

2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике.- К., 1989.- 200 с.
3. Зимбадо Ф. Застенчивость.- М., 1991.- 208 с.
4. Кле М. Психология подростка. Психосексуальное развитие.- М., 1991.- 176 с.
5. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал.-1981.-Т.2.-№3.
6. Куницина В.Н. Восприятие подростками других людей и себя.- Л., 1972.- 20 с.
7. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте.- М., 1990.- 256 с.
8. Основы психодиагностики /Под ред. Шмелева А.Г. Ростов-на-Дону, 1996.- 544 с.
9. Петрасинський З. Пізнай себе.- К., 1989.- 192с.
10. Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов).- Л., 1976.- 248 с.
11. Психологические особенности самосознания подростка /Под ред. М.И. Борушевского.- К., 1980.- 168 с.
12. Психология личности. Тесты, опросники, методики / Сост. Н.В.Рябчикова.- М., 1995.- 220с.
13. Познай себя и других /Сост. И.Г. Леонов.- М., 1996.- 400 с.
14. Снегирева Т.В., Платон К.Н. Особенности межличностного восприятия в подростковом и юношеском возрасте.- Кишинев, 1988.- 63 с.
15. Столин В.В. Самосознание личности.- М., 1983.- 286 с.
16. Столин В.В. Исследование эмоционально-ценностного отношения к себе с помощью методики управляемой проекции // Психологический журнал.- 1981.- Т. 2.- № 3.
17. Худик В.А. Психологическая диагностика развития.- К., 1992.- 220 с.
18. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии.- М., 1977.- 144 с.

Поступила в редакцию 10.05.99 г.

О.О. Назаров

Толерантність до нових соціальних умов і адаптаційні механізми особистості

В статье рассмотрены особенности процесса психической адаптации личности к новым социальным условиям с точки зрения единства механизмов алло- и интрапсихической адаптации.

Дослідження адаптації людини до нових соціальних умов набувають останнім часом особливої актуальності у зв'язку зі зростанням інтенсивності дій і збільшенням числа факторів, що посилюють динамічність взаємодії людини і навколишнього середовища й обумовлюють підвищені вимоги до адаптаційних механізмів. Постійні зміни соціального середовища вимагають від людини тих або інших форм

реакцій, що у залежності від характеру адаптації можуть бути більш-менш адекватними. При цьому ефективність процесу адаптації значною мірою визначає успішність діяльності і зберігання фізичного і психічного здоров'я людини.

З цим пов'язана пильна увага, що приділяється розробці різноманітних аспектів адаптації людини [1, 2, 3, 4]. Очевидно, що фактори, що впливають на інтенсивність адаптаційних процесів і підвищують визначальні вимоги до адаптаційних механізмів людини, є в значній мірі, а може бути, і найбільш значущими саме для психічної адаптації, завдяки якій забезпечуються найбільш важливі аспекти взаємовідносин між людиною і її оточенням.

Ця проблема є актуальною сьогодні й в умовах діяльності усієї системи державних органів України, тому що процеси структурних і функціональних перетворень, ротації кадрів супроводжуються змінами в соціальній збалансованості колективів і порушеннями рівноваги «людина-середовище», що, у свою чергу, ініціюють процес психічної адаптації працівників до нових умов державної служби і праці.

Багатогранність і багаторівневість процесу психічної адаптації людини до змін зовнішнього середовища створює певні труднощі в її вивченні, тому що на сучасному етапі не виділені основні функціональні елементи і механізми її протікання. Сьогодні вони розглядаються багатьма дослідниками через призму адаптаційної готовності, емоційної стійкості, стресостійкості, психічної напруги, тривоги і т.п. (Д.Браун, Л.Є.Панін, М.Епплі, Ч.Кофер, Ф.Б.Березін та ін.).

