

ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ І ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ І ДЕЗАДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено результати теоретичного аналізу та обґрунтування психологічних критеріїв і детермінант адаптації/деадаптації особистості в екстремальних умовах діяльності.

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, екстремальні умови діяльності.

В статье представлены результаты теоретического анализа и обоснование психологических критериев и детерминант адаптации/деадаптации личности в экстремальных условиях деятельности.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, экстремальные условия деятельности.

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Численні дослідження, спостереження та експерименти не лише не вичерпали проблему адаптації, а, й, навпаки, показали її глибину і багатовимірність. Останнім часом предметом дослідження психологів усе частіше стає проблема адаптації особистості в екстремальних і післяекстремальних умовах. Це викликано гострою для української психологічної науки і практики необхідністю у визначенні того, що є підставою для внутрішньої стійкості особистості в екстремальних ситуаціях, з одного боку, і перетворень, детермінованих екстремальною ситуацією, з іншого. Важливим завданням дослідників є вивчення психологічних механізмів і закономірностей реадаптації у післяекстремальних умовах, збереження особистістю свого статусу і позитивних позицій поряд з продуктивною протидією негативним якісним змінам. У зв'язку з цим активно досліджуються особливості взаємодії людини з навколишнім середовищем (фізичним і соціальним), механізми, чинники і рівні психічної адаптації, уявлення про функціональний стан організму, принципи регулювання «психофізіологічних станів», критерії оцінки функціонального стану (В.І. Алещенко, О.М. Кокун, О.Р. Охременко та ін.).

Аналіз останніх публікацій. Результати досліджень українськими і зарубіжними авторами проблеми адаптації та реадаптації в екстремальних умовах представників ризиконебезпечних професій (військовослужбовці, співробітники міліції, учасники антитерористичної операції на Сході України), біженці і вимушені переселенці, які постраждали від дій сепаратистів та російських військ на Луганщині та Донеччині), дозволили відзначити нерозривний зв'язок особистісних

змін в екстремальних умовах з характером життєдіяльності особистості у поісляекстремальний період. При цьому помічено, що екстремальний досвід в одних стимулює потужне особистісне зростання, в інших - стан «перманентної фрустрованості» і деструкції усіх сфер життєдіяльності. Дослідниками відзначається взаємозв'язок успішності реадаптації у післяекстремальний період як з індивідними, так і індивідуально-психологічними особливостями людини. Поряд з цим достатньо слабо вивченою є проблема взаємозв'язку мотиваційно-сислової сфери особистості та стану адаптації і дезадаптації у післяекстремальний період. Саме у мотиваційно-сисловій сфері, сисложиттєвих і ціннісних орієнтаціях закладено, на наш погляд, «особистісний адаптаційний потенціал», що дозволяє актуалізувати позитивні можливості і «екзистенціальну мужність» особистості, зберігати благополуччя і здоров'я, здатність радіти і співчувати, з оптимізмом дивитися у майбутнє, керувати своїм життям. Можна припустити, що у першу чергу, сисловий та ціннісний компоненти мотиваційної сфери: сисловтратність, втрата майбутнього, звуження життєвих сислів, деформація життєвих цінностей пов'язані зі станом дезадаптації особистості. У цьому зв'язку вивчення особливостей мотиваційно-сислової сфери особистості прикордонників, що брали участь в антитерористичній операції, у контексті проблеми її реадаптації, на наш погляд, дозволить суттєво просунутися у вирішенні проблеми збереження психологічної цілісності та конструктивності особистості, самоактуалізації і сисну життя, вибору адекватних копінг-стратегій у післяекстремальних умовах.

Мета статті – теоретичний аналіз та обґрунтування психологічних критеріїв і детермінант адаптації/деадаптації особистості в особливих (екстремальних) умовах діяльності.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі адаптація трактується як процес, явище, стан, результат. Кожна з цих категорій досліджується у зв'язку із взаємодією людини з навколишнім середовищем (фізичним і соціальним); вивчаються рівні і типи адаптації, уявлення про функціональні стани організму, принципи регулювання «психофізіологічних станів», критерії оцінки функціонального стану, механізми і чинники психічної адаптації (Ю.О. Александровський, Ф.Б. Березин, Є.П. Ільїн, О.О. Конопкін, В.В. Ковальов, М.Д. Левитов, О.Г. Маклаков, Л.О. Китаєв-Смик, М.Ш.Магомед-Емінов, А.А. Налчаджян, Е.Г. Ейдемїллер та ін.). Як видно з наукової літератури, існує різноманіття видів адаптації, при цьому слід підкреслити, що їх не можна поділити один з одним. У реальному житті різні види адаптації переплітаються і є складовими процесу або стану адаптації. Серед видів адаптації можна визначити такі: психологічна, психічна, соціальна, фізіологічна, біосоціальна, психофізіологічна, соціально-психологічна, психолого-педагогічна, соціокультурна тощо.

