

Кузнєцова О.В.

Психобіографічні кореляти адаптивності особистості

Кузнєцова Оксана Володимирівна, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В статті наведено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей сприйняття життєвого шляху осіб з різним рівнем адаптивності та опис психобіографічних характеристик у адаптивних та неадаптивних особистостей. Адаптивність розглядається як стійка властивість особистості, що характеризує здатність до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних взаємовідносин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в її характеристиках. Отримані дані дозволили розкрити особливості співвідношення між адаптивністю та психобіографічними характеристиками, що представляють як формальні, так і змістові аспекти суб'єктивної картини життєвого шляху особистості. Конкретно встановлено, що адаптивність певною мірою регламентує: продуктивність образів власного життєвого шляху; особливості ставлення до минулого, прийняття особистої історії, її оцінка та відчуття задоволення; реалістичність бачення життя як таланти; фокус уваги на певному змісті подій за їх типом та видом; різноманітність та диференційованість змісту суб'єктивної картини життєвого шляху. Дослідження психобіографічних характеристик показало, що стійкою тенденцією є переважання загальної задоволеності, позитивних аспектів ставлення до власного життя у осіб з високим рівнем адаптивності, що вказує на роль адаптивних здібностей особистості у розвитку її суб'єктивності.

Ключові слова: адаптивність, психобіографічні характеристики, суб'єктивна картина життєвого шляху, суб'єктивність, задоволеність життям

Вступ. Висока динамічність плину життя, безперервність, невизначеність та хаотичність змін, нарощування складності буття людини, загострення різноманітних криз – це характеристики сучасного світу, з яким стикається людина і до якого має пристосовуватися. В цих умовах все більш актуальним стає дослідження проблеми адаптивності як фундаментальної психічної властивості, що відображає такі аспекти взаємодії людини зі світом, як адекватність, оптимальність, гармонійність.

Короткий огляд публікацій за темою. В сучасній психології проблема адаптивності розробляється як в контексті вивчення якості реалізації особистістю власної активності (А.В. Лібін, А.В. Петровський, А.В. Фурман та ін.), так і у напрямку дослідження стійкої властивості особистості, здатності до ефективного адаптування (О.Г. Маклаков, В.І. Розов, О.П. Саннікова). Спираючись на низку робіт, присвячених дослідженню адаптивності (П.К. Анохін, Г.О. Балл, А.Б. Георгієвський, Г. Сельє, Х. Хартманн та ін.), ми розуміємо її як стійку властивість особистості, що характеризує здатність до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних взаємовідносин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в його характеристиках [7].

Одним з перспективних напрямків дослідження є визначення функціональних характеристик і проявів адаптивності. Узагальнення результатів багаторічного дослідження адаптивності як властивості особистості дозволяє говорити про її важливу роль в регуляції процесів діяльності та спілкування, розвитку самосвідомості людини, що, в свою чергу, порушує цілий спектр проблем наукового пізнання. Зокрема, важливим є вивчення проявів адаптивності особистості в контексті психобіографічних характеристик особистості (характеристик особистості як суб'єкта власного життя), а саме формування суб'єктивної картини життєвого шляху. Це образ прожитого, теперішнього і майбутнього життя, що розглядається як характеристика самосвідомості, як мотиваційний образ (сценарій

життя, життєва програма), як індикатор прояву суб'єктивних характеристик [1].

Дослідження суб'єктивної картини життєвого шляху ґрунтується на поглядах Б.Г. Ананьєва та С.Л. Рубінштейна, що знайшли подальший розвиток в численних роботах сучасних дослідників (К.О. Абульханова, Р.А. Ахмеров, Л.Ф. Бурлачук, Є.І. Головаха, В.І. Ковальов, Є.Ю. Коржова, О.О. Кроник, В.В. Нуркова та ін.). Так, на сьогодні достатньо з'ясованими є подієво-часові характеристики суб'єктивної картини життєвого шляху, встановлено їх зв'язок з різними аспектами буття особистості, зокрема загальною задоволеністю життям [3]. На думку Л.В. Кулікова, поняття «задоволеність життям» як показник, що відображає систему ставлення особистості до свого життя, включає ухвалення її змісту, комфорт, стан психологічного благополуччя [6]. Тому особливо важливо виокремити та описати чинники, що зумовлюють характеристики суб'єктивної картини життєвого шляху, структурують психобіографічні параметри, створюють ресурс у боротьбі з біографічними кризами, сприяють позитивному прийняттю власного буття та укоріненню переживання задоволення.

