

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.9:316.6

ДРИГА Т.Г.

аспірантка кафедри психології ВНУ імені
Володимира Даля, м. Северодонецьк

У статті розглянуто наукові дефініції понять «адаптація», «онтогенетична соціалізація», «соціально-психологічна дезадаптованість». Підкреслені специфічні особливості адаптаційного процесу. Представлено основні типи і форми соціально-психологічної адаптації. Звернуто увагу на вроджені, генетично задані параметри психологічної самоактуалізації особистості. Зроблено акцент на механізмах свідомого саморегулювання та телеологічності адаптаційного процесу. В якості критерію оцінки адаптованості особистості запропоновано модель життєвого балансу Н. Пезешкіана. Джерел – 10, малюнок – 1.

Ключові слова: *період стійкої адаптації, нормальний і девіантний типи адаптації, онтогенетична соціалізація, параметри психологічної самоактуалізації, соціально-психологічна дезадаптованість, механізми свідомого саморегулювання, телеологічність адаптаційного процесу, еталонний профіль адаптованості особистості.*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ АДАПТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА ЛИЧНОСТИ

В статье рассмотрены научные дефиниции понятий «адаптация», «онтогенетическая социализация», «социально-психологическая дезадаптацию». Подчеркнутые специфические особенности адаптационного процесса. Представлены основные типы и формы социально-психологической адаптации. Обращено внимание на врожденные, генетически заданные параметры психологической самоактуализации личности. Сделан акцент на механизмах сознательного саморегулирования и телеологичности адаптационного процесса. В качестве критерия оценки адаптированности личности предложена модель жизненного баланса Н. Пезешкиана. Источников - 10, рисунок - 1.

Ключевые слова: *период устойчивой адаптации, нормальный и девіантний типи адаптации, онтогенетическая социализация, параметры психологической самоактуализации, социально-психологическая дезадаптацию, механизмы сознательного саморегулирования, телеологичность адаптационного процесса, эталонный профиль адаптированности личности.*

Підвищення інтересу до проблеми соціально-психологічної адаптації об'єктивно обумовлено інтенсивними змінами, що відбуваються в сучасному суспільстві. Нестійкість і, часто, непередбачуваність соціальних процесів висуває підвищені вимоги до особистості, якій необхідно, з одного боку, відповідати соціальним вимогам, з іншого – зберігати внутрішню стабільність і рівновагу. В сучасних умовах людина змушена оновлювати своє бачення світу, погляди, уявлення про дійсність через все більш короткі інтервали часу. У той же час, все виразнішою стає тенденція до визнання цінності людської індивідуальності і, відповідно, можливості самореалізації людини в умовах

продуктивної взаємодії із соціальним середовищем. Тому вивчення механізмів і закономірностей адаптації людини в різноманітних соціальних інститутах на різних рівнях набуває в даний час фундаментального значення.

Існує безліч визначень поняття адаптації, які мають або загальний, дуже широкий зміст, або зводять сутність адаптаційного процесу до явищ одного з безлічі рівнів – від біохімічного до соціального. Так, наприклад, Г. Сельє в роботі «Нариси про адаптаційний синдром» (1960) ототожнював постійно протікаючий процес адаптації з поняттям життя. А.В. Петровський (1977), В.В. Богословський (1981), Р.С. Немов (1994), практично однаково визначають адаптацію як обмежений, специфічний процес пристосування чутливості аналізаторів до дії подразника.

У загальному сенсі адаптація, за визначенням В.І. Медведєва, розглядається як «системна реакція організму, що забезпечує можливість всіх видів соціальної діяльності і життєдіяльності» [4].

По іншому визначенню, адаптація – це «сукупність реакцій живої системи, що підтримують її функціональну стійкість при зміні умов навколишнього середовища» [3].

К.К. Платонов визначає адаптацію як «пластичне пристосування внутрішніх змін до змін зовнішніх» [8].

Як вказує Р.М. Баєвський, «процеси адаптації спрямовані на підтримку рівноваги усередині організму і між організмом і середовищем і пов'язані як із самозбереженням функціонального рівня саморегульованої системи, так і з вибором функціональної стратегії досягнення мети» [1].