Як зазначає О.Г. Маклаков, будь-яка діяльність людини ніколи не здійснюється ізольовано від зовнішнього середовища [1]. Об'єкти та явища зовнішнього середовища постійно впливають на людину і визначають умови здійснення її діяльності, причому часто їхній вплив має негативний характер. Можна говорити про різні чинники, що обумовлюють виживання людини як виду, але усі вони пов'язані, з одного боку, зі здатністю організму регулювати параметри внутрішнього середовища, а з іншого - зі здатністю опосередкованого відображення людиною навколишньої дійсності. Поняття адаптації, на думку О.Г. Маклакова - одне з основних у науковому дослідженні організму, оскільки саме механізми адаптації забезпечують можливість існування організму у постійно мінливих умовах зовнішнього середовища.

Більшість авторів до зовнішніх чинників відносять організацію мікросоціальної взаємодії: конфліктні ситуації у сімейній або виробничій сферах, труднощі у побудові

неформального спілкування, які призводять до несприятливого результату адаптації. У сучасній психології накопичено великий теоретичний та експериментальний матеріал, який доводить, що первинним середовищем для людини є сім'я. Як вітчизняні, так і зарубіжні психологи надавали особливого значення подіям раннього дитинства [2]. Їм нерідко приписувалася детермінуюча роль у подальшому пристосуванні людини до навколишньої дійсності. Виникла достатньо стійка науково-практична парадигма пояснення поведінки дорослої людини особливостями початкового періоду життя у сім'ї. Переконливим підтвердженням стають дослідження, що доводять, що порушення дитячо-батьківських відносин у структурі біографічного розвитку ускладнює адаптацію. Особистісна адаптація - це не лише наслідок біографії. Форма, динаміка і вектор адаптації відображають вплив багатьох зовнішніх і внутрішніх, закономірних і випадкових сил. Крім чинників навколишнього середовища стани адаптації та дезадаптації визначаються індивідними та індивідуально-особистісними якостями.

До індивідних чинників, що обумовлюють дезадаптацію, відносять генотипно зумовлені особливості людини - фізичну конституцію, тип нервової системи, темперамент, біологічні потреби, афективність, природні задатки, а також прижиттєво набуті особливості - знання, уміння, навички. Індивідні властивості, на думку О.М. Леонтьєва, можуть змінюватися в процесі життя людини, але вони від цього не стають особистісними. Навіть трансформовані, вони так і залишаються індивідними властивостями [3].

Аналіз наукових досягнень у галузі психології адаптації, а також досвід вивчення адаптаційних можливостей низкою вчених привели до розгляду емоційної стійкості особистості як можливого критерію адаптації. Емоційну стійкість можна розглядати як інтегральну особистісну властивість, що відображає схильність до збереження емоційної рівноваги, життєвої активності у мінливих умовах існування. Емоційна стійкість формується і проявляється як єдність біологічно зумовленої чутливості організму до сили і тривалості дії емоціогенних чинників, форм емоційного реагування та способів його

регулювання. Для емоційно стійких осіб характерне почуття власної адекватності і впевненості у собі. Емоційно комфортною здається їм атмосфера спілкування з оточуючими людьми. В екстремальних умовах, а також при вирішенні складних задач, або таких, що вимагають освоєння нових алгоритмів дії, емоційно стійкі особистості перевершують нестійких у швидкості і точності.

Суттєвим елементом стану адаптації є тривожність. Прояви тривожності спостерігаються на різних рівнях психофізіологічної організації, включаючи як емоційний, так і когнітивний, психовегетативний, руховий. Доцільність тривоги залежить від ступеня її вираженості, адаптивне значення тривожності проявляється при помірній вираженості тривожної реакції; у той же час тривога, яка за інтенсивністю і тривалістю є неадекватною ситуації, перешкоджає формуванню адаптивної поведінки [4, С.13-19]. Аналогічні співвідношення існують і в часовому аспекті: якщо у гострій стресовій ситуації тривожність характеризує адаптивне стан, то в умовах хронічної психічної напруженості - стан дезадаптації.

