

СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У АДАПТИВНИХ ТА НЕАДАПТИВНИХ ОСІБ

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження характеристик ставлення особистості до власного життя, що зумовлені рівнем її адаптивності. Описано особливості загальної задоволеності у адаптивних та неадаптивних осіб. Установлено характеристики внутрішньої картини життєвого шляху, зокрема продуктивність сприйняття образів життєвого шляху, їх тимчасова спрямованість і емоційно-оцінне забарвлення у цих груп осіб. Розкрито загальні тенденції та відмінності у співвідношенні адаптивності і характеристик ставлення особистості до власного життя на різних вікових етапах.

Ключові слова: адаптивність, задоволеність життям, ставлення до життя, життєвий шлях.

Постановка проблеми. У період різких змін в умовах життя, глобальної кризи, що торкається всіх сфер соціального буття людини, однією з найважливіших стає проблема збереження відчуття гармонії, задоволеності життям. Цей стан є найважливішим показником психологічного благополуччя людини, її психологічного здоров'я, що є результатом успішної взаємодії людини зі світом. Сучасна психотерапія наголошує на необхідності позитивного, активно-творчого ставлення людини до життя, що є основою її успішної самореалізації, свідомого конструювання життєвого шляху. Тому особливо важливо виокремити та описати чинники, що зумовлюють характеристики ставлення особистості до життя, сприяють позитивному прийняттю власного буття та укоріненню переживання задоволеності життям.

Аналіз досліджень з проблеми. Поняття "ставлення" є важливим конструктом в психології, що дозволяє розкрити закономірності взаємодії особистості зі світом. За В. М. М'ясищевим, саме система суб'єктивно-оцінних ставлень складає ядро особистості, представляє інтеріоризований досвід її зв'язків з різними сторонами дійсності, що визначає характер переживання людини і спрямовує її вчинки [5]. Власне життя людини також постає вкрай значущим, складним об'єктом, з яким особистість безперервно відчуває зв'язок, що є основою переживання свого буття, усвідомлення його цінності, розвитку самосвідомості. Ставлення людини до власного життя виступає як внутрішня умова її вчинкової активності, розвитку суб'єктності. Як відзначає В. О. Татенко, проблема ставлення людини до власного життя дозволяє перейти до аналізу наявності у неї внутрішніх ресурсів для протистояння з небуттям і ствердження реальності свого існування [7].

Б. Г. Ананьев розглядає ставлення особистості до свого життя у контексті суб'єктивної оцінки життєвого шляху, що презентується як задоволеність життям [1]. На думку Л. В. Кулікова, поняття «задоволеність життям» відображає систему ставлення особистості до свого життя, включає ухвалення її змісту, комфорт, стан психологічного благополуччя [4].

З позицій подієво-біографічного підходу досягнуте в житті, що відображається у суб'єктивній оцін-

ці, 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.

У сучасній психології проблема адаптивності розробляється як у напрямку 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. В. Кузнєцова, О. Г. Маклаков, В. І. Розов, О. П. Саннікова). Як стійка властивість особистості адаптивність характеризує здатність до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, направлених на збереження або відновлення рівноважних взаємовідносин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в її характеристиках.

Специфіка структури адаптивності особистості, представленої когнітивним, емоційно-мотиваційним і поведінковим компонентом, визначають індивідуально-психологічні особливості цієї властивості (рівень розвитку та тип), які і зумовлюють характер її функціонального прояву [6]. Показниками такого функціонування адаптивності є рівень адаптації, важливим суб'єктивним критерієм якого є стан задоволеності, комфорту (Н. Г. Колизаєва, О. М. Жмиріков, О. І. Зотова, І. К. Кряжева).

Дані про функціональний взаємозв'язок адаптивності як чинника психічної адаптації та задоволеності як показника успішності адаптації дозволяють передбачити, що індивідуальні особливості адаптивності (рівень адаптивності) зумовлюють специфіку ставлення особистості до власного життя, її загальної задоволеності. Тому мета нашого дослідження полягає у теоретико-емпіричному вивченні характеристик ставлення особистості до власного життя у адаптивних та неадаптивних осіб.