В останні роки розуміння поняття соціально-психологічної адаптації помітно еволюціонувало, що відзначено наступними тенденціями: відбувається все більший поділ понять пристосування (adjustment) і власне адаптації (adaptation); рух від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особистості і середовища; від первинної мети – гомеостатичної рівноваги, відсутності конфліктів, – до кінцевої мети – самоактуалізації і самореалізації особистості в реальному соціальному середовищі (К.А. Абульханова-Славська, Г.О. Балл, Б.Д. Паригін, А.А. Реан, А.А. Началдзян).

Метою статті є розкриття особливостей соціально-психологічної адаптації особистості.

Змістом адаптаційного процесу є оптимізація системи людина – середовище, що припускає якомога більш повне задоволення потреб індивіда при одночасному врахуванні вимог середовища. Серед етапів (або фаз) адаптації, зокрема, виділяють: початковий етап – термінової, екстреної, але не завжди досконалої адаптації; та подальший етап досконалої, довгострокової адаптації. Відзначимо, що кількість етапів адаптації істотно змінюється в різних приватних досліджен-

нях, відбиваючи специфіку адаптаційного процесу окремих впливів середовища.

Так, В.П. Кондратова (1972) виділяє три фази адаптації: початкова фаза, як відповідна реакція організму на нові умови; друга фаза – фаза перебудови пристосувальних механізмів, динамічного стереотипу і психічних процесів; третя фаза – настання періоду стійкої адаптації, коли в основному завершується або завершено формування динамічного стереотипу і пристосувальних реакцій. Автор зазначає, що тривалість кожної фази індивідуально варіативна.

М.І. Дьяченко та Л.А. Кандибович (1976) виділяють в процесі адаптації такі етапи (фази): пізнавальний, навчання новим образам дій і способам поведінки, психологічної переорієнтації, вироблення звичок, внутрішнього прийняття нових завдань і умов діяльності.

В процесі адаптації відбувається перехід від кількісних змін – розширення знань, оволодіння способами і прийомами нових дій, послідовного зростання впевненості у своїх діях, внутрішнього позитивного ставлення до нових завдань і умов діяльності і поведінки, до якісних змін в особистості, що дозволяє їй (особистості) успішно здійснювати нові види діяльності. Таким чином, як справедливо зазначає І.А. Мілославова (1973), адаптація людини включає «... момент активності з боку особистості» та супроводжується «певними зрушеннями в її структурі».

В якості основних типів (форм) соціально-психологічної адаптації А.А. Налчаджян [6] виділяв нормальний і девіантний. Нормальний – це такий адаптивний процес особистості, який призводить до її стійкої адаптації в типових проблемних ситуаціях без патологічних змін її структури, і одночасно без порушень норм тієї соціальної групи, в якій протікає її активність. Девіантний тип включає ті процеси адаптації особистості, які забезпечують задоволення її потреб у даній групі або середовищі, в той час як очікування інших учасників соціального процесу не виправдовуються такою поведінкою.

В.В. Селівановим (1968) були виділені чотири форми соціально-психологічної адаптації: 1) пасивна позиція зовнішньої узгодженості своїх дій з іншими; 2) активна позиція, коли особистість прагне зрозуміти людей і завоювати довіру оточуючих, щоб потім, у відповідності зі своїми прагненнями, впливати на них; 3) обережна установка на «вивчення» людей і обстановки; 4) просте пристосування, запобігливість перед сильними, з метою домогтися їх заступництва.

А.А. Налчаджян відзначає, що вироблення повноцінного наукового визначення соціально-психічної адаптації особистості можливе тільки на основі ідеї онтогенетичної соціалізації, тому що це поняття відображає той реальний і надзвичайно складний процес, завдяки якому індивід перетворюється на особистість, що володіє деякими основними рисами соціально-психічної зрілості.

«Онтогенетичну соціалізацію можна визначити як такий процес взаємодії індивіда і соціального середовища, в ході якого, опиняючись в різних проблемних ситуаціях, що виникають у сфері міжособистісних відносин, індивід набуває механізми і норми соціальної поведінки, установки, риси характеру і їх комплекси та інші особливості і підструктури, які в цілому мають адаптивне значення. Кожен процес подолання проблемних ситуацій можна вважати процесом соціально-психічної адаптації особистості, в ході якого вона використовує набуті на попередніх етапах свого розвитку та соціалізації навички та механізми поведінки або відкриває нові способи поведінки і вирішення завдань, нові програми та плани внутрішніх психічних процесів» [10].