Описано вплив індивідуально-типологічних особливостей на формування різних проявів психічної адаптації - рівня тривоги, депресії, психовегетативного синдрому. А.А. Налчаджян як показники, що визначають психічну адаптацію особистості, розглядає такі: адекватність інтрапсихічних механізмів відображення навколишньої дійсності; зрілість особистості; соціальну адаптованість (відчуття положення у середовищі собі подібних і гармонії взаємовідносин з ними; адекватність реакцій на навколишнє середовище; здатність до самокорекції поведінки відповідно з нормами, прийнятими у колективі та уміння уживатися з навколишніми і домагатися самоствердження у суспільстві без шкоди для інших його членів) [5].

З.Фрейдом було показано зв'язок типології характеру з узагальненими формами поведінки, або прагненням до адаптації. Антистресова, емоційна стійкість індивіда безпосередньо пов'язана з його особистісними особливостями, у першу чергу з характеристиками темпераменту, а також силою потреб особистості [6].

Зазначені психологічні особливості багато у чому обумовлені фізіологічними характеристиками – на думку Ю.О. Александровського, «індивідуально-типологічна своєрідність людини залежить від особливостей її нервово-психічної діяльності, поєднання вроджених і набутих властивостей» [7, с.50]. Як один з можливих механізмів, що пов'язують фізіологічні особливості індивіда з його стійкістю до стресу, розглядається індивідуальний профіль міжпівкульної асиметрії. Так, в умовах хронічного стресу, пов'язаного з екстремальними кліматогеографічними умовами, показники психоемоційного напруження у осіб з відносним домінуванням правої півкулі виявилися у 1,5 рази нижчими [8].

Вплив акцентуацій характеру на адаптацію досліджувався Ф.Б. Березіним [9]. На його думку, акцентуовані особистості не виявляють порушень психічної адаптації, оскільки особистісні риси, що визначають їх поведінку, сприяють психічній адаптації, якщо вони відповідають вимогам середовища. Однак, якщо тривале напруження адаптаційних механізмів призводить до небажаного загострення акцентуованих рис, адаптивні можливості індивіда знижуються і ці риси полегшують виникнення інтрапсихічних і міжособистісних конфліктів.

Індивідуальні особливості стресостійкості є прямим наслідком описаного фізіологами індивідуального стилю реагування на стрес, пов'язаного у першу чергу з індивідуальними характеристиками вегетативної регуляції і не залежить від характеру стресорів [8]. Подібний «антистресовий імунітет» розуміється як здатність людини активно протистояти неврозоутворюючим чинникам, толерантність до стресу.

Індивідні особливості стресостійкості людини характеризує введене Ю.О.Александровським поняття бар'єру психічної адаптації, який об'єднує усі потенційні можливості здійснення людиною адекватної і цілеспрямованої психічної діяльності і переробки психотравмуючого впливу [7]. Ця модель передбачає, що бар'єр психічної адаптації є динамічним, тобто під впливом життєвих обставин його рівень постійно коливається і в екстремальній ситуації наближається до індивідуально критичної величини, коли людина

використовує усі резервні психічні можливості. Також серед великої кількості індивідуальних характеристик, що впливають на стресостійкість, зокрема є: екстраверсія/інтроверсія; тривожність; агресивність; інтропунітивність/екстрапунітивність; ригідність/флексибільність; психотизм/реактивність [8].

Найважливішими чинниками, що детермінують стан адаптації та дезадаптації особистості, є мотиви, смисли і цілі, життєві цінності. Вони належать до особистісних чинників адаптації і дезадаптації. У сучасній психології робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію та подолання життєвих труднощів - це і психологічне наповнення введеного Л.М. Гумільовим поняття пасіонарності і поняття про особистісний адаптаційний потенціал, що визначає стійкість людини до екстремальних чинників, запропоноване О.Г. Маклаковим, і поняття про особистісний потенціал, що розробляється Д.О. Леонтьєвим на основі синтезу філософських ідей М.К. Мамардашвили, П.Тіліха, Е.Фрома і В.Франкла [10, С.35].

Поняття про особистісний адаптаційний потенціал йде від концепції адаптації. О.Г. Маклаков вважає здатність до адаптації не лише індивідуальною, але й особистісною властивістю людини [9]. Адаптація розглядається ним не лише як процес, але і як властивість живої саморегульованої системи, що полягає у здатності пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов. Адаптаційні здібності залежать від психологічних особливостей особистості. До адаптивних здібностей О.Г. Маклаков відносить поряд з рівнем нервово-психічної стійкості, самооцінкою, референтністю, рівнем конфліктності, досвідом спілкування (індивідуальні детермінанти) також і морально-етичну орієнтацію, орієнтацію на вимоги найближчого оточення (особистісні детермінанти).