Організація та методика дослідження. Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей ставлення до життя у осіб з різним рівнем адапти-

вності, проведено в три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний. Для діагностики адаптивності обрано Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. П. Саннікова, О. В. Кузнєцова), що дозволяє визначати наступні показники: ШОСС – широта охоплення сигналів соціуму, ЛІСС – легкість їх розпізнавання та ієрархізації, ТОСО – точність орієнтації в соціальних очікуваннях, СЕП – стійкість емоційного переживання, ГЗ – готовність змінюватися, ГПН – готовність до здійснення конструктивних дій, які спрямовані на переборювання невдач, ГДМ – готовність до здійснення дій, які спрямовані на досягнення мети, ЗПА – загальний показник адаптивності [6]. Особливо цікавим в контексті нашого дослідження є наявність в цій методиці додаткової шкали, що діагностує стан загальної задоволеності життям (ПЗЗ) як відчуття комфортності, влаштованості життя, його прийняття, яке є більш усталеним, ніж актуальні переживання задоволеності конкретними умовами та подіями.

Для вивчення рівня задоволеності або незадоволеності своїм власним життям, його суб'єктивних оцінок також було обрано методику «Психологічна автобіографія» Є. Ю. Коржової. Методика спрямована на виявлення особливостей ситуаційного компонента внутрішньої картини життєвого шляху. В нашому дослідженні обробка даних проводилась згідно з такими шкалами: 1) загальна вага подій (продуктивність); 2) вага минулих подій (ретроспекція); 3) вага майбутніх подій (антиципація); 4) вага позитивних подій (бажаність); 5) вага негативних подій (небажаність) [3].

У вибірку дослідження увійшли слухачі ФПО «Психологія» та студенти Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського у кількості 65 осіб віком від 18 до 53 років. Проведення діагностичних процедур та статистичної обробки отриманих даних здійснювала слухачка факультету післядипломної освіти спеціальності «Психологія» В. Куценко під час виконання завдань випускної роботи.

Результати та їх обговорення. За результатами діагностики показників адаптивності були виділені групи осіб із загальним високим рівнем адаптивності (ЗПА-max) та низьким рівнем (ЗПА-min). У цих групах встановлено значущі відмінності за показником загальної задоволеності життям в групах адаптивних ($X_{\text{ср}} = 60,3$) та неадаптивних осіб ($X_{\text{ср}} = 27,9$). Наявність розбіжностей підтверджують дані за t-критерієм Ст'юдента ($p < 0,01$). Такі дані є цілком логічними, виходячи з того, що високий рівень розвитку адаптивності характеризує особистість, не схильну зазнавати труднощів в адаптації. Такі люди швидко і легко включаються в новий вид роботи, входять до нових груп, відчувають себе «як вдома» навіть на тимчасовій роботі. Зміни в житті приймають легко, вони не здатні серйозно вплинути на результативність діяль-

ності і емоційне самопочуття такої особистості. У напружених (адаптаційних) ситуаціях, коли закономірно порушується стан внутрішньої рівноваги, вони здатні швидко відновлювати його за рахунок ефективної роботи адаптаційних механізмів. Здатні ефективно діяти в несподіваних нових ситуаціях і протистояти життєвим труднощам, стійкі до негативних емоційних впливів.

Зважаючи на отримані дані про підвищене значення показника загальної задоволеності (ПЗЗ), адаптивні особистості характеризуються соціально адаптованістю. Їхній життєвий досвід переживається як сприятливий, такий, що надає впевненості в своїх силах та майбутніх досягненнях. Адаптивних осіб відрізняє переживання життєвої спроможності, комфортності, упевненості в майбутньому. Ці особистості позитивно оцінюють свій життєвий шлях, їх задовольняє рівень влаштованості життя, але це не означає, що їх цілком задовольняють конкретні події або умови. Проте, така незадоволеність актуальними ситуаціями не впливає на оцінку життя в цілому, що й складає основу для сприятливого прогнозу розвитку подій, є стимулом для подальшого пошуку більш комфортних умов.

