



Солоусова Ксения Валерьевна – старший преподаватель кафедры «Социальная психология управления», преподает в СГУПСе с 1998 г. Сфера интересов: социальная психология, социология, управление персоналом. Автор методических рекомендаций, более десяти научных публикаций, посвященных проблеме адаптации различных категорий персонала, представителей различных возрастных групп. Окончила аспирантуру по специальности «Общая психология, история психологии», работает над диссертацией, развивающей проблематику адаптивных способностей личности.

УДК 316.6:37.03

К.В. СОЛУСОВА

СПОНТАННОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Статья посвящена рассмотрению вопроса о роли установочных и иных когнитивных механизмов в процессе адаптации субъекта к различным значимым ситуациям. Раскрываются понятия «адаптивность личности», «социально-психологическая ситуация деятельности», «спонтанность поведения».

В последние несколько лет в психологической науке наметился серьезный рост интереса к проблеме адаптации человека. Это связано с признанием фактора изменений как константы человеческого существования. Нарастает сложность процессов, в которые включается человек в рамках политической, экономической (прежде всего трудовой), досуговой и иных форм активности. Нелинейно прирастает объем информации, перерабатываемой индивидом. Мировоззренческая установка, реализуемая в образовательной и идеологической политике государства, возлагает на человека основную ответственность за качество собственной жизни, требует пересмотра отношения к традиционным ценностям и стандартам социального бытия. Сформировался своеобразный «социальный заказ» на создание теории, позволяющей прогнозировать успешность включения человека в различные социальные отношения, целенаправленно формировать механизмы, обеспечивающие эту успешность, откликнуться на который психология просто не могла.

Можно отметить две характерные особенности этого процесса. Во-первых, значительно расширилось поле объяснительных моделей феномена адаптации; если раньше, согласно традиции, заложенной Г. Селье и его последователями, изучались прежде всего психофизиологические механизмы, обеспечивающие гармонию индивида и среды его существования, то сегодня адаптация рассматривается в рамках как общей, так и социальной психологии, стала неотъемлемой частью исследований в области психологии личности, возрастной и специальной психологии (как один из показателей «нормальности» процессов развития и функционирования индивида в различных системах деятельности и общения).

Во-вторых, многообразие подходов к рассмотрению сущности адаптации пока не реализовалось в создание единой теории адаптации, системно описывающей различные уровни, стадии и механизмы этого процесса. Исследования ведутся параллельно, опираются на разные теоретические подходы и традиции, предлагают порой взаимоисключающие объяснения природы адаптивных воз-

можностей человека. Подчас складывается впечатление, что один и тот же человек, оказываясь в многообразных ситуациях (общения, учебной и профессиональной деятельности, взаимодействия в различных типах общностей), должен осуществлять абсолютно разные «адаптации», задействовать принципиально отличающиеся психологические механизмы.

Нам представляется, что причина описанной ситуации коренится в мультипарадигмальности самой психологической науки, сосуществовании в ней различных теоретических подходов к объяснению психической реальности. Наиболее продуктивной в настоящий момент могла бы стать работа по обобщению накопленных в области исследования процесса адаптации знаний, определению «проблемных полей», дальнейшее изучение которых позволило бы заполнить «пробелы», обозначившиеся за рамками научных интересов различных подходов и школ, снять наиболее очевидные противоречия между предлагаемыми концепциями адаптации. «Первой ласточкой» в этом направлении можно считать работу А.А. Реана, А.Р. Кудашева, А.А. Баранова, вышедшую в 2006 г. [3].

Опираясь, в частности, на эту работу, мы полагаем одним из наиболее интересных и, к сожалению, наименее проработанных в психологии вопросов вопрос о наличии у индивида комплекса качеств, которые бы обеспечивали успешность адаптации субъекта в различных социальных средах. При этом мы исходим из того, что любая деятельность человека выступает как социально обусловленная и опосредованная как для него самого, так и для окружающих его индивидов. Для обозначения этих качеств нами используется термин «адаптивность», обозначающий способность человека достигать целей своей деятельности, согласуясь с требованиями и ожиданиями, предъявляемыми различными элементами ситуации деятельности. Мы намеренно сводим проблематику адаптивных качеств личности к проблематике способностей, так как это позволяет нам увязать методологические и исследовательские программы с деятельностью подходом, не отказываясь при этом от теоретических принципов, предлагаемых альтернативными психологическими направлениями.