Р.Мей вважає, що дезадаптація обумовлена у першу чергу, несвободою особистості, яка інтерпретується як відсутність можливості будувати себе, власні життєві цілі, моделі поведінки. До чинників адаптації він відносить також індивідуальність, основний зміст якої розкривається в умінні бути собою, у

розумінні і прийнятті власної неповторності, унікальності [11].

Важливу роль в адаптації і дезадаптації, як вважає Ф.Є. Василюк, відіграє пов'язана з мотиваційно-сисловою сферою особистості її здатність до динамічної перебудови системи мотивів, відносин, установок, життєвих цілей і смислів [12]. Максимально можливе задоволення актуальних потреб і збереження сенсу життєвих і ціннісних орієнтацій є важливим критерієм ефективності стану адаптації. Отже, адаптацію можна визначити як стан оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в процесі здійснення властивої людині діяльності. Цей стан дозволяє їй задовольнити актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі, зберігаючи насиченість життя, можливість її регуляції, спрямованості, осмислення, забезпечуючи відповідність максимальної діяльності людини, її поведінки, вимогам середовища.

До особистісних детермінант стану адаптації, таким чином, відносять властивості людини, які визначають значущі щодо інших людей вчинки. Особистісні властивості, на думку О.М. Леонтьєва, характеризують один з найбільш значущих рівнів організації людини, а саме особливості її розвитку як соціальної істоти. Отже, можна припустити, що особливості мотиваційно-сислової сфери перебувають серед основних чинників, які визначають характер стану адаптації і дезадаптації.

Розглядаючи проблеми адаптації, деякі дослідники виділяють підсистеми, стадії, рівні адаптації і дезадаптації. І.А. Милославова вважає, що стадії адаптації відповідають процесу вrostання у соціальне середовище [13]. У розробленій нею моделі знайшли відображення послідовність і стадії цього процесу. Як модель стадіальності виступає ступінь відповідності особистості до умов мінливого соціального середовища, яка характеризується чотирма основними стадіями адаптації: врівноваження (встановлення рівноваги між середовищем й індивідом, які виявляють взаємну терпимість до системи цінностей і стереотипів поведінки інших), псевдоадаптація (поєднання зовнішньої пристосованості до обстановки з негативним ставленням до її норм і вимог), пристосування (визнання і прийняття основних систем цінностей нової ситуації,

взаємні поступки), уподібнення (психологічна переорієнтація індивіда, трансформація колишніх поглядів, орієнтацій, установок відповідно до нової ситуації).

Комплексність процесів психічної адаптації, що зачіпають не лише власне психологічні, але і фізіологічні механізми, підкреслює Г.К. Ушаков [14], який виділяє серед рівнів психофізіологічного реагування на психотравмуючу ситуацію, пов'язаних зі структурою потягів, мотивації та цінностей, крім особистісного, також і позаособистісні, або крупносистемні рівні (нейровегетативний, нейроендокринний, характерологічний). Згідно моделі адаптаційної психодинамики S.Rado, психічна адаптація базується на трьох ієрархічних системних рівнях інтеграції: гедонічному (близький до нейровегетативного), емоційному і розумовому, забезпечених механізмами зворотного зв'язку [15].

Ю.О. Олександрівський виділяє такі функціонально-цілісні підсистеми єдиної системи психічної адаптації: соціально-психологічних контактів; пошуку, сприйняття і переробки інформації; забезпечення неспання та сну; емоційного реагування (емоційний фон); ендокринно-гуморальної регуляції [7]. Тим самим психічна адаптація людини представляється як результат діяльності цілісної самокерованої системи, активність якої забезпечується не просто сукупністю окремих вищеперелічених компонентів-підсистем, а їхню взаємодією і взаємсприянням, породжують нові інтегративні якості, не притаманні ізольованим системоутворюючим компонентам окремо.

А.А. Налчаджян, висуваючи проблему рівнів дезадаптації, передбачає існування тимчасової і стійкої дезадаптації [5]. Перша усувається за допомогою адаптивних дій. Друга зберігається довго, оскільки особистість не знаходить шляхів і засобів адаптації у певних соціальних ситуаціях, хоча робить спроби, які виявляються малоуспішними. Вираженням загальної стійкої дезадаптації особистості визнається стан «перманентної фрустрованості», який активізує захисні механізми, що набули характеру стали патологічних. Внаслідок їхнього багаторазового включення виникають неврози і психози.

А.О. Реан виділяє в процесі професійної адаптації певні «кроки» цього процесу, кожен з яких знімає основні проблеми на стадіях адаптації за умови своєчасного формування основних психічних новоутворень, необхідних для успішної адаптації. Невдале проходження першої стадії робить усю подальшу адаптацію практично неможливою, другий - ускладнює, третій - продовжує на тривалий термін. Процес адаптації, який виконується різними станами, може у кінцевому рахунку змінювати рівень адаптованості особистості, як у бік розширення можливостей, так і у бік звуження, що визначає результат процесу адаптації (успішна, неуспішна).