Неадаптивні особистості характеризуються вкрай низьким рівнем загальної задоволеності життям. Це пояснюється типовими характеристиками, що властиві особистості з низьким рівнем розвитку адаптивності, тобто вираженою нестачею адаптивних здібностей. Такі люди важко переживають будь-які, навіть незначні зміни в житті, довго звикають до нових обставин. Новизну в своєму житті сприймають як загрозу. У разі переходу до нового виду діяльності переживають тривалий адаптаційний період, що супроводжується в основному негативними емоційними переживаннями. Часто не здатні справлятися з життєвими труднощами, чинити опір стресу, схильні випробовувати проблеми у різних сферах соціального життя. Низький результат за показником загальної задоволеності вказує на те, що такі особистості акцентують увагу на життєвих труднощах та негараздах, тому загальне відчуття комфортності в житті в них знижене. Навіть незважаючи на достатньо сприятливі життєві умови, вони не відчувають упевненості у своєму майбутньому, побоюються змін.

Таким чином, нами встановлено, що адаптивні та неадаптивні особистості відрізняються рівнем загальної задоволеності життям. Розглянемо показники внутрішньої картини життєвого шляху цих осіб. Оскільки ставлення до власного життя залежить від віку особистості, ми порівнювали за встановленими показниками адаптивних та неадаптивних осіб окремо в трьох групах: 1) до 20 років; 2) 20-30 років; 3) 40-50 років.

На діаграмі, представлений на рис.1, відображено дані з оцінки життєвих подій у адаптивних та неадаптивних юнаків (до 20 років).

Порівняльний аналіз даних за визначеними показниками (загальна вага подій – ЗВП; вага минулих подій – Мин; вага майбутніх подій – Майб; вага позитивних подій – Поз; вага негативних подій – Нег) вказує на те, що обидві групи показують доволі високий рівень зацікавленості у власному житті, хоча більша продуктивність образів життєвого шляху наявна у адаптивних осіб. Відмінності між досліджуваними групами виявляються відносно ставлення до минулого та майбутнього у власному житті. Показники шкали минулого переважають у групі адаптивних, вказують на їхнє прихильне ставлення до минулих подій, увагу до них. Саме для адаптивних юнаків властивим є ретроспективний напрям образів життя, колишні події є значущими і займають важливе місце у внут-

рішній картині життєвого шляху. Неадаптивні показують невисокий рівень за цією шкалою, що може бути пов'язано з наявністю неприємних спогадів про прожитий проміжок часу як результату досвіду неуспішних попередніх адаптацій, складностей у взаємодії з мінливою дійсністю. Для цих осіб властива більш антиципаційна установка, орієнтація на майбутнє, концентрація на очікуваних змінах у житті. В обох групах відзначається очевидне переважання загального позитивного ставлення до життя. Отже, відмінності між адаптивними та неадаптивними юнаками у ставленні до власного життя виявляються переважно у різному векторі спрямованості образів життєвого шляху.