Понимая адаптивность таким образом, необходимо ответить на вопрос: к какому классу способностей – общих или специальных – относится адаптивность? В рамках традиционных для отечественной психологии взглядов выбор делался преимущественно в пользу последних. Большинство исследователей полагали, что специфика протекания адаптации существенно обусловлена типом деятельности, в которую включен индивид. Накоплено достаточное число исследований, посвященных анализу особенностей адаптации к учебной деятельности (причем к различным ее формам – школьной, вузовской и т.д.), адаптации к различным типам профессиональной деятельности, одновременно предлагалось рассматривать адаптацию к коллективам и культурным средам безотносительно выполняемой индивидом деятельности. Признавая всю значимость накопленных таким образом выводов, тем не менее, мы не можем согласиться с отнесением адаптивности к разряду специальных способностей. С нашей точки зрения, адаптивность выступает как общая способность, обеспечивающая готовность индивида одномоментно адаптироваться к изменениям различных аспектов своего окружения и активности. Подтверждение этой гипотезы мы связываем с разработкой теории социальных ситуаций как конструкта, объединяющего значимые для субъекта параметры среды в единый комплекс условий достижения собственных целей [2]. В рамках социальной ситуации (или «социально-

психологической ситуации деятельности») у человека формируется целостное представление о факторах, требующих пересмотра избранных стратегий и методов осуществления своей активности, которое не позволяет дифференцировать процессы собственно деятельности, общения, самореализации как протекающие параллельно и независимо. Это также связано и с целостностью «Я-концепции», которая выступает механизмом регуляции удовлетворенности человека собственными достижениями.

Необходимо отметить здесь, что традиция поиска универсальных механизмов, обеспечивающих положительный результат любых процессов адаптации человека имеет свою традицию в различных психологических школах. Фактически как общую способность адаптироваться к различным ситуациям сторонники психоаналитического подхода рассматривали способность индивида выстраивать систему психологических защит. Мы не можем принять такой подход как продуктивный, так как полагаем, что психологические защиты не устраняют проблемы рассогласованности субъекта и среды, а только временно снижают интенсивность переживания этой рассогласованности. Постоянное прибегание к излюбленным формам психологической защиты рано или поздно, по признанию самих представителей психоаналитической традиции, приводит к развитию комплексных психологических проблем, что вряд ли можно рассматривать как успешный финал процесса адаптации.

Не вполне продуктивной (хотя и более близкой, нежели чем психоаналитическая) представляется нам и интеракционистская концепция адаптации, так как рассматриваемые в ней механизмы адаптации не описывают в полном объеме все параметры социально-психологической ситуации деятельности, в частности, компонент целеобусловленности.

Тем не менее, именно в рамках интеракционистской психологии было высказано предположение о ведущей роли когнитивных механизмов в регуляции активности человека. Эта методологическая позиция разделяется нами в полной мере при изучении феномена адаптивности личности. Именно когнитивная регуляция опосредует все формы активности человека, которые имеют социальный характер, в «ментальном плане» происходит презентация социально-психологической ситуации при планировании деятельности. Наконец, само понятие деятельности через категории осознанности и целенаправленности отражает ведущую роль когнитивных процессов в объяснении психологических особенностей «человека действующего». Опираясь на эти положения, дальнейшее исследование адаптивных способностей мы связываем с анализом феноменов, изучаемых в рамках когнитивного подхода в психологии.

Наиболее изученным (и, как это ни парадоксально, наименее расшифрованным) среди этих феноменов выступает феномен установки. Богатая традиция исследования роли установки в выстраивании отношений и разворачивании деятельности субъекта, сложившаяся в отечественной и зарубежной психологии, не содержит, к сожалению, целенаправленной попытки исследовать роль установки в процессе адаптации, хотя такая связь кажется нам весьма очевидной. Именно установка позволяет человеку быстрее включаться в различные социальные ситуации, обеспечивает ресурсы времени для планирования и осуществления более сложных форм активности. Можно утверждать, что установка выполняет первичную адаптирующую функцию. Рассмотрение установки как элемента способностей не противоречит определению способностей как готовно-