З позицій подієво-біографічного підходу досягнуте в житті, що відображається у суб'єктивній оцінці, залежить від минулого людини, яке є ланцюгом безперервних успішних та неуспішних адаптацій, а також від об'єктивних умов, у яких відбувається її життя [2]. В цьому аспекті важливо звернути увагу на роль адаптивності як властивості, що визначає можливість пристосування людини до життєвої ситуації, досягнення функціонального стану рівноваги у взаємодії особистості зі світом.

Тому метою даного дослідження стало визначення особливостей сприйняття життєвого шляху особистості, що визначаються рівнем її адаптивності, та опис психобіографічних характеристик у адаптивних та неадаптивних осіб.

Емпіричне дослідження, спрямоване на реалізацію поставленої мети, проведено в три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

Матеріали та методи. Для діагностики адаптивності обрано Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О.П. Саннікова, О.В. Кузнецова) [7]. Для вивчення параметрів суб'єктивної картини життєвого шляху було обрано методичку «Психологічна автобіографія» Є.Ю. Коржової. В нашому дослідженні обробка даних за цією методикою проводилась згідно з такими шкалами: 1) загальна вага подій (продуктивність); 2) вага минулих подій (значимість, ретроспекція); 3) вага майбутніх подій (значимість, антиципація); 4) вага позитивних подій (бажаність); 5) вага негативних подій (небажаність); 6) тип подій; 7) вид подій [4].

У вибірку дослідження увійшли слухачі та викладачі факультету післядипломної освіти "Психологія" Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського, в кількості 52 осіб віком від 40 до 53 років. Вибір дорослих осіб не випадковий, оскільки в зрілому віці, з одного боку, особис-

тість відрізняється значним життєвим досвідом, тому внутрішня картина життєвого шляху є доволі розвинена і насичена різноманітними подіями, а з іншого, людина вже отримує певні сигнали про результати свого життя, довготривалі наслідки подій.

Проведення діагностичних процедур та статистичної обробки отриманих даних здійснювала слухачка факультету післядипломної освіти "Психологія" В. Куценко під час виконання завдань випускної роботи під нашим керівництвом.

Результати та їх обговорення. За результатами діагностики показників адаптивності були виділені групи осіб з загальним високим рівнем адаптивності (ЗПА-max) та низьким рівнем (ЗПА-min). Розглянемо показники внутрішньої картини життєвого шляху цих осіб.

На рис. 1 на діаграмі показано особливості оцінки життєвих подій, виражених у формальних характеристиках, у адаптивних та неадаптивних осіб.