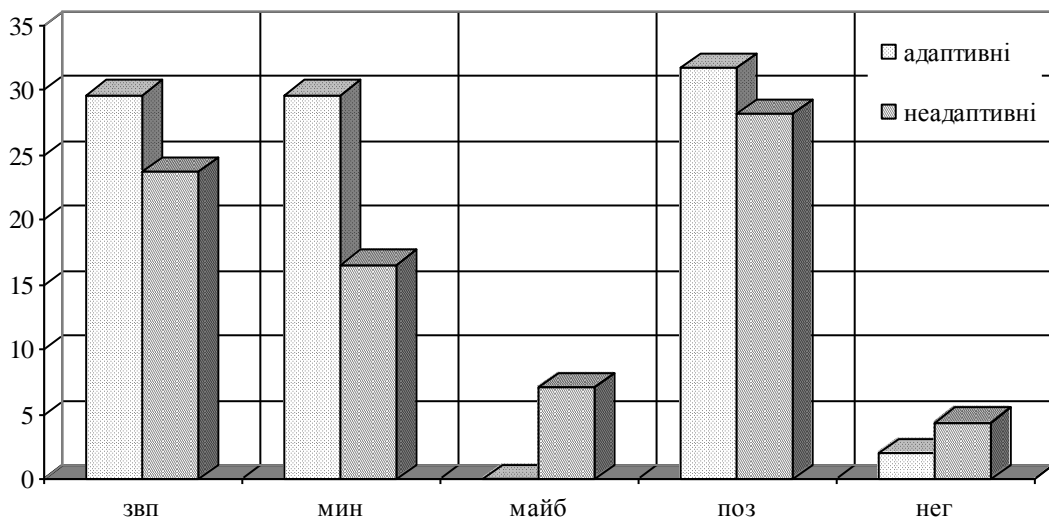


Рис. 1. Оцінки життєвих подій у адаптивних та неадаптивних осіб (до 20 років)

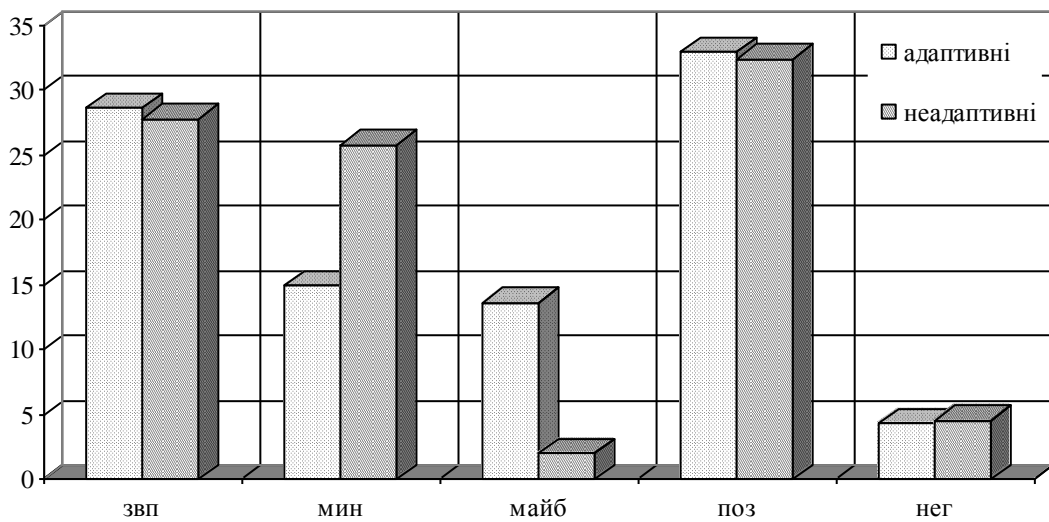


Рис. 2. Оцінки життєвих подій у адаптивних та неадаптивних осіб (до 20-30 років)