А.В. Семенович звертає увагу, що згідно з сучасними науковими уявленнями в рамках системно-еволюційної парадигми (Лоренц, 1998; Ейбл-Ейбесфельдт, 1999; Капра, 1995, 2000; Дерягина, 1997; Самохвалов, 1993; Уїлсон, 1999 і ін.) програма розвитку людини не є набором випадкових новоутворень. Нормальний онтогенез реалізується з опорою на жорсткі, вроджені, генетично задані параметри психологічної актуалізації людини і відповідно фундаментальних патернів її розвитку. Поняття «патерн» означає консолідацію, модель взаємовідносин всередині будь-якого процесу (розвиток, любов, хвороба, мислення і т. д.), що володіє формою і взаємозв'язками [9]. Автор називає уроджені параметри розвитку особистості:

1. Детермінація поведінки людини універсальними механізмами психічної організації, розвиваються в філо- і онтогенезі. Вони існують у формі таких патернів, як рефлекс, домінуюча мотивація, функціональна система, нейропсихологічний фактор, архетип і т. д. Перелічене суть просторово-часової самоактуалізації людини.

2. Базова властивість філо- і онтогенезу як безперервного процесу – транслювати себе, маніфестувати через дискретні (приватні або генералізовані) новоутворення, що відображають виникнення нових форм поведінки. Ця характеристика на психологічному рівні реалізує глобальний, універсальний «кванто-хвильовий» спосіб існування матерії. Власне, онтогенез, так само як і філогенез, існує об'єктивно у вигляді зміни (криз) форм поведінки, в ході якої кожен наступний рівень, у відповідь на зростаючі запити адаптації до зовнішнього світу і внутрішнім станам, виростає з попереднього досвіду і асимілює його.

3. Наявність двох принципових джерел виникнення нових форм поведінки, що обумовлюють магістральні лінії філо- і онтогенезу: варіативності поведінки (збільшення і різноманітність способів взаємодії із зовнішнім і внутрішнім середовищем, а також систем і послідовностей взаємодій) і поведінки, що відхиляється від норми. В обох магістральних лініях присутня в якості іманентного чинника

розвитку вікова інтенсифікація процесів навчання (імпринтинг, імітаційні здібності, мовленнєве опосередкування, інтеріоризація і т. д.) і механізмів саморегуляції. Онтогенез патологічної самореалізації також обумовлений генетично і також інваріантно «навчаємий», як нормативний або надординарний.

На кожному рівні розвитку поведінки незмінними залишаються жорсткі системи і підсистеми поведінки (канали комунікації, базові емоції, харчова, сексуальна і агресивна поведінка, типи соціальної організації та ін.) Розвиваються ж пластичні динамічні форми реалізації поведінки (елементи комунікації, емоційної, сексуальної, соціальної та ін. поведінки) і їх констеляції.

4. Ряд інстинктивних форм поведінки, потреб і рефлексів, які дісталися нам «у спадщину» з філогенезу, тобто від наших еволюційних предків. Це базис, без якого подальший розвиток, та і саме існування людини просто неможливі (адже це, наприклад, харчова, імітаційна, ігрова і територіальна поведінка, інстинкти самозбереження, емоційного співпереживання і прагнення до отримання нової інформації, комунікативна поведінка і т. д.) .

5. Організація зовнішньої і внутрішньої «схеми тіла» з усіма відповідними анатомічними і функціональними системами і рівнями підтримки гомеостазу організму в цілому. Вантаж «родових» талантів і захворювань (психічних і соматичних), зон найбільших досягнень або, навпаки, ризику, успадкованих кожною людиною по обом батьківським лініям.

6. Окремі спеціальні здібності (наприклад, темперамент, рухливість і швидкість психічних процесів, музичний слух, розрізнення звуків людської мови, сприйняття навколишнього простору, маніпулятивна активність мовного апарату, ніг, рук і т. д.) і відповідні цим здібностям «вроджені моделі поведінки», що актуалізуються нейросоматичною системою.