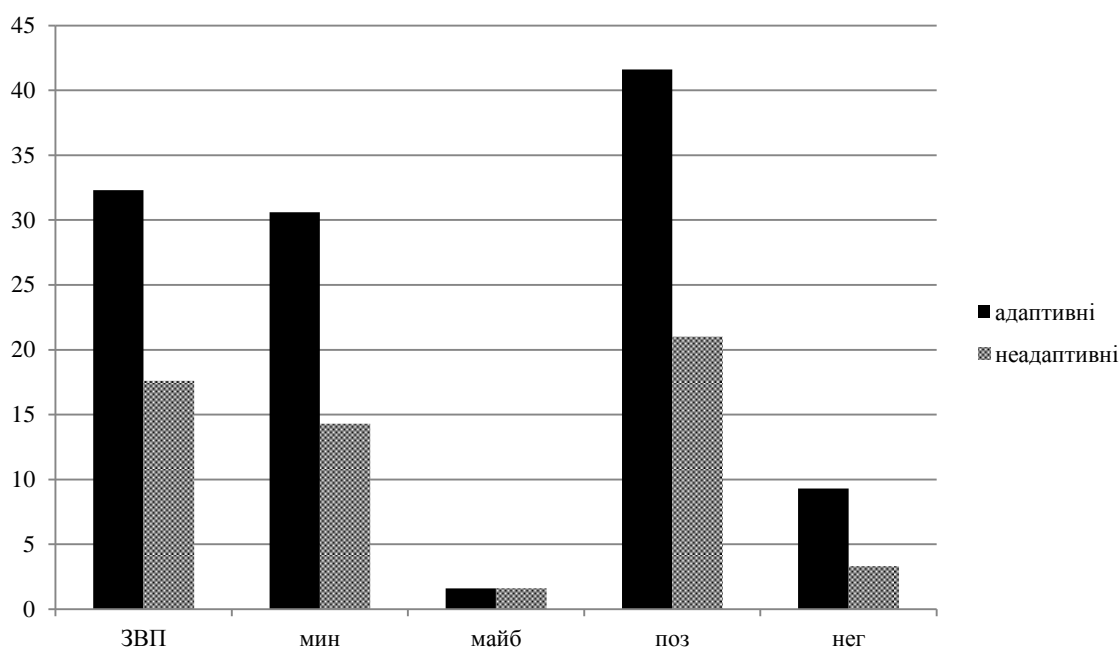


Рис. 1. Оцінки життєвих подій у адаптивних та неадаптивних осіб (формальні характеристики)

Порівняльний аналіз даних за визначеними формальними показниками (загальна вага подій – ЗВП; вага минулих подій – Мин; вага майбутніх подій – Майб; вага позитивних подій – Поз; вага негативних подій – Нег) вказує на наявність значних відмінностей у досліджуваних групах, що перевірено статистично за допомогою t-критерію Стьюдента.

Адаптивні особистості зберігають продуктивність образів власного життя, що свідчить про зацікавленість життям, занурення у подієву канву свого буття. Легкість актуалізації подій вказує на багатство психологічного часу адаптивної особистості, насиченість суб'єктивної картини життєвого шляху. Це виявляється перш за все у захопленості подіями минулого, переважанні спогадів, ретроспекції у образах. Безболісна активна актуалізація таких образів свідчить про прийняття особистістю свого прожитого життєвого шляху, реалістичність сприйняття особистої історії. Такі дані є цілком логічними, виходячи з того, що високий рівень розвитку адаптивності характеризує особистість, не

схильну зазнавати труднощів в адаптації. Ці люди швидко і легко включаються в новий вид роботи, входять до нових груп, відчують себе "як вдома" навіть на тимчасовій роботі. Зміни в житті приймають легко, вони серйозно не впливають на результативність діяльності і емоційне самопочуття такої особистості. У скрутних, напружених ситуаціях достатньо легко відновлюються, адаптуються до проблеми, перестають її емоційно виділяти. Здатні ефективно діяти в несподіваних, нових ситуаціях і протистояти життєвим труднощам, стійкі до негативних емоційних впливів. У напружених (адаптаційних) ситуаціях, коли закономірно порушується стан внутрішньої рівноваги, вони здатні швидко відновлювати його за рахунок ефективної роботи адаптаційних механізмів. Саме такі особливості адаптивних осіб дозволяють їм відкрито, без надмірної напруги "зустрічатися" з власним минулим і активно продукувати відповідні образи.

Для *неадаптивних особистостей* зрілого віку властива доволі низька загальна продуктивність образів

свого життя, що свідчить про певні труднощі у актуалізації картини власного життєвого шляху. Значно меншою мірою, порівняно з адаптивними особистостями, ці особи орієнтовані на спогади. Ці дані опосередковано вказують на незадоволеність життям як таким. Це пояснюється типовими характеристиками, що властиві особистості з низьким рівнем розвитку адаптивності, тобто вираженою нестачею адаптивних здібностей. Така людина важко переживає будь-які, навіть незначні зміни в житті, довго звикає до нової обстановки, нової роботи, нового оточення, оскільки новизну в своєму житті сприймають як загрозу. При входженні в новий вид діяльності переживають тривалий адаптаційний період, причому він насичений, в основному, негативними емоційними переживаннями. Часто не здатні справлятися з життєвими труднощами, чинити опір стресу, схильні випробовувати проблеми у різних сферах соціального життя. Такі особистості акцентують увагу на життєвих труднощах та негараздах, тому загальне відчуття комфортності в житті в них знижене, що і виявляється у небажанні звертатися до минулого і згадувати про пройдений життєвий шлях.

Цікаво, що як адаптивні, так і неадаптивні особистості показали дуже низький рівень уваги до майбутніх подій у своєму житті, що можна вважати скоріше загальною особливістю, що не регламентується з боку адаптивності. Загально визнаним є той факт, що більшість людей дорослого віку схильні спиратися на минулий досвід [4].

