

АДАПТАТИВНІ МЕХАНІЗМИ ОСОБИСТОСТІ Й ІНДИВІДУАЛЬНІ СТИЛІ АДАПТАЦІЇ

Аналіз вітчизняних і закордонних досліджень проблеми психологічної адаптації особистості дає нам підставу припустити, що в основі процесу встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності, що дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі (при зберіганні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища, знаходяться інтрапсихічні й алопсихічні механізми адаптації.

Зрозуміло, що наведений поділ механізмів адаптації є достатньо умовним, оскільки усі вони тісно переплітаються між собою.

Відзначимо також, що важливими феноменами, що роблять можливими внутрішньопсихічні адаптативні зміни, є такі явища групової психології, як емпатія, взаємне зараження і сугестія. Так, формування емоційного ставлення до якогось об'єкта може бути визначено відповідним ставленням групи до цього об'єкта. Аналогічним чином когнітивна установка може виникнути як результат навіювання з боку групи.

Закономірно припустити, що зміни рівноваги в системі "людина - середовище", що ініціюють активність інтра- і алопсихічних механізмів адаптації особистості, визначають і лінію поведінки індивідуума, що виражається у вигляді того або іншого стилю поведінки.

Поняття "стиль" у психології вживається досить часто й у різних контекстах, при цьому спостерігається тенденція до цілеспрямованого вивчення специфічних стилів (емоційних, оцінних, вольових і т. ін.). Серед уже сформованих, з усталеними традиціями, напрямків вивчення стильових феноменів можна виділити чотири основних:

- когнітивні стилі (Р.Гарднер, Г.Клейн, Х.Уіткін), як інструментарна характеристика перцептивної і інтелектуальної діяльності людини, що відбиває якісну своєрідність психічної діяльності;
- стилі лідерства і керівництва (Ф.Фідлер, К.Левін, Р.Кричевський (1985), Т.Базаров (1981));
- стилі життя (поведінки, активності);
- індивідуальні стилі діяльності.

Специфіка концепції індивідуального стилю діяльності обґрунтована і достатньо висвітлена в роботах В.Мерліна (1986), Є.Климова (1969), Є.Львіна (1979) та ін. і полягає в тому, що під ним маються на увазі не окремі елементи діяльності (пізнання, керування і т. ін.), а їхнє певне сполучення. Стиль є обумовленим психологічно (психофізіологічно), але не детермінованим лише індивідуальними особливостями суб'єкта, а формується як "інтегральний ефект взаємодіяння суб'єкта и об'єкта" [1, с.248]. Стиль може змінюватися при зміні умов діяльності.

Із цих же позицій розглядає розуміння індивідуального стилю діяльності В.Толочек [2, с.51], звертаючи увагу на недостатню розробленість питання середовищної (діяльнісної) детермінації стилю; більшу вивченість проявів стилю, ніж його структурно - функціональної організації; невизначеність питання "мінливості" стилю і ролі мікросоціального оточення у формуванні індивідуального стилю.

Дослідження, проведені В.Толочек, дозволили визначити дві сторони явища: стилі як індивідуально - своєрідні психологічні системи окремих осіб і стилі як сукупності компонентів діяльності. Останні зазвичай співвідносять із стилями в мистецтві, типовими стилями керівництва й ін., що є своєрідними прикладами, еталонами, нормативами для осіб, що опановують цю діяльність. Ці два боки єдиного феномена В.Толочек розрізняє за допомогою видової ознаки як "типові" ("об'єктивовані") й "індивідуальні" стилі.

На його думку, типовий стиль – це стійка і структурована сукупність компонентів (фахової діяльності, керівництва, спілкування і т. ін.); індивідуальний стиль – це динамічна індивідуально - своєрідна психологічна система сполучення (урівноважування) індивідуальності людини із сукупністю (частинною) компонентів середовища, утворення ієрархій стилів різної узагальненості, яка орієнтована на досягнення конкретного результату і регульована ним.

Цей опис типології стилів цілком відповідає психологічним схемам, що виділяють емоційні – практичні – когнітивні компоненти особистості. До таких схем можна віднести структуру індивідуального стилю Л.Дорфмана (1994), характеристики людини за Б.Ананьєвим (1977) або пентабазис В.Ганзена (1984).

Таким чином, концептуальний підхід, викладений вище і заснований на розумінні індивідуального стилю діяльності як "індивідуально своеобразной системы психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными внешними условиями деятельности" [1, с.248], дозволяє нам зробити висновок про наявність індивідуальних стилів адаптації як своєрідних стилів сполучення індивідуальності зі специфічними зовнішніми умовами сере-

довища, фаховими системами, мікросоціальними структурами й окремими суб'єктами в рамках цих структур.

Це припущення дещо не збігається з концепцією стилів діяльності, запропонованою В.А.Толочком [2,3], що класифікує стилі в координатній системі двох чинників – діяльнісного (середовищного) і суб'єктного (інтерперсонального). При цьому вводяться поняття:

- стилів “адаптації”, що організують і структурують психічну діяльність у певній сфері її проявів (когнітивній, емоційній, моторній, аліментарній);

- стилів “діяльності”, що будуються з урахуванням об'єктивних структур компонентів середовища і виступають як система сполучення індивідуальності з трудовими, фаховими, технологічними системами;

- стилів “взаємодії”, що характеризують особливості співучасті, взаємовідносини людини з іншими людьми в яких - небудь соціальних і соціотехнічних системах;

- стилів “ ставлення”, як системи сполучення індивідуальності із соціумом, сукупністю умов життя.