7. Здатність до передбачення, або антиципації, тобто до деякого випереджаючого реально наявну інформацію передбачення результатів власної поведінки. Здатність до навчання, яке починається з імпринтингу – миттєвого збереження жорстко визначених для кожного вікового періоду образів або моделей поведінки. Але навчання в принципі можливе тільки в результаті постійного, день у день повторюваного контакту з навколишнім світом, в першу чергу з іншими людьми.

8. Вродженим є екстраполяційна поведінка, фундаментальне джерело розвитку і адаптації взагалі, якісно відмінне від процесів навчання. У формулюванні Л.В. Крушинський (1986), який відкрив і описав цей психологічний механізм: «екстраполяційна поведінка відображає генетично детерміновану, вроджену здатність використовувати придбаний в перебігу життя досвід (здатність використовувати

вати уловлювані найпростіші емпіричні закони зовнішнього світу) в новій, незнайомій для себе ситуації».

У рамках соціально-психологічної теорії адаптації, на думку А.А. Налчаджяна, дезадаптивним можна назвати такий хід внутрішніх психічних процесів і поведінки, який призводить не до розв'язання проблемної ситуації, а до її поглиблення, до посилення труднощів і тих неприємних переживань, які вона викликає. Соціально-психологічна дезадаптованість особистості, в першу чергу, виражається в її нездатності до адаптації до власних потреб і домагань, а також нездатності задовільно йти назустріч тим вимогам і очікуванням, які пред'являють до неї соціальне середовище і власна соціальна роль. Однією з ознак соціально-психологічної дезадаптованості особистості є переживання нею тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів без знаходження психічних механізмів і форм поведінки, необхідних для їх вирішення.

Адаптивні реакції людини у відповідь на дію чинників середовища забезпечуються особливим чином організованими і супідрядними між собою системами, що об'єднують центри нервової системи та виконавчі органи, що належать до різних анатомо-фізіологічних структур (С.Є. Павлов, 2000). Ці системи П.К. Анохін (1978) назвав функціональними системами, які він визначав як «динамічні саморегулюючі організації, діяльність всіх складових елементів яких сприяє отриманню життєво важливих для організму пристосувальних результатів».

На думку А.І. Воложина і Ю.К. Суботіна (1987), кожна функціональна система входить в якості елемента в систему більш високого порядку, що служить для неї середовищем. При цьому створюється ієрархія систем, кожна з яких можна розглядати в якості середовища для системи нижчого рівня. Принципова відмінність функціональної діяльності системи психічної адаптації людини від всіх інших самокерованих систем, на думку Ю.А. Олександровського (1976), є наявність механізмів свідомого саморегулювання, «в основі яких лежить суб'єктивна індивідуально-особистісна оцінка природних і соціальних впливів на людину. Завдяки цьому здійснюється координуюче, направляюче втручання свідомої інтелектуальної активності людини в саморегульовані процеси адаптації». Таке розуміння адаптації вигідно відрізняється підкресленням свідомої регуляції і виділенням в якості умови адаптації індивідуально-особистісної оцінки середовища.

Тобто механізм адаптації починається з фіксації відмінностей між наявним рівнем адаптованості організму і необхідним в даних конкретних умовах. Слідом за цим розгортається сукупність процесів, ведучих, в кінцевому рахунку, до досягнення організмом необхідного рівня адаптованості – результату процесу адаптації.

Таким чином, протікання адаптації визначається: 1) достатністю в нових умовах психічних чи фізичних ресурсів індивіда; 2) адекватністю в цих умовах раніше сформованих і заснованих на колишньому досвіді уявлень і навичок.

Адаптацію відносять до так званих спрямованих процесів. Такі процеси здебільшого мають тенденцію постійно наближатися до визначеної кінцевої мети або стану. Ідея телеологічності (цілеспрямованості, доцільності) поставала в проблемі адаптації із самого початку її розробки. Необхідність в адаптації виникає тоді, коли існують деякі порушення взаємодії індивіда і середовища. І, природно, викликаний цим процес закономірно має на меті усунення наявних порушень і оптимізацію взаємодії.

