

Тарасюк І. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті здійснена коротка характеристика психологічних механізмів регуляції адаптаційного процесу, а також наведено приклади вибору стратегій адаптації з огляду на психолого-фізіологічні особливості індивіда.

Ключові слова: психологічні механізми адаптації, стратегії адаптації, адаптаційний процес, форми поведінки, індивідуальний стиль адаптації.

В статье подано краткую характеристику психологических механизмов регуляции адаптационного процесса, а также приведено примеры выбора стратегий адаптации, в зависимости от психолого-физиологических особенностей индивида.

Ключевые слова: психологические механизмы адаптации, стратегии адаптации, адаптационный процесс, формы поведения, индивидуальный стиль адаптации.

In the article the short characteristic of psychological mechanisms of adaptation process is given. There are also the choice – examples of the adaptation strategies presented, which depend on the psychological and physiological peculiarities of the individual.

Key words: psychological mechanisms of adaptation, adaptation strategies, adaptation process, behavior forms, individual style of adaptation.

Інтерес до проблеми адаптації тривалий час зберігає свою **актуальність** у науковій сфері та у суспільному житті зокрема. Така зацікавленість не випадкова, адже адаптація – це не лише спосіб забезпечення гармонійного існування особистості у сучасному світі бурхливого розвитку та інтенсивних змін, але і запорука його комфортного існування в майбутньому.

Життя та діяльність особистості завжди відбувається в умовах її взаємодії з зовнішнім середовищем, однією з особливостей котрого є те, що і людина, і середовище не є стабільними компонентами: вони можуть мати періодичний або флуктуаційний характер, або ж поєднувати у собі ці детермінанти. Зрозумівши механізми адаптації, ми

зможемо краще розуміти форми взаємовідносин людини та суспільства, природи, навколишнього середовища та зможемо прогнозувати зміни їх поведінки. Тому **мета** нашої праці полягає у короткому огляді та аналізі наукової літератури з проблеми дослідження механізмів адаптації та наведенні прикладів впливу особистості на адаптаційний процес.

Розглядаючи проблему взаємодії людини та суспільства В. А. Бодров стверджує, що усі без винятку фізіологічні та психологічні процеси визначаються зовнішніми чинниками та соціальним середовищем, а загальні принципи їх взаємодії є генетично закріпленими або набутими в процесі розвитку людини, яка виступає активним біологічним та соціальним суб'єктом. У випадках такої взаємодії виникає процес адаптації організму та психіки людини до середовища шляхом зміни психолого-фізіологічних характеристик або ж активної зміни цього середовища.

Особливе місце у вивченні адаптації займають питання механізмів її регуляції, тобто процесів, які визначають формування та активацію фізіологічних, психологічних та соціальних ресурсів індивіда, їх контролюючу та координуючу функцію при перебудові та стабілізації рівня функціональних систем організму і психіки адекватно до вимог середовища, в якому він перебуває. Психологічні компоненти системи регуляції адаптації заслуговують на особливу увагу, оскільки вона і як процес, і як стан не є пасивним наслідком впливу того чи іншого середовища, а формується особистістю як обміркована дія, яка забезпечує її внутрішню свободу та незалежність.

Психологічні аспекти адаптації передбачають, перш за все, виявлення ролі психічних процесів і якостей особистості, таких як увага, емоції, сила волі та ін. Велику роль відіграють ті особливості свідомості, котрі пов'язані з мотиваційною сферою, соціальним становищем та професійною діяльністю особистості. Важливими для розуміння динаміки адаптації є рівень самореалізації особистості, а також її індивідуальне сприйняття дійсності та здатність її свідомості відображати цю реальність у своїх переживаннях і вчинках.

Оскільки однією з головних характеристик процесу адаптації є її індивідуальність, можна припустити, що і вибір стратегій адаптаційних процесів, які залежать від психолого-фізіологічних особливостей індивіда, буде також індивідуальним. Нерідко мають місце випадки, коли психологічні реакції виконують роль своєрідних підсилювачів, модуляторів, котрі забезпечують розвиток фізіологічних механізмів адаптації і дозволяють діяти в таких умовах, коли захисні механіз-

ми організму, наприклад втома, біль або небажання виконувати ту чи іншу дію, вимагають її припинення. У таких ситуаціях допомагають психологічні якості особистості, такі як мотивація, сила волі, почуття відповідальності та ін. [1].

При виникненні ситуацій, коли адаптогенним фактором слугує лише психологічний фактор або ж їх комплекс, адекватна відповідь організму полягає у формуванні відповідного психологічного стану, настрою, або згідно з теорією К. Левіна – психологічного поля [4].