Очевидно, що процес психічної адаптації (на всіх його рівнях) не обмежується лише когнітивною, емоційною і моторною сферами особистості і забезпеченням орієнтації індивідуума в середовищі. Психічна адаптація припускає зміни в системах сполучення “особистість – мікросоціальне середовище”, “особистість – професійна система”, “особистість – окремі суб'єкти”, що свідчить про введення до поняття “індивідуальний стиль адаптації” елементів стилів “адаптації”, “діяльності”, “взаємодії” і “ ставлення”, виділених у класифікації В.Толочка і, на цій основі, про інтегральний характер цього поняття.

Саме інтегральний характер поняття “індивідуальний стиль адаптації” дозволяє висловити припущення про неоднорідність його зовнішнього прояву і залежність від обраних індивідуумом (усвідомлено або неусвідомлено) стратегій адаптативного процесу.

Базуючись на висновках про існування і взаємодію інтра - і алопсихічних механізмів адаптації з метою досягнення збалансованості системи “людина – середовище”, а також про можливу перевагу в адаптативному процесі тих або інших механізмів, ми в праві запропонувати таку типологію індивідуальних стилів адаптації, що відбиває багатоваріантність реалізації адаптативного процесу.

Підставою для цього нами обраний принцип переваги в індивідуальних стратегіях адаптації механізмів ало - або інтрапсихічної адаптації.

Це припущення дозволяє розділити індивідуальні стилі адаптації на дві групи. До першої групи належать стилі, у реалізації яких головну роль

відіграють механізми алопсихічної адаптації, а до другого – стилі з перевагою механізмів інтрапсихічної адаптації.

У рамках першої групи умовно можна виділити конструктивний і капітулятивний індивідуальні стилі.

Для конструктивного стилю адаптації характерне: активне конструювання індивідуумом мікросоціальних стосунків, доцільна трансформація взаємодії людини з оточенням для організації соціальної підтримки, пошук союзників у досягненні значимої цілі, перебудова мотиваційної сфери, оволодіння новим набором соціальних ролей, зміна емоційних ставлень і, в остаточному підсумку, формування нової картини світу.

Цей стиль адаптації є найбільш “м'яким” і результативним, тому що припускає оволодіння ситуацією дисбалансу системи “людина – середовище” шляхом активної реорганізації обставин і в результаті – зберігання власного “Я”.

Для капітулятивного стилю адаптації характерна: відсутність в індивідуумі спонукального змісту в діяльності (адаптації), при цьому зберігання прийняттого для нього рівня самооцінки забезпечується формуванням ставлення до ускладнень у період адаптації як до фатальних і, відповідно, внутрішньо обгрунтованій для людини відмові від пошуку шляхів вирішення ситуації, тобто “виходів” із ситуації.

Другу групу індивідуальних стилів адаптації, в основі яких є перевага інтрапсихічних механізмів, об'єднує форма реалізації процесу врівноважування індивідуума із соціальним середовищем головним чином завдяки власним психічним можливостям. При цьому можна виділити вольовий і рефлексивний стилі.

Для вольового стилю адаптації характерне: формування обмежувальної і компенсаторної поведінки і гра ролей, заперечення і витіснення зі свідомості стимулів, що зумовлюють психічну напругу. При цьому особистість вирізняється обов'язковістю, дисциплінованістю, бажанням бути в усім максимально результативною, загостреним реагуванням на успіхи і невдачі. І як результат – стан вираженої психічної напруги, тривале переживання якого веде до виснаження резервів психіки, зниження ефективності адаптативного процесу, а часом і до його порушення.

Для рефлексивного стилю адаптації характерне: керування мотиваційною сферою не стільки за допомогою вольового зусилля, скільки за допомогою переживання (Б.Зейгарник, А.Холмогорова, Є.Мазур), спрямованого на гармонізацію мотиваційної сфери, переоцінка цінностей (знецінювання вихідних потреб), вторинний контроль емоцій, реалізація емоційної напруженості в безпосередній поведінці. Цей стиль характерний для людей, що мають розвинену здібність до рефлексії.

При цьому адаптація, як правило, супроводжується не почуттям напру-
ги, як у випадку вольового стилю, а полегшенням, що надає людині
можливість зберегти себе і своє психічне здоров'я.

Очевидно, що наведена вище типологія індивідуальних стилів адаптації
умовна і не може відобразити все різноманіття реалізації адаптативного
процесу. Описані в дослідженні чотири основних стилі (конструктивний,
капітулятивний, вольовий і рефлексивний) найбільш яскраво виражені за
результатами адаптації (деадаптації), проте існує багато проміжних,
комбінованих стилів, у яких можуть переважати риси одного з основних.

Таким чином, аналіз співвідношення механізмів алопсихічної і
інтрапсихічної адаптації, які діють впродовж певного її періоду, надає
можливість аналізувати психічні вияви у поведінці людей з точки зору
найбільш суттєвих показників, які характеризують індивідуальні стилі
адаптації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. - Казань, 1969.
2. Толочек В.А. Стили профессиональной деятельности: организация компонентов и взаимодействий субъектов // Вестн. Моск. ун - та. - Сер.14. Психология. - 1996. - №3.
3. Толочек В.А. Стилиевые характеристики и взаимодействие руководителей в управленческой структуре // Вестн. Моск. ун - та. - Сер. 14. Психология. - 1995. - №3.
4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. - М., 1977.
5. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. - Л., 1984.
6. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. журн. - 1989. - Т.10. - №2.
7. Натаров В.И., Немчин Т.А. Нервно - психическое напряжение и психопрофилактика состояний здоровья студентов // Психол. журн.- 1989. - Т.9. - №3.