У континіумі стану «адаптація - дезадаптація» розрізняють кілька рівнів: стійкої адаптації, нестійкої адаптації (тимчасової дезадаптації) і загальної стійкої дезадаптації. У названому континіумі можна виділити зону адаптації - «критичну точку», яка відповідає тимчасовій дезадаптації. Головними чинниками, що визначають сприятливий результат тимчасової дезадаптації, передбачаються: збереження основних гуманістичних цінностей (М.С.Яницький), здатність знаходити оптимальний сенс життя» у критичній ситуації (В.Е. Чудновський), інтеграція екстремального досвіду у мирне життя (М.Ш. Магомед-Емінов).

Висновки. Дезадаптація особистості є складним багатовимірним психічним явищем і викликає широкий дослідницький інтерес на різних рівнях наукового пізнання: загально-психологічному, фізіологічному, соціально-психологічному. У здатності людини до її подолання закладені потенційні адаптивні здібності (потенційна адаптивність) і актуальні адаптивні здібності (актуальна адаптивність). Суперечності, що виникають в процесі адаптації до діяльності в особливих умовах, викликані необхідністю вирішення наявних протиріч та є рушійною силою зміни особистісних характеристик.

До перспектив подальших розвідок у даному напрямку можна віднести підвищення надійності та валідності діагностичного інструментарію, що використовується з метою визначення особливостей перебігу психологічної адаптації; розробка комплексної методики організації соціально-психологічної адаптації представників ризиконебезпечних професій,

Питання психології

а також вивчення психологічних умов і соціально-психологічної адаптації своїх шляхів розвитку психологічної готовності підлеглих тощо. керівників до управління процесом

Література

1. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. - М.: Питер, 2001. - 506 с.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Л.Хьелл, Д.Зиглер. - Спб., 1997. - 606 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев. - М.: Изд-во МГУ, 1975. - 269 с.
4. Баевский Р.М. Биокibernетика и прогностика, некоторые проблемы оценки адаптационно-приспособительной деятельности организма /Р.М.Баевский// Кибернетические аспекты адаптации системы «человек-среда». - М., 1975. - С.28-34.
5. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности / А.А. Налчаджян. - Ереван, 1988. - 262 с.
6. Фрейд З. Психология Я и защитные механизмы / З.Фрейд. - М.: Педагогика, 1993. - 144 с.
7. Александровский Ю.А.. Актуальные вопросы пограничной психиатрии /Ю.А. Алекандровский// Сборник научных трудов. - М., 1991. - С.34-61.
8. Станкин М.И. Общая психология. Функциональные явления человеческой психики / М.И. Станкин. - Москва-Воронеж, 2001. - 279 с.
9. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. - Л., 1988. - 270 с.
10. 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.
11. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р.Мэй. - М.: Класс, 1994. - 144 с.
12. Василюк Ф.Е. Психология переживаний / Ф.Е. Василюк. - М: Изд-во МГУ, 1992. - 251 с.
13. Милославова И.А. Адаптация как социально-психологическое явление /И.А. Милославова// Социальная психология и философия. - Л., 1983. - С.31-40.
14. Ушаков Г.К. Пограничные нервно-психические расстройства / Г.К. Ушаков. - М.: Медицина, 1987. - 307 с.
15. Sandor Rado and the Psychoanalytic Movement. - Northvale, N.J., Aronson, 1995.

Datskov A., postgraduate student of the Department

ANALYSIS OF THE CONCEPTS OF ADAPTATION AND COPING BEHAVIOR IN DIFFICULT LIFE CONDITIONS IN FOREIGN PSYCHOLOGY

The article presents the results of theoretical analysis and justification psychological criteria and determinants of adaptation/maladaptation personality in extreme activity. A person's ability to overcome the potential adaptive capacity (potential adaptability) and current adaptive capacity (actual adaptability). The contradictions of the process of adaptation to activities in special conditions, caused by the need to resolve contradictions and is the driving force behind changes to personal characteristics. In this regard, it is noted that the study of the characteristics of motivationally-semantic sphere of the individual border guards, took part in counter-terrorism operations, in the context of its adaptation, in our opinion, will allow significant progress in solving the problems of maintaining psychological integrity and robustness of personality, of self-actualization and meaning of life, the choice of adequate coping strategies in afterextreme conditions.

Key words: adaptation, maladjustment, extreme conditions of activity.