Така перевага психологічного компоненту в переліку адаптаційних процесів справедливо виправдовує існування поняття "психологічна адаптація", яке трактується В. І. Медведєвим як "процес формування в свідомості людини концептуальної моделі, включаючи образ впливу, його об'єктивну та суб'єктивну значимість наслідків впливу взаємодії людини та середовища, стратегію і тактику відповідних реакцій і формування на цій основі образу стану, котрий забезпечує відповідні дії людини. Психологічна адаптація передбачає осмислене рішення проблеми, що виникла з урахуванням особистісних характеристик індивіда" [7, с. 647].

Багато науковців підтримують твердження про те, що адаптація особистості до певних факторів впливу середовища, оцінка цього середовища, обумовлюється сукупністю властивостей та якостей адаптанта, від яких безпосередньо залежить тип індивідуально-психологічної реакції людини, характер психологічної регуляції цього стану, форми домінуючої активності поведінки в цих умовах [3, 5, 6, 13].

Особливості прояву процесу адаптації індивіда визначаються рівнем екстремальності впливу факторів зовнішнього середовища, проте, знову ж таки, ці фактори можуть мати більш або менш чітко виражений характер, враховуючи рівень вразливості кожного окремого адаптанта.

У процесі накопичення особистістю інформації про нове середовище, нові умови свого існування, у неї відбувається процес формування та підбору власних, найбільш зручних, на її думку, стратегій адаптації. Важливе місце у цьому процесі посідає здатність прогнозування ситуації, розвитку подій, індивідуальна здатність бути відкритим та адекватно сприймати нову інформацію. За теорією Ж. Піаже, свідомість людини здатна пристосовуватися до змальованих в уяві моделей розвитку подій. Якщо ці події прогнозовано та очікувано є позитивними, то оптимістичний настрій особистості знаходить відповідне відображення у її поведінці. В іншому випадку особистість стає вразливою до стресу та депресивних станів [8].

Адаптаційні процеси супроводжуються активацією когнітивних, особистісних якостей та властивостей особистості, а також форм її поведінки, котрі можуть проявлятися досить активно або ж носити більш пасивний характер. Саме в цьому проявляється здатність індивіда здійснювати об'єктивну самооцінку та саморегуляцію, а також протистояти впливу несприятливих факторів середовища.

Певною мірою адаптація являє собою відображення або ж відтворення психікою зовнішнього середовища та його динаміку. Кожен адаптаційний процес залежить від особливостей суб'єктивного сприйняття особистістю тих чи інших подій або ж процесів. Як наголошувалося раніше, кожне сприйняття є процесом індивідуальним, тому і сам процес адаптації, її направленість та вираження тою чи іншою мірою відображатимуть цю індивідуальність.

Сприйняття як процес інтерпретації інформації про зовнішній світ неодмінно пов'язане з переживаннями, пам'яттю та іншими емоціями адаптанта, котрі впливають на оцінку ситуації, переоцінку власних можливостей тощо. Одна з головних проблем сприйняття полягає у тому, що воно не завжди є істинним, близьким до реальності, часто спотворюється певними фантазіями, мріями чи ілюзіями.

Одним з ключових факторів адаптації є також увага, оскільки лише ті явища зовнішнього середовища слугують адаптогенним фактором, котрі постають у центрі уваги адаптанта. У такому разі важливу роль відіграє селективність людської уваги, яка задає вектору адаптаційному процесу та визначає стратегії адаптації, спонукає адаптанта до мобілізації та активності. У процесі адаптації саме увага виконує захисну функцію організму від перевантаження інформацією та надмірною концентрацією на надто інтенсивній або ж небажаній інформації. Оскільки люди, як правило, приділяють більшу увагу аналізу негативної інформації, ніж позитивної, ця властивість людського організму отримала назву "перцептивний захист" [1, 6].

Наступним вагомим адаптогенним фактором є пам'ять, адже наявні в пам'яті процеси реінтеграції та реконструкції відіграють суттєву роль у регуляції адаптації. Перший із названих процесів позначає відтворення та з'єднання окремих фрагментів інформації в одне ціле, що інколи супроводжується використанням видуманих фактів, котрі не мали місця у певній події, тобто є лише ілюзією того, що мало б або могло б відбутися. У такому випадку важко відділити правду від домислу. При реконструкції процеси пам'яті формуються таким чином, аби задовольнити, збагатити свої очікування, переконання, знання. Однак при згадуванні певної події часто помічається деяке

викривлення змісту: випускаються деталі, змінюються факти, додаються нові події. Окрім того, кожна наступна інтерпретація одного і того ж факту може різнитися між собою завдяки особливостям функціонування пам'яті.