Природною є і опора на радісні події, що і відображено у відповідях досліджуваних: як загальна тенденція в обох групах вага позитивних подій переважає. Проте особливо яскраво спостерігаються відмінності між досліджуваними групами осіб за ступенем вираженості показників ваги як позитивних, так і негативних подій, які значно переважають в групі адаптивних осіб. Це свідчить, по-перше, про схильність

адаптивних осіб до позитивної оцінки подій власного життя, прийняття життєвого шляху, загальне задоволення. Така характеристика суб'єктивної картини життєвого шляху є важливою складовою ресурсу переборення життєвих труднощів, попередження біографічних криз, пов'язаних з переживанням непродуктивності свого життя, спустошеності, безрадісності. Невипадково в групі цих осіб і більш виражений, порівняно з неадаптивними особистостями, показник ваги негативних подій, що є свідченням більш реалістичного та адекватного сприйняття життєвого шляху, прийняття і його сумних сторін, що є невід'ємною часткою повноцінного та наповненого життя. На противагу цьому неадаптивні особистості, вказуючи менше негативних подій намагаються відсторонитися від суму, занепокоєння, психотравмуючих ситуацій, що вказує на дію механізмів психологічного захисту.

Отже, за результатами аналізу формальних показників суб'єктивної картини життєвого шляху можна стверджувати, що дорослі досліджувані з різною адаптивністю відрізняються за рівнем продуктивності образів власного життєвого шляху, за орієнтацією на оцінку подій у минулому, за кількістю подій, які оцінюються як бажані та небажані. Всі ці показники домінують у адаптивних осіб, які більш відкрито та реалістично сприймають власне життя, відрізняються зацікавленістю до нього та прийняттям.

На рис.2 на діаграмі показано дані (переведені в відсотки) про змістові характеристики суб'єктивної картини життєвого шляху (тип та вид подій) в групах адаптивних та неадаптивних осіб. На діаграмі представлені наступні типи подій: I – біологічні; II – особистісно-психологічні; III – події, пов'язані зі змінами фізичного середовища; IV – події, пов'язані зі змінами соціального середовища; види подій: 1 – батьківська родина; 2 – подружжя; 3 – діти; 4 – місце проживання; 6 – Я; 7 – суспільство; 8 – міжособистісні стосунки; 10 – навчання; 11 – робота; 12 – природа.

