве когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов, включая анализ ранее выработанных ценностных моделей, нам представляется концептуальная основа социально-психологического исследования экологии Homo sapiens в современном мире, научной оценки и прогнозирования его ресурсных возможностей и результатов адаптации.

Благополучие личности, обладающей Надеждой и Верой и Силой не только формирует аксиологические основы стратегий адаптации, но и детерминирует конкретные выборы «здесь и сейчас».

Благополучие человека имеет субъективно-объективные основания. Изучая модусы благополучия личности, рассмотренные Р. М. Шамяновым и другими авторами, в частности, модус материального пополнения, модус личностного и социального самоопределения, модус физического и психологического здоровья, модус профессионального самоопределения и роста [8], мы не согласны с теми, кто адаптацию рассматривает в контексте, в первую очередь, притязаний личности, а также задач поддержания социально-экономического, нормативно-правового «равновесия» в обществе.

В рамках экпсихологического подхода, в первую очередь, необходимо учитывать, что адаптация – не только социальный процесс, но и свойство живой саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям. Человек социален по определению личности. Однако личность и общество – категории взаимосвязанные, но не тождественные. Биопсихосоциальный ресурс человека, в конечном счете, формирующий «Я-концепцию» личности, ее выбор способа жизни является результатом самоопределения в оценке личностных ресурсов и ценностном измерении их значимости.

Бытие личности – это осознание человеком сущностных характеристик своей жизненной реальности [6, 295], или, по-другому, ее мир, это – способ существования, совокупность «Я» во взаимодействии с другими людьми и вещами, в которые включается то, что относится к человеку и к чему он относится в силу своей сущности, и что есть для него значимым.

Человек является лишь частью в организации живого. Соответственно, и на него распространяются общие законы, характерные для всех живых существ на этой планете. Используя эволюционный подход, следует обратить специальное внимание на изучение индивидуальных норм реакции, биопсихических

и социально-психологических процессов элиминации.

Как отмечал И. И. Шмальгаузен, типы адаптации формируются вследствие общих условий среды, характерных для существования, однако частные адаптации, в отличие от общих, связаны с конкретными условиями, предусматривая прогресс и регресс.

В этой связи не среднестатистические данные по социальному консенсусу, а биопсихосоциальный отбор «контролирует» адаптационный ресурс эффективной деятельности в конкретных социальных условиях, включая его аксиологические характеристики.

Особое значение в этом процессе, по нашему мнению, отводится рефлексии. Осознание вектора динамики является индивидуальным основанием ее коррекции, например, в поиске психологической и социальной поддержки, цели которой сформулированы и личностно одобрены, снижении или обострении социального конфликта как выбора самореализации и т.д.

В рамках гуманистической парадигмы экпсихологии все более очевидной становится необходимость ухода от поисков в области наиболее эффективного *Modus operandi* к *Modus vivendi*, акцентируя внимание на сложных ситуациях и действиях в них индивида с позиций его собственного внутреннего мира. В этой связи исследовательский фокус ставится на ту субъективную реальность, которую каждый человек формирует в своем жизненном пространстве с опорой на собственную систему значимых ценностей, выступающих в качестве своеобразной системы координат, по отношению к которым и интерпретируются внешние события, и определяется активность в процессе самосоздания и самореализации.

Личностный ресурс адаптации не столь в преодолении, сколько в созидании нового «Я». Пассионарность личности как ее черта определяется не только жизнестойкостью, в частности биопсихической, но и смыслом, определяющим его вектор, а также этику, задающую критерии выбора смысла, пути достижения (решения) жизненных задач.

В этой связи, особенно в контексте задач стоящих перед современным человеком,

изучение личностных ресурсов адаптации и самореализации, приобретает проблема его субъектности в тактике и стратегии поведения, особенно на фоне конфликта между индивидуальными потребностями и требованиями социума.

Речь идет и о мере субъектности в интерперсональном взаимодействии, и о мере использования биопсихических ресурсов в процессе их эксплуатации индивидом.

Категория меры в наших научных поисках не является основной, но и не второстепенной. Способность личности соотносить оптимальным способом необходимое и желательное выступает важнейшей формой субъектной активности, представляя собой такую фундаментальную и интегральную личностную характеристику, как ответственность.

Именно ответственность, и здесь невозможно не согласится с С. Л. Рубинштейном, является максимальным выражением субъектной позиции в деятельности и жизнедеятельности личности [7], трансляции личностной зрелости, способности самостоятельно, осмысленно организовывать свою деятельность и жизнедеятельность и принимать на себя ответственность за постановку и реализацию всех жизненных целей и принятых решений.