сти человека к успешному осуществлению той или иной деятельности. Кроме того, исследование установок позволяет учитывать волевые, эмоциональные и рациональные процессы в комплексе, исследуя их динамику в процессе адаптации. Однако скорость и качество изменений большинства ситуаций таковы, что только установочный механизм не может обеспечивать адаптацию к ним, поэтому с необходимостью возникает вопрос о таких формах готовности человека к активности, которые носили бы неустановочный характер и в комплексе с установками обеспечивали бы полноценное согласование человека с ситуацией. Анализ различных психологических теорий подсказал нам идею о том, что описанные функции выполняет механизм спонтанности поведения.

Фактически, авторство термина «спонтанность» в психологии принадлежит А. Маслоу, который рассматривал ее как одно из качеств, характеризующих самоактуализирующуюся личность. Хотя подробной проработки это качество в теории самого А. Маслоу не получило, его общая характеристика — открытость человека к изменениям внешней среды и готовность реагировать на них адекватно — вполне вписывается в рассмотренную выше модель адаптивных способностей личности. Сама идея самоактуализирующейся личности, описанной у Маслоу как личность, самостоятельно определяющая цели и пути своего развития и находящаяся при этом в гармонии с окружающим миром, в полной мере соответствует образу успешно адаптированного человека.

Более подробно проблематика спонтанности оказалась проработанной у другого классика психологии XX в. — Я. Морено [1]. Он рассматривал спонтанность как условие позитивных изменений личности, происходящих в процессе психодраматической работы по разрешению внутренних конфликтов. Спонтанность понималась им как динамическое состояние, и описывалась через уровень развития четырех параметров: креативность, драматичность, оригинальность и адекватность. Нетрудно заметить, что эти параметры находятся в достаточно близком соответствии с компонентами установки: драматичность обеспечивает эмоциональный компонент реагирования человека, адекватность и креативность — рациональный, оригинальность — конативный. При этом сам Морено указывает на нетождественность явлений спонтанности и импульсивности, различая их именно по осознанности и адекватности реагирования на вызовы ситуации. Фактически, здесь речь идет о категории ответственности личности за результаты своей активности, хотя напрямую Морено этим термином не пользуется. Именно этот аспект, как нам кажется, необходимо проработать в первую очередь при создании теории спонтанности как адаптивной способности личности, дополняющей механизм установочного реагирования. Включение в исследование спонтанности проблематики ответственности возвращает нас к когнитивным концепциям и одновременно позволяет синтезировать их с гуманистическими подходами. Таким образом, спонтанность поведения понимается нами как способность личности осознанно реагировать на нетипичные состояния социальной ситуации в соответствии с собственными ценностными ориентациями и быть открытой к диалогу с субъектами ситуации.

Важной методологической задачей является также задача диагностики уровня сформированности спонтанности личности для дальнейшей коррекционной и прогностической работы. У Я. Морено единственным методом диагностики полагается наблюдение тренера (режиссера) в процессе психодраматической сессии. Более традиционной для психологии является идея психодиагностики

тестовым методом. Здесь можно отметить наличие одноименной шкалы в самоактуализационном тесте личности (САТ), адаптированном для России Л. Гозманом, М. Кроз и др. для диагностики уровня самоактуализации личности. В ходе исследовательской работы нами были получены экспериментальные данные о наличии корреляции между значениями этой шкалы и показателями ситуативной тревожности, измеренными по методике Дж. Тэйлора у взрослых испытуемых (обратная зависимость). Масштаб и структура выборки не позволяют пока делать надежных выводов о жесткой зависимости этих показателей, однако полученные данные являются свидетельством того, что между спонтанностью и адаптированностью личности наличествует определенная взаимосвязь, и выдвинутая нами теоретическая гипотеза о включении спонтанности в комплекс адаптивных способностей личности имеет под собой основание; кроме того, методика САТ может быть использована для диагностики данных способностей.

Литература

1. *Морено Я.* Психодрама / Я. Морено. М.: Апрель Пресс, 2001. 528 с.
2. *Психология социальных ситуаций* / Под общ. ред. Н.В. Гришиной. СПб.: Питер, 2001. 416 с.
3. *Реан А.А.* Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.