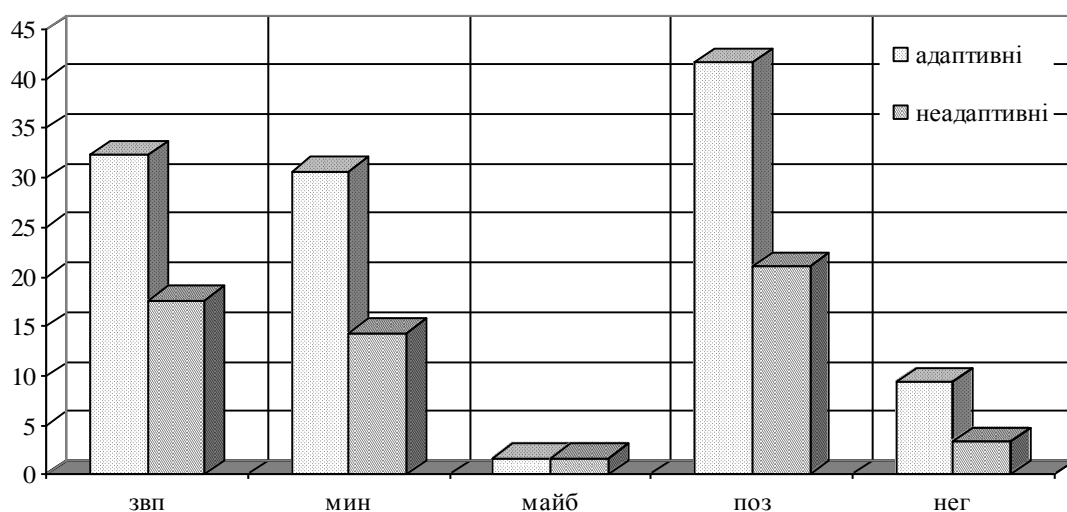


Рис. 3. Оцінки життєвих подій у адаптивних та неадаптивних осіб (40-50 років)

На рис. 2. на діаграмі показано результати оцінки життєвих подій у адаптивних та неадаптивних осіб 20-30 років. Цей вік зазвичай розглядається як період остаточного становлення особистості, створення сім'ї, кар'єрного зростання, повноцінного вияву життєвих сил особистості.

Аналіз отриманих даних показує, що в обох групах досліджуваних загальна вага життєвих подій знаходиться на високому рівні, адаптивні й неадаптивні особистості виражають зацікавленість та поважне ставлення до свого життя. Але у адаптивних особистостей цього віку відзначається помірна значущість у внутрішній картині життєвого шляху подій минулого. Відбувається посилення значущості майбутнього, антиципації, що вже на цьому віковому етапі стає для адаптивних осіб не менш значущим, аніж ретроспекція. Тому можна констатувати у адаптивних особистостей певний баланс між значущістю минулого і майбутнього у сприйнятті власного життя, намагання поєднати ці репрезентації, що свідчить про занурення у життя як таке, переживання його цілісності та безперервності. У неадаптивних осіб молодого віку відзначається очевидне переважання спогадів про минуле у картині життєвого шляху. Це дає змогу згадати про таку властивість, як ригідність та побоювання майбутнього, що притаманне саме неадаптивним особам. Незважаючи на це, показники шкали позитивних подій є високими як для адаптивних, так і для неадаптивних осіб. До того ж ці показники вищі, ніж показники цієї шкали вікової категорії випробуваних до 20 років. Ставлення до негативних подій у житті також у адаптивних та неадаптивних осіб знаходиться на одному, низькому рівні. Таким чином, молоді та дорослі досліджувані, в залежності від індивідуальних відмінностей в рівні розвитку адаптивності, орієнтовані на різні за часом образи життєвого шляху. Адаптивні орієнтовані як на минуле, так і на майбутнє, оцінюючи їх позитивно, неадаптивні – переважно на минуле.

На рис. 3. на діаграмі показано особливості оцінки життєвих подій у адаптивних та неадаптивних осіб 40-50 років. Це вік, коли загалом особистість почувається впевненою, досвідченою та відчуває ще багато сил. Однак, різниця між адаптивними та неадаптивними особистостями у ставленні до власного життя вже більш чітка, ніж раніше.

Відразу можна побачити спад шкали загальної ваги відтворення життєвих подій у неадаптивних осіб у порівнянні із наданими даними у діаграмах на рис. 1 та рис. 2. Адаптивні особистості зберігають продуктивність образів власного життя, що свідчить про зацікавленість життям, занурення у подієву канву свого буття. Це виявляється, перш за все, у захопленості подіями минулого, переважанні спогадів, ретроспекції у образах. 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 цілісністю з боку неадаптивних особистостей. Цікаво, що як адаптивні, так і неадаптивні особистості цієї вікової категорії показали дуже низький рівень уваги до майбутніх подій у своєму житті. Проте, особливо яскраво спостерігаються відмінності між досліджуваними групами осіб за шкалою ваги позитивних подій. Низький рівень негативних подій показують як адаптивні, так і неадаптивні випробувані.