Отже, трактування цілей адаптивного процесу істотно залежать від того, у якому контексті розроблялася проблема адаптації.

У психопатології адаптаційний процес має на меті позбутися стану дезадаптації, викликаного більш або менш вираженим психічним розладом. Існує безліч шляхів такого прогресивного руху, розроблених у різних психотерапевтичних напрямках, але, у цілому, тут завжди постає пріоритетна задача досягти норми шляхом пристосування. Під пристосуванням найчастіше розуміються деякі внутрішні зміни з метою досягнення нормального психічного функціонування і (або) відповідності соціальним вимогам і очікуванням.

У контексті розробки проблеми девіантної і адиктивної поведінки, також основною метою процесу адаптації є пристосування. Тут пристосування досягається шляхом засвоєння соціальних норм і вимог та оволодінням відповідними формами і засобами поведінки і діяльності.

Психологія життєвої успішності розглядає результат адаптації як досягнення деякого рівня особистісної ефективності, що перевищує середньостатистичну норму [2].

Згідно ідеї методу позитивної психотерапії, 100% життєвої енергії людини розподіляються за чотирма сферами життя: 1) тіло (шлях відчуттів); 2) діяльність (шлях розуму); 3) контакти (шлях традицій); 4) уява (шлях інтуїції).

До сфери «тіло-відчуття» представники позитивної психотерапії відносять зовнішній вигляд, режим сну, харчування, споживання води, дихання, рух, спорт, сексуальну активність, гігієну, захворювання, лікування, профілактику; до сфери «діяльність-розум-досягнення» – роботу, навчання, професію, бізнес, кар'єру, науку, логіку; до сфери «контакти-традиції» – стосунки з друзями, чоловіком/дружиною, родичами, дітьми, а також всі традиційні способи структурування життя, пов'язані з контактами і громадським провадженням часу; до сфери «сенс-майбутнє-уява-інтуїція» – мріяння, творчі роздуми і осяння, інтуїтивні натхнення, розгляд майбутнього

го, роздуми і переживання, що пов'язані з сенсом життя, фантазії, сновидіння [7].

Якщо життєва енергія розподіляється так, що в якійсь зі сфер життя її виявляється менше 10% або більше 50%, то можна говорити про дезадаптацію особистості.

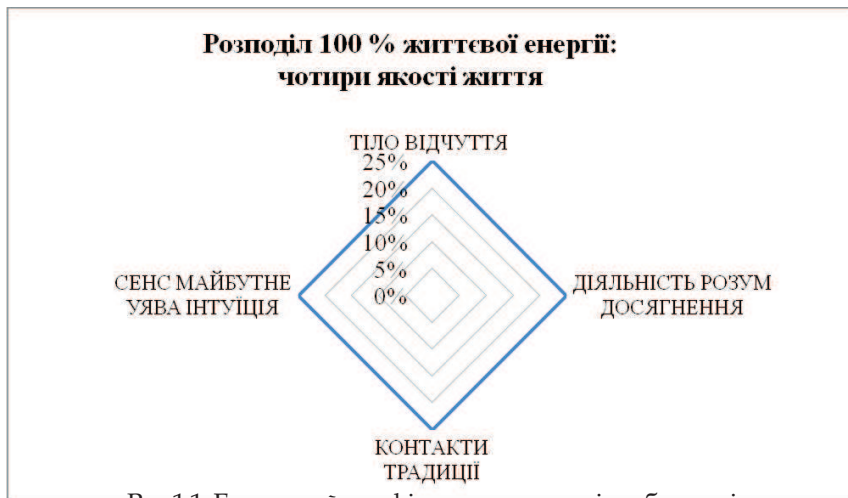


Рис.1.1. Еталонний профіль адаптованості особистості з позицій позитивної психотерапії

Таким чином, позитивна психотерапія акцентує увагу на гармонійному розподілі життєвої енергії по чотирьом вищезазначеним сферам життя. Життєвий баланс виступає критерієм адаптованості особистості і зумовлює загальний рівень психологічного здоров'я, суб'єктивне почуття самоповаги, осмисленість і якість життя.