Проте їхні дослідження приводять до висновку, що особливо виражена дестабілізація сформованої системи відношень «людина-середовище», яка виходить за межі повсякденних коливань, викликає істотну напругу адаптаційних механізмів особистості, що виникає при наявності, принаймні, одного з трьох факторів:

- при різкій зміні умов середовища, у результаті якого адаптаційні механізми можуть виявитися недостатніми навіть у тому випадку, якщо раніше вони забезпечували ефективну психічну адаптацію;
- при істотному перетворенні потреб і цілей індивідуума (навіть у стабільному середовищі);
- при значному зменшенні фізичних або психічних ресурсів, яке обумовлює розбіжність між значущими потребами суб'єкта і можливостями їхнього задоволення.

Перший із факторів із найбільшою виразністю виявляється при переміщенні індивідуума в незвичні для нього умови, причому вплив такого переміщення буде то більше вираженим, що в більшій мірі незвичними є нові умови.

Вплив другого фактора є характерним, зокрема, для підліткового і юнацького віку, у якому здійснюється перехід від статусу дитини до статусу дорослого, коли модифікація соціально-

го статусу супроводжується формуванням цілого комплексу нових, звичайно, дуже актуальних потреб і пов'язаних із ними цілей.

Прикладом порушення сформованих відношень між суб'єктом і середовищем у результаті зменшення потенційних ресурсів індивідуума можуть служити ситуації хвороби, у зв'язку з якими знижуються можливості задоволення раніше сформованого комплексу потреб.

Очевидно, що в силу постійної взаємодії людини і середовища поділ цих факторів є умовним.

У цьому зв'язку мова йде не про психічну адаптацію до яких-небудь умов, а про здійснення в них адаптаційного процесу, у ході якого збалансованість системи «людина-середовище» може досягатися за рахунок як зміни умов у результаті впливу на середовище, так і перетворення потреб і цілей індивідуума. Отже, напруженість адаптаційних механізмів визначається не характером умов, що апріорно розцінюються як сприятливі або несприятливі, а ступенем збалансованості системи «людина-середовище». У будь-якому випадку ефективність психічної адаптації буде обумовлюватися адекватністю взаємодії в цій системі.

Водночас, які б фактори ні призводили до зменшення адекватності зазначеної взаємодії в цій системі, його результатом будуть порушення балансу між актуальними потребами і можливостями їхнього задоволення, виникнення й інтенсифікація інтрапсихічних конфліктів, збільшення числа фрустрацій, зміна їхньої виразності, - і відповідно, зростання сумарної фрустраційної напруженості, від ступеня якої залежать і інтенсивність самого адаптаційного процесу, і рівень вимог до адаптаційних механізмів.

Відновлення порушеного балансу в системі «людина-середовище» і відповідно зниження сумарної і співвіднесеної фрустраційної напруженості може бути досягнуте шляхом активного впливу на середовище з метою його реорганізації в бажаному напрямку або за посередництвом виходу з несприятливого середовища і пошуку умов, які в більшій мірі сприятимуть реалізації мотивованої поведінки. Незалежно від того, який із цих варіантів (реорганізація середовища шляхом активного впливу на неї або вихід, тобто зміна середовища) мав місце, психічна адаптація реалізується без зміни потреб і цілей індивідуума. У цьому випадку мова йде про аллопсихічну адаптацію (Р.Маккрал).

В організації аллопсихічної адаптації важливу роль відіграють фактор енергетичного потенціалу, характер і інтенсивність мотивації досягнення, механізми інтеграції поведінки. Проте усунення невідповідності між актуальними потребами і можливістю їхньої реалізації в даній системі «людина-середовище» може бути досягнуте й у стабільному середовищі в результаті реорієнтації особистості. У цьому випадку психічна адаптація визначається включенням механізмів інтрапсихічної адаптації, що відповідає модифікації установок і

ціннісних орієнтацій. Оскільки в цьому випадку адаптаційний процес не зачіпає середовища, а обмежується границями психічної сфери, може йтися про інтрапсихічну адаптацію (Р.Лазарус), при якій, як і у випадку аллопсихічної, психофізіологічні співвідношення визначаються переважаючим адаптаційним механізмом і досягнутим ступенем редукції напруженості психічної сфери особистості.