За отриманими даними, дорослі досліджувані з різним рівнем адаптивності 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 схильні, вочевидь, у цьому віці до прийняття власного життя, відрізн-

няються зацікавленістю та намаганням його осмислити та оцінити. При цьому позитивні оцінки переважають.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено наявність відмінностей у рівні загальної задоволеності власним життям у адаптивних та неадаптивних осіб. Адаптивні особистості позитивно оцінюють свій життєвий шлях, їх задовольняє рівень влаштованості життя, натомість особистості з низьким рівнем адаптивності відрізняються незадоволенням життям як цілісністю, акцентують увагу на життєвих труднощах та негараздах.

2. Визначено, що у певному віковому проміжку часу адаптивні та неадаптивні особистості мають різні тенденції в оцінці життєвих подій. У юнацькому та молодому віці відмінності між цими групами осіб виявляються відносно ставлення до минулого та майбутнього у власному житті, що презентується у різному векторі спрямованості образів життєвого шляху. У зрілому віці діапазон розбіжностей поширюється і стосується таких характеристик, як продуктивність образів власного життєвого шляху, орієнтація на оцінку подій у минулому, переважання позитивних образів. Ці аспекти домінують в оцінці власної біографії адаптивних осіб, що вказує на їх позитивне ставлення до власного життя, інтерес до

подій, активну позицію в осмисленості свого буття. Таким чином, саме в зрілому віці терапевтична функція адаптивності зростає.

3. Аналіз відмінностей у характеристиках ставлення до власного життя між адаптивними та неадаптивними особистостями, встановлених у різні вікові періоди, дозволяє позначити загальну тенденцію. Особистість з розвинутою адаптивністю відчуває своє життя цікавим, наповненим змістом та подіями, здебільшого позитивними, сприймає життя повноцінно у єдності минулого та майбутнього, що характеризує збалансованість картини життєвого шляху і ставлення до свого життя як до цінності.

Таким чином, проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило розкрити особливості співвідношення між рівнем адаптивності людини та характеристикою ставлення її до власного життя. Встановлено, що це співвідношення змінюється з віком, але стійкою тенденцією при цьому є переважання загальної задоволеності життям, позитивних аспектів ставлення до власного життя в осіб з високим рівнем адаптивності, що вказує на роль адаптивних здібностей особистості у розвитку її суб'єктності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: [учебное пособие] / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
3. Коржова Е. Ю. Методика "Психологическая автобиография" в психодиагностике жизненных ситуаций: [методич. пособ.] / Е. Ю. Коржова / [под ред. Л. Ф. Бурлачука]. – К.: МАУП, 1994. – 109 с.

REFERENCES

1. Ananyev, B. G. (2001). *O problemakh sovremenogo chelovekoznanija* [On the problems of modern human science]. St. Petersburg: Piter [in Russian].
2. Burlachuk, L. F., & Korzhova, Ye. Yu. (1998). *Psikhologiya zhiznennykh situatsiy* [Psychology of life situations]: [ushebnoe posobie]. Moscow: Rossiyskoe pedagogicheskoe agentstvo [in Russian].
3. Korzhova, Ye. Yu. (1994). *Metodika "Psikhologicheskaya avtobiografiya" v psikhodiagnostike zhiznennykh situatsiy* [The method of "Psychological autobiography" in psycho-diagnostics of life situations]. Kyiv: MAUP [in Russian].