Роль пам'яті не обмежується цими двома процесами, адже вона має здатність "стирати" необхідну інформацію, або ж навпаки, "консервувати" непотрібну інформацію та інше, проте кожен з них по своєму впливає на процес адаптації особистості [2, 10].

Однією з найскладніших проблем, пов'язаних із психологічними механізмами адаптації, є визначення ролі та місця мислення як у виборі стратегії адаптації, так і в динаміці самого процесу. Процес мислення, спираючись на увагу, пам'ять, асоціації, формує у свідомості модель ситуації, у котрій присутні категорія "Я" та категорія зовнішнього світу, їх дії та взаємозв'язки. У процесі мислення адаптант оцінює міру своєї причетності до ситуації, що склалася, визначає вид цього зв'язку, його значимість у своєму житті, аналізує можливості вирішення певної проблеми в цій ситуації, або ж прораховує варіанти, звідки можна почерпнути необхідну інформацію. Таким чином, можна стверджувати, що мислення також коректує та оптимізує стратегію адаптивної поведінки.

Дослідження проблеми особистісної регуляції процесу адаптації до зміненого середовища або до зміни діяльності зводяться до визначення основних рис характеру особистості, її темпераменту. Деякі автори припускають, що саме особливості індивіда визначають характер адаптаційного процесу і саме ці особливості формують його індивідуальний стиль адаптації [10, 12].

Оскільки поведінка особистості неодмінно пов'язана з її власними переживаннями, внутрішнім світом, існує припущення, що адаптаційні процеси в інтровертів та екстравертів відбуваються по-різному. Це проявляється в їх суб'єктивній оцінці адаптаційних ситуацій та відмінністю у поведінці. На відміну від інтровертів, екстраверти більш емоційно сприймають те, що відбувається навколо.

Рівень адекватності особистості оцінювати ситуацію та реагувати на неї належним чином визначається властивостями зовнішнього та внутрішнього локус-контролю. Люди з високим рівнем внутрішнього контролю (інтерналі) схильні уважно аналізувати ситуацію, активно оперувати різними видами адаптаційної поведінки, оптимістично реагувати навіть на ті елементи зовнішнього середовища, котрі їх не влаштовують. Інтерналі спрямовують свій розумовий потенціал та внутрішню енергію на отримання необхідної їм інформації, завжди знаходять їй

правильне застосування, що дозволяє впливати на важливі для них події. Такі люди володіють здібностями розробляти та втілювати в реальність стратегічні плани задля досягнення бажаних результатів [9].

Результати дослідження С. Кобаси показали, що деякі особливості індивіда відіграють значну роль в розвитку адаптаційних змін та здатності чинити опір несприятливим факторам середовища. Автор вказує, що життєрадісні та бадьорі люди, – психологічно витривалі та стійкі. На її думку, витривалість визначається трьома основними характеристиками: контролем, самооцінкою, критичністю. Контроль проявляється та вимірюється як локус-контроль. Критичність відображає важливість для особистості безпеки, стабільності та передбачуваності подій. Самооцінка – це відчуття власного призначення та своїх можливостей [11].

Якщо особистості притаманне відчуття тривожності, вона схильна перебільшувати рівень ризику, небезпеку ситуації, применшуючи та недооцінюючи при цьому свої можливості та здібності. За рівнем тривожності визначається, наскільки сам суб'єкт адаптації впевнений у своїх здібностях проявити адаптивну поведінку. Досвід адаптації особистості до природних та соціальних умов показує, що в осіб із високим рівнем тривожності здатність до активної адаптації знижена як з психологічних, так і з фізіологічних її складників.

Особливе значення в позитивному розвитку адаптації посідає мотиваційна сфера особистості. Адже лише мотивація, котра спрямована на досягнення чітко поставлених завдань, матеріальних, соціальних, духовних цінностей, здатна стимулювати адаптанта та додавати йому впевненості у своїх вчинках, піднесення та оптимізму.

Практично усі теорії адаптації звертають особливу увагу на емоції, котрі реалізують низку функцій у поведінці людини, а саме оцінюючу, організаційну, контролюючу, захисну, мобілізуючу. З позиції процесу та стадій адаптації, емоції відображають її необхідність, дають їй суб'єктивну оцінку, певні прогнози тощо.

Очевидно, такі властивості та якості особистості, як цілеспрямованість, відповідальність, настирливість, впевненість у собі, комунікабельність та ін. забезпечують адекватний перебіг пасивної адаптації, а також активне протистояння адаптогенним впливам, захист від них або ж їх усунення. Отже, ці якості також впливають не лише на перебіг самого адаптаційного процесу, а також і на вибір його стратегій.