В целом следует отметить, что именно выбор и ответственность перед социумом и, особенно, перед собой, является тем, что формирует человека как личность.

Ресурс личности определяет и прогресс и регресс как составляющие адаптивного процесса не только на биологическом, но и психологическом уровнях. Потеря некоторых, принятых за основу оценки социально-психологической успешности «личностных» критериев. Сегодня может быть компенсирована Завтра, в тоже время как не может быть компенсированным ее биопсихический ресурс. Онтогенез есть частью филогенеза, но с поправкой на Веру, Надежду и Силу, пассионарность в самореализации. Чем более сжаты пространственно-временные рамки перемен, тем более становятся актуальными психологические исследования и соответственно психологическая помощь в самоактуализации, самореализации, созидании Мира вокруг себя и Мира в себе.

Обобщая выше представленное хотелось бы акцентировать внимание на следующих концептуальных позициях:

- Параметры и содержательные характеристики психологического здоровья необходимо рассматривать как гармонию личности в ее биологическом, психологическом и социальном аспектах. Именно системное понимание адаптивных ресурсов человека является исследовательской основой и одновременно практикой оказания помощи человеку оказавшемуся в сложных социальных условиях.
- Понимание, осмысление, истолкование личностью «Я-социального» предполагает не только факт констатации себя и мира, но и формирования его соответствующего конструкта и стиля когнитивной адаптации. Следует отметить, что именно выбор и ответственность перед социумом и, особенно, перед собой является тем, что формирует человека как личность.
- Ресурс личности определяет прогресс и регресс как составляющие адаптивного процесса не только на биологическом, но и психологическом уровнях. В этой связи конструктивность активности личности следует анализировать, в первую очередь, в категориях «самосохранение», «самоактуализация», «самореализация», типичного и индивидуального в выборе стратегий адаптации и переживании ответственности за их последствия перед собой и социумом.
- Исследовательский фокус ставится нами на ту субъективную реальность, которую каждый человек формирует в своем жизненном пространстве с опорой на собственную систему значимых ценностей, выступающих в качестве своеобразной системы координат, по отношению к которым и интерпретируются внешние события, и определяется активность в процессе создания личностью своего мира.

Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27. — № 2. — С. 113—122.
2. Соціологія : [пер. з англ. В. Шовкун, А. Олійник] / Е. Гідденс. — К., 1999. — 726 с.
3. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 /

- под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. — М. : Смысл, 2002. — С. 56—65.
4. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26. — № 6. — С. 87—101.
 5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М. : Прогресс, 1994.
 6. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — М. : Педагогика, 1976. — 416 с.
 7. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. — М. : Изд-во АН СССР, 1957. — 328 с.
 8. Шамянов Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамянов. - Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2004. — 180 с.
 9. Hobfoll Stevan E. Stress, Culture, and Community. — N. Y. ; London: The Psychology and Philosophy of Stress, 1998. — 296 p.

OKSANA MATVIENKO

Київ

PROBLEMS OF THE PERSON'S ADAPTATION TO THE CHANGING CONDITIONS OF EXISTENCE: RESOURCE APPROACH

The article deals with the main approaches to understanding of the personal adaptation resources in a rapidly changing society

Personal resources are considered as a source of inner strength of the man, which allows him to cope with the unusual and non-standard situations as well as to achieve the significant life success in everyday existence.

As part of the biopsychic vector research, the personal resource is considered in the terms of compliance with the pressures or viability. As part of the ecopsychological approach – as a human resource forming the «I am the conception» of the personality, his choice of the way of life. Therefore, the personality resource determines the progress and regress as components of an adaptive process not only at the bio-psychic but also at the social-psychological levels.

Key words: adaptation, personal resources, life goals, self-fulfillment, self-determination, behavior, stress.

ОКСАНА МАТВИЄНКО

г. Киев

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ: РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД

В статье обобщены основные подходы к пониманию личностных ресурсов адаптации в быстро изменяющемся социуме. Личностные ресурсы рассматриваются как источник внутренней силы человека, позволяющей ему справиться с необычными, нестандартными ситуациями, а также достичь значительных жизненных успехов в повседневном бытии. В рамках биопсихического вектора исследований личностный ресурс рассматривается в категориях стрессоустойчивость, или жизнестойкость. В рамках экпсихологического подхода как ресурс человека формирующий «Я-концепцию» личности, ее выбор способа жизни. Сделан вывод, что ресурс личности определяет прогресс и регресс как составляющие адаптивного процесса не только на биопсихическом, но и социально-психологическом уровнях.

Ключевые слова: адаптация, личностные ресурсы, жизненные цели, самореализация, самоопределение, поведение, стресс.

Стаття надійшла до редколегії 29.02.2016