4. Куликов Л. В. Психология настроения / Л. В. Куликов. – СПб: Изд-во СПб ун-та, 1997.
5. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев / [под ред. А.А.Бодалева]. – М.: Изд-во "Институт практической психологии"; Воронеж: НПО "МОДЭК", 1995. – 356 с.
6. Санникова О. П. Адаптивность личности: Монография / О. П. Санникова, О. В. Кузнецова. – Одесса: Издатель Н. П. Черкасов, 2009. – 258 с.
7. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В. О. Татенко // Соціальна психологія. – 2006. – № 1 (15). – С. 3-13.

4. Kulikov, L. V. (1997). *Psikhologiya nastroeniya* [Psychology of mood]. St. Petersburg: Izd-vo Spb un-ta [in Russian].
5. Myasishchev, V. N. (1995). *Psikhologiya otnosheniy* [Psychology of relations]. Moscow: Izd-vo "Institut prakticheskoy psikhologii"; Voronezh: NPO "MODEK" [in Russian].
6. Sannikova, O. P., & Kuznetsova, O. V. (2009). *Adaptivnost lichnosti* [Adaptability of personality]. Odessa: Izdatel N. P. Cherkasov [in Russian].
7. Tatenko, V. O. (2006). Subiektno-vchynkova paradihma v suchasniy psikhologhii. *Sotsialna psikhologhia – Social Psychology*, 1 (15), 3-13 [in Ukrainian].

О. В. Кузнецова

ОТНОШЕНИЕ К СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ У АДАПТИВНЫХ И НЕАДАПТИВНЫХ ЛИЦ

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования характеристик отношения личности к собственной жизни, обусловленные уровнем ее адаптивности как устойчивого свойства. Описаны особенности общей удовлетворенности как ощущения комфортности, устроенности жизни, психологического благополучия у адаптивных и неадаптивных личностей. Установлены характеристики внутренней картины жизненного пути, в частности продуктивность восприятия образов жизненного пути, их временная направленность и эмоционально-оценочная окраска у этих групп лиц. Раскрыты общие тенденции и различия в соотношении адаптивности и характеристик отношения личности к собственной жизни на разных возрастных этапах.

Ключевые слова: адаптивность, удовлетворенность жизнью, отношение к жизни, жизненный путь.

O. V. Kuznetsova

ATTITUDE OF ADAPTIVE AND NON-ADAPTIVE PERSONS TOWARDS THEIR OWN LIFE

The article presents the results of the theoretical and empirical studies of personality characteristics of attitude to his / her own live according to the level of his / her adaptability as a sustainable property. The features of the general satisfaction, such as a feeling of comfort, a dispensation of life, a psychological well-being of adaptive and non-adaptive personalities, are described. The characteristics of the internal picture of the life course, in particular, the efficiency of the life course images perception, their temporal focus as well as emotional and appraisive coloration in these groups of persons are found. The common trends and differences in correlation between the adaptability and the person's attitude to his / her own life at the different age stages are revealed. In adolescence and young age the differences between the examined groups manifest themselves in relation to the past and the future, which is expressed in a different vector of the life images direction. In adulthood the range of differences is expanding and concerns such characteristics as the efficiency of the life course images, the focus on the evaluation of the events in the past and the prevalence of positive images. These aspects dominate in the evaluation of the own life course of adaptive individuals that indicates their positive attitude towards their life, their interest in its events, and active role in understanding their existence. Thus, exactly in adulthood the therapeutic function of the adaptability increases. In general, the person with the developed adaptability feels his / her life interesting, full of content and events, mostly positive, experiences life fully in the unity of the past and the future, which characterizes a balanced picture of the life course and the attitude to his / her life as a value. Thus, our theoretical and empirical research has allowed revealing the features of correlation between the level of the human adaptability and the characteristics of the attitude to one's own life. It is found that this correlation varies with age, but the predominance of general life satisfaction, positive aspects of the attitude to one's own life in individuals with a high level of adaptability is steady, indicating the role of the personality adaptive abilities in the development of his / her subjectivity.

Keywords: adaptability, satisfaction with life, attitude to life, life course.

Подано до редакції 04.08.14