Проблему алло- та інтрапсихічної адаптації можна розглянути в контексті зростаючої інтенсивності досліджень переборюючої поведінки (coping behavior), тобто форми психічної активності, спрямованої на подолання стресових впливів і оволодіння ситуацією. Ці форми можна оцінити, з одного боку, як відповідь на зовнішню ситуацію, що являє собою свідомо обрані стратегії, а з іншого боку, як адаптивні інтрапсихічні механізми. Таким чином, ефективна переборююча поведінка, що дозволяє досягти змін незадовільних відношень у системі «людина-середовище» й адекватного регулювання емоцій, може реалізуватися в результаті модифікації зовнішньої активності (пошук інформації, що дозволяє структурувати ситуацію; реалізація певних дій або їхнє блокування) або шляхом використання інтрапсихічних механізмів [2,3], що, очевидно, відповідає алло- і інтрапсихічній адаптації.

Наведений розподіл являє собою спрощену схему, оскільки психічна адаптація досягається у взаємодії обох зазначених шляхів.

Інтрапсихічна адаптація, що реалізується постійно, чинить істотний вплив на інтенсивність і спрямованість пошуку шляхів активної реорганізації середовища, а також на характер реалізованої в цьому зв'язку поведінки. Водночас, від успішності аллопсихічної адаптації залежать ступінь напруженості інтрапсихічних адаптаційних процесів і їхня значущість в організації поведінки.

Все це обумовлює висновок про те, що слід розглядати механізми психічної адаптації як певні тривкі поведінкові психологічні паттерни, які притаманні особистості для досягнення врівноваженості системи людина-середовище й об'єднують інтрапсихічні й аллопсихічні адаптаційні механізми.

Незалежно від питомої ваги алло- і інтрапсихічної адаптації в адаптаційному процесі при достатній його ефективності досягається психічна рівновага, що забезпечує відчуття психічного комфорту і реалізацію доцільної поведінки.

Підтвердженням вищесказаного можуть слугувати результати дослідження психічної адаптації курсантів I курсу Харківського Інституту пожежної безпеки МВС України до умов навчання і служби. Встановлено, що на початковому етапі первинної психічної адаптації переважають інтрапсихічні адаптаційні механізми (захисти), але по мірі поглиблення адаптаційного процесу зростає питома вага аллопсихічних механізмів адаптації.

Так, після вхідного тестування курсантів за методикою К.Леонгарда [5, с. 81-85], була виявлена

група осіб (12%) з підвищеним показником гіпертимності і зниженим рівнем тривожності, застрягаємості, збуджуваності і скептицизмом. Подальше дослідження первинної психічної адаптації курсантів з використанням методики Т.Лірі, Г.Лефорджа, Р.Сазека [5, с. 143-150], восьмикольорового тесту М.Люшера [5, с. 47-59] і спостереження показало, що саме в цій групі обстежуваних виявлялося прагнення оволодіти ситуацією, активно будувати міжособові зв'язки в новому соціальному середовищі і в такий спосіб реалізувати головну мету адаптаційного процесу - відновити порушений баланс системи «людина-середовище», знизити фрустраційну напруженість та інтенсивність інтрапсихічних конфліктів без змін у сфері потреб і мотивацій індивіда.

Виділяючи при розгляді міжособових відносин у період первинної психічної адаптації (за методикою Т.Лірі, Г.Лефорджа, Р.Сазека) два головних фактори, а саме домінування - підпорядкування і дружелюбність - агресивність, ми з'ясували, що прояв достатньо високої авторитарності випробуваних у цих відносинах свідчить про їхнє прагнення до ролі лідера в мікросоціальній групі, яка складалася в нових умовах. Все це підтверджує висновок про переважну роль аллопсихічних адаптаційних механізмів, які обумовлюють поведінку цих курсантів у період первинної психічної адаптації протягом перших 7-15 діб.