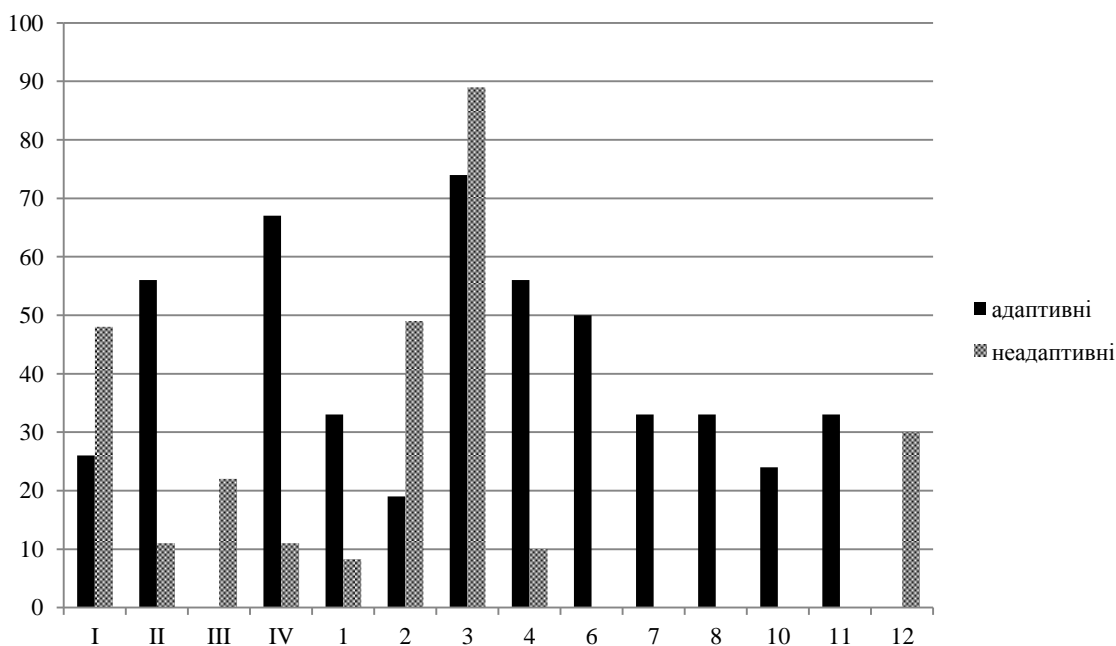


Рис. 2. Змістові характеристики суб'єктивної картини життєвого шляху (тип та вид подій) в групах адаптивних та неадаптивних осіб

Аналіз переваг у типі та виді життєвих подій, що відтворюють досліджувані у психологічній автобіографії, вказує на наявність значних відмінностей між адаптивними та неадаптивними особистостями, на що також і вказують результати статистичної перевірки за допомогою t-критерію Стьюдента.

У адаптивних осіб перше місце за значущістю займають події, пов'язані зі змінами у соціальному середовищі (подружжя, кар'єра та ін.) та особистісно-психологічні події, пов'язані з вільним часом, особистісними виборами. Так, саме адаптивні особистості відтворюють образи власного життя більш диференційовано за темами, особливо детально представляючи кар'єрні досягнення за роками, особисті захоплення (подорожі, хобі), різноманітні пригоди, зміни місця проживання, зміни сімейного статусу тощо. Це вказує на успішну соціально-психологічну адаптацію і важливість активної самореалізації у суспільстві і житті в цілому. Неадаптивні особистості схильні до відтворення біологічних подій, передусім за рахунок власного народження та народження дітей.

Загальною тенденцією у перевагах для обох груп є важливість подій, пов'язаних із сферою батьківства. В інших сферах життєдіяльності фіксуються відмінності. Адаптивні особистості активно згадують події, пов'язані з переїздами до нових місць проживання, концентруються на власних переживаннях, розвагах та пригодах, особистісних досягненнях і певних життєво важливих рішеннях. Загалом, в їх відповідях відображається більш різноманітний спектр подій: пов'язаних з батьківською родиною, міжособистісними стосунками, проблемами суспільства, навчанням та працею.

У образах життя неадаптивних осіб очевидно домінують події, пов'язані з дітьми та подружжям. Певною мірою актуальними є події, пов'язані з природою. Інші сфери життєдіяльності практично не відтворюються у відповідях неадаптивних осіб.

Отже, можна стверджувати, що адаптивність особистості виявляється як у виборі певних типів та видів подій, так і у різноманітності та багатстві образів життя, їх диференційованості та детальності.

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило розкрити особливості співвідношення між рівнем адаптивності та психобіографічними характеристиками, що представляють суб'єктивну картину життєвого шляху особистості. Конкретно встановлено, що адаптивність певною мірою регламентує:

- продуктивність образів власного життєвого шляху;
- особливості ставлення до минулого, прийняття особистої історії, її оцінка та відчуття задоволення;
- реалістичність бачення життя як такого;
- фокус уваги на певному змісті подій за їх типом та видом;
- різноманітність та диференційованість змісту суб'єктивної картини життєвого шляху.

Виходячи з проведеного дослідження можна зробити висновок, що адаптивна особистість переважно позитивно ставиться до власного життя, відрізняється активною позицією у осмисленні свого буття, вважає своє життя цікавим, наповненим змістом та подіями, здебільш позитивними, серед яких важливе місце посідають події, пов'язані з самореалізацією у суспільстві, самоствердженням, отриманням нового досвіду. Загалом адаптивна особистість відчуває життя як повноцінне, що характеризує збалансованість картини життєвого шляху і ставлення до свого життя як до цінності. Дослідження психобіографічних характеристик показало, що стійкою тенденцією є переважання загальної задоволеності, позитивних аспектів ставлення до власного життя у осіб з високим рівнем адаптивності, що вказує на роль адаптивних здібностей особистості у розвитку її суб'єктивності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахмеров Р.А. Субъективная картина жизненного пути у представителей религиозной секты Свидетели Иеговы / Р.А. Ахмеров // Изв-я Самарского научного центра Российской академии наук. – Спец. выпуск «Актуальные проблемы гуманитарных наук». – 2005. – № 1. – С. 126-137.
2. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций : [учебное пособие] / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
3. Костенко К.В. Субъективная картина жизненного пути и удовлетворенность жизнью в позднем возрасте (на материале проживающих в домах-интернатах): дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / К.В. Костенко. – Краснодар, 2005. – 153 с.
4. Коржова Е.Ю. Методика "Психологическая автобиография" в психодиагностике жизненных ситуаций / Е.Ю. Коржова / [ред. Л.Ф. Бурлачука]. – К.: МАУП, 1994. – 109 с.
5. Кузнецова О.В. Задоволеність життям та адаптивність особистості / О.В.Кузнецова, О.А. Ліпінчук : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів "Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки" (Одеса, 20 травня 2010 р.). – Одеса, СМІЛ, 2010. – С.8-12.
6. Куликов Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов. – СПб: Изд-во СПб ун-та, 1997.
7. Санникова О.П. Адаптивность личности : Монография / О.П. Санникова, О.В. Кузнецова. – Одесса: Издатель Н.П. Черкасов, 2009. – 258 с.

REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED

1. Akhmerov R.A. Subjective picture of life's journey from representatives of the religious sect Jehovah's Witnesses / R.A. Akhmerov // Proceedings of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. - Special Issue "Actual problems of the humanities". – 2005. – № 1. – P. 126-137.
2. Burlashuk L.F. Psychology of life situations: Tutorial / L.F. Burlashuk, E.Yu. Korzova. – M.: Russian Teacher Agency, 1998. – 263 p.
3. Kostenko K.V. Subjective picture of the life and life satisfaction in later life (based on living in nursing homes): dis. ... kand. ps. sc.: 19.00.01 / K.V. Kostenko. – Krasnodar, 2005. – 153 s.

4. Korzova E.Yu. The method of "Psychological autobiography" in psycho-diagnostics-life situations / E.Yu. Korzova / ed. L.F. Burlashuk]. – K.: MAUP, 1994. – 109 p.
5. Kuznetsova O.V. Satisfaction with life and adaptability of the individual / O.V. Kuznetsova, O.A. Lipinshuk : International scientific and practical conference of young scientists and students "Individual psychological personality traits of future psychologists and their dynamics during training" (Odessa, May 20, 2010).. – Odesa, SMIL, 2010. – P. 8-12.
6. Kulikov L.V. Psychology mood / L.V. Kulikov. – SPb: Pub. SPb Un-ty, 1997.
7. Sannikova O.P. Adaptability personality: Monograf / O.P. Sannikova, O.V. Kuznetsova. – Odessa: Pub. N.P. Cherkasov, 2009. – 258 p.

Kuznetsova O.V. Psychobiographic personality correlates of adaptability

Abstract. The paper presents the results of theoretical and empirical study of relationship between the adaptability and psychobiographic characteristics that represent both formal and content aspects of subjective picture of personality life course. It was specifically found that adaptability to some extent regulates: own life course images productivity; unique relationship to the past, acceptance of personal history, its assessment and a sense of satisfaction; realistic view of life itself; focus on a sense of events by their type and sort; diversity and differentiation of subjective picture of life course. Research of psychobiographic characteristics showed the steady trend of prevalence of overall satisfaction, positive aspects of relationship to own lives for people with high level of adaptability.

Keywords: *adaptability, psychobiographic characteristics, subjective picture of life course, subjectivity, life satisfaction*

Кузнецова О.В. Психобиографические корреляты адаптивности личности

Аннотация. В статье приведены результаты теоретико-эмпирического исследования соотношения адаптивности и психобиографических характеристик, представляющих как формальные, так и содержательные аспекты субъективной картины жизненного пути личности. Конкретно установлено, что адаптивность в определенной степени регламентирует: производительность образов жизненного пути; особенности отношения к прошлому, принятие личной истории, ее оценка и чувство удовлетворения; реалистичность восприятия жизни; фокус внимания на определенных событиях; разнообразие и дифференцированность содержания субъективной картины жизненного пути. Устойчивой тенденцией является преобладание общей удовлетворенности, положительных аспектов отношения к собственной жизни у лиц с высоким уровнем адаптивности.

Ключевые слова: *адаптивность, психобиографические характеристики, субъективная картина жизненного пути, субъектность, удовлетворенность жизнью*