Незаперечна перевага даного підходу – його спрямованість на розвиток і майбутнє. Визнання повної відповідальності за своє життя допомагає кожній особистості робити конкретні кроки у напрямку його (життя) оптимізації.

Отже, процес соціально-психологічної адаптації не має чітких границь і розгортається протяг усєї лінії онтогенетичного розвитку людини.

Для соціально-психологічної адаптації характерна надзвичайна індивідуалізованість й унікальність способів адаптації, що генетично обумовлено універсальними параметрами психічної організації особистості: жорсткими і пластичними динамічними формами реалізації поведінки; рядом інстинктивних форм поведінки, потребами і рефлексимами як базисом розвитку; організацією зовнішньої і внутрішньої «схеми тіла» з усіма відповідними анатомічними і функціональними системами і рівнями підтримки гомеостазу організму в цілому; окремими спеціальними здібностями (темперамент, рухливість

і швидкість психічних процесів, музичний слух, розрізнення звуків людської мови, сприйняття навколишнього простору, маніпулятивна активність мовного апарату, ніг, рук і т. д.) і відповідними цим здібностям «вродженими моделями поведінки»; здатністю до антиципації та екстраполяційної поведінки.

Істотною особливістю соціально-психологічної адаптації є високий ступінь реалізації активної перетворюючої функції як особистості, так і середовища.

Процес соціально-психологічної адаптації у більшій мірі є взаємодією рівноправних сторін, ніж пристосування особистості до середовища.

Основною метою соціально-психологічної адаптації є не пристосування, а самореалізація особистості.

Соціально-психологічна адаптація передбачає набагато більші можливості контролю і цілеспрямованої організації процесу з боку особистості.

Критеріями адаптованості можна вважати не тільки виживання людини і знаходження місця в соціальній структурі, але й загальний рівень психологічного здоров'я, здатність розвиватися у відповідності зі своїм життєвим потенціалом, суб'єктивне почуття самоповаги, осмисленість і якість життя.

Література

1. Баевский Р.М. Биокibernетика и прогностика, некоторые проблемы оценки адаптационно-приспособительной деятельности организма / Баевский Р.М. // Кибернетические аспекты адаптации системы «человек-среда». – М., 1975. – С. 28.
2. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів / Бохонкова Ю.О. – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2011. – 200 с.
3. Виноградов В.В. Гормоны, адаптация и системные реакции организма / Виноградов В.В. – Мн. : Наука и техника, 1989. – 223 с.
4. Медведев В.И. О проблеме адаптации / Медведев В.И. // Компоненты адаптационного процесса. – Л. : Наука, 1984. – С. 3-16.
5. Мухитова Ю.В. Современные модели психогенеза нарушений адаптации / Мухитова Ю.В. // Доклад по концепту адаптации [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа : <http://lib2.podolise.ru/docs/10115/index-12663.html>
6. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / Налчаджян А.А. – Ереван : Издательство АН Армянской ССР, 1988. – 202 с.
7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия [пер. с нем.] / Пезешкиан Н. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.
8. Платонов К.К. Структура и развитие личности / Платонов К.К. – М. : Наука, 1986. – 256 с.

9. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза : Учебное пособие / Семенович А.В. – Изд. 4-е – М. : Генезис, 2011. – 474 с.
10. Философский энциклопедический словарь. под ред. Ф. Ильичева, П.Н. Фелдосеева, С.М. Ковалева, В.Г. Панова. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – 629 с.

The article examines key definition of the concepts of «adaptation», «developmental socialization», «psychosocial maladjustment». Highlighted the specific features of the adaptation process. The basic types and forms of social and psychological adjustment. The attention to innate, genetically specified parameters of psychological self-actualization. Focuses on the mechanisms of conscious self-regulation and teleological adaptation process. Proposed as a criterion for of individual adaptation, a model life balance N. Pezeshkian Sources – 10, picture – 1.

Key words: *sustainable adaptation period, normal and deviant types of adaptation, socialization ontogenetic, self-actualization parameters of psychological, psychosocial maladjustment, mechanisms of self-conscious, teleological process of adaptation, the reference profile of adaptation of the individual.*