Проте, як показало це дослідження, для другої групи (до 70%) обстежуваних осіб характерним був початковий прояв дії інтрапсихічних адаптаційних механізмів (захистів), що відбивалося на змінах установок, ціннісних орієнтацій особистості, викликаних невідповідністю між актуальними потребами особистості та можливістю їхньої реалізації в нових соціальних умовах.

Вхідне тестування цієї групи за методикою К.Леонгарда [5, с. 81-85] показало інші співвідношення цих і інших показників, а саме: підвищений рівень тривожності, збуджуваності і дистонічності на фоні менш вираженої гіпертимності і демонстративності. Все це підтверджується і в оцінках за методикою Т.Лірі, Г.Лефорджа, Р.Сазека, які свідчать про високу ступень залежності і підпорядкованості даних осіб.

Разом із цим, по мірі розвитку та поглиблення процесу первинної психічної адаптації (через 15-20 діб) в мотивованій поведінці цих курсантів проявляються й посилюються інтенсивність мотивації досягнення і прагнення змінити незадовільні взаємовідносини в системі «людина-середовище».

Водночас, і в першій, і в другій групах обстежуваних спостерігалось не лише переважання тих або інших (алло- чи інтрапсихічних) адаптаційних механізмів, але й їх взаємозв'язок, а також динамічний характер цього переважання (особливо для другої групи обстежуваних), коли на зміну інтрапсихічним надходять аллопсихічні адаптаційні меха-

нізми, що врешті-решт визначає успішність первинної психічної адаптації до нових соціальних умов.

Аналіз вивченої проблеми дозволяє зробити висновок про те, що розуміння механізмів психічної адаптації, як певних тривких поведінкових психологічних паттернів, що утворилися в індивідуумі для досягнення зрівноваженості системи людина-середовище й об'єднують інтрапсихічні й аллопсихічні адаптаційні механізми, дає можливість глибше розібратися в особливостях протікання процесу психічної адаптації людини до нових умов життя та діяльності і в можливостях впливу на вирішення проблеми психічної нестабільності, яка супроводжує зміни в соціальній збалансованості системи «людина-середовище».

ЛІТЕРАТУРА

1. Авцын А.П. Адаптация и дезадаптация с позиции патологии. // Клин. медицина.- 1974.- №5.
2. Березин Ф.Б. Психофизиологическая, собственно психическая и социально-психологическая адаптация как компоненты единого адаптационного процесса / Биологические проблемы.- Севера.- Магадан.-. 1983.
3. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации.- Новосибирск.- 1980.
4. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях.- Москва.- 1989.
5. Лучшие психологические тесты: Пер. с английского Е.А.Дружининой.- Харьков, 1994.

Поступила в редакцию 20.05.99 г.

В.И. Носков

Проблемы и пути оптимизации физического воспитания в системе непрерывного образования

Провідною думкою статті є обґрунтування актуальності проблеми фізичного виховання та доцільності проектування процесу професійно-кваліфікаційного становлення особистості з урахуванням оздоровчих аспектів.

В условиях образовательных реформ идеологической основной национальной системы физического воспитания детей и молодежи в Украине является «глубокая связь с традициями народа, его жизненными интересами и моральными ценностями, которые базируются на принципах индивидуального и особенного подхода, приоритета оздоровительной направленности...» [9,20]. Однако, современная реализация благоприобретенных намерений содержит ряд неизменных противоречий. А именно, в вышеуказанном документе утверждается что «концепция даст возможность оптимизировать физическое воспитание детей и молодежи» спорно уже только потому, что «дети» и «молодежь» - различны по возрастным потребностям и ожиданиям (И. Кон, 1975: Эрик Эриксон, США, 1959, 1960) [8].