У структурі та механізмах регуляції процесу адаптації значну роль відіграють форми поведінки особистості. Шляхом зміни своєї поведінки відбувається чи не найголовніший етап для особистості в про-

цесі її адаптації – вплив на середовище, до якого вона адаптується. Зміна поведінки часто вважається обов'язковим та навіть головним компонентом адаптаційного процесу, адже таким чином особистість демонструє свою гнучкість та мобільність. Такого роду адаптацію часто називають компромісною.

У 1982 році В. І. Медведєв запропонував класифікацію типів адаптації за формами поведінки індивіда. У 2003 році ця класифікація була суттєво розширена та удосконалена. Вона містить у собі такі форми:

а) превентивна поведінкова адаптація, котра передбачає докорінну зміну поведінки, уникання попередніх та пошук нових форм поведінки;

б) стабілізаційна поведінкова адаптація, котра зберігає загальну структуру поведінки, відбувається лише певна корекція, оптимізація, реорганізація поведінки;

в) соціально обумовлені форми поведінки, які призводять до формування або зміни середовища;

г) форми поведінки, зумовлені самою особистістю, за якими відбувається зміна мотивів, зміна емоційної сфери, зміна ролевих очікувань та психологічного клімату [6].

Отже, аналізуючи вищенаведений матеріал, ми можемо підсумувати, що особливістю адаптаційних процесів справді є взаємозв'язок, у ході якого відбувається взаємовплив фізіологічних та психологічних процесів, роль і співвідношення яких визначається конкретними умовами середовища, мотивацією та формами пристосування до нього. Фізіологічний компонент адаптації є більш прогнозований, ніж психологічний.

Пів впливом зовнішнього середовища психологічні особливості адаптації можуть проявлятися у зміні емоційно-вольової сфери, особливих якостей, характеристик когнітивних процесів тощо. Проте головним чином вони полягають у детермінуючій функції психіки, яка спрямована на формування, вибір, реалізацію стратегій поведінки в цих умовах.

Таким чином, ми робимо висновок, що адаптацію особистості до нових умов зовнішнього середовища не слід розуміти як процес зміни окремих фізіологічних і психологічних функцій та якостей, а як системну реакцію організму та психіки, тобто процес, у ході якого досягається гармонія та функціональна відповідність особистості до вимог зовнішнього середовища.

У статті наведені нами приклади механізмів адаптації та їх індивідуальних особливостей мають нейтральний та певною мірою універсальний характер, оскільки ми не ставили за мету проводити паралелі

з конкретними видами адаптації. У ході нашого дослідження ми будемо використовувати проаналізовані факти на прикладах адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища.

Література:

1. Бодров В. А. Психологические механизмы адаптации человека // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – М. : Изд-во “Институт психологии РАН”, 2007. – С. 42-61.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М. : Изд-во “Институт психологи РАН”, 1995. – 136 с.
3. Бодров В. А., Лукьянова Н. Ф. Личностные особенности пилотов и профессиональная эффективность // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2. – № 2. – С. 51-65.
4. Левин К. Теория поля в социальных науках. Серия: “Мастерская психологии и психотерапии” / Пер. с англ. – СПб. : Речь, 2000. – 368 с.
5. Маришук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Автореф. дисс. докт. психол. наук. – Л., 1982. – 48 с.
6. Медведев В. И. Адаптация человека. – СПб. : Институт мозга человека РАН, 2003. – 584 с.
7. Медведев В. И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях // Экологическая физиология. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. Серия: Руководство по физиологии. – М. : Наука, 1979. – С. 625-671.
8. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. – Пер. с франц. – М. : Просвещение, 1969. – 659 с.
9. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности: Учебно-научное издание. – СПб. : Медицинская пресса, 2002. – 352 с.
10. Aldwin C. M. Stress, coping and development: an integrative perspective / Carolyn M. Aldwin; foreword by Emmy E. Werner. – 2nd ed. – New York, London: The Guilford Press; 2007. – 432 p.
11. Kobasa S. C. Personality and resistance to illness // American Journal of Community and Social Psychology. – 1979. – Vol. 7 (4). – P. 413-423.
12. Millon T. On the nature of clinical health psychology // Handbook of clinical health psychology / Ed. by T. Millon, C. Green, R. Meagher. – New York: Plenum, 1982. – P. 1-28.
13. Spielberger C. D. Theory and research on anxiety // C. D. Spielberger (Ed.), Anxiety and behavior. New York: Academic Press. 1986. – 414 p.