

УДК 159.923:364-787.522

© С. О. Мотков, 2019

orcid.org/0000-0001-6836-4773

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346>

МОТКОВ Станіслав Олегович

*психолог мобільної групи, Чеська гуманітарна організація «People in Need»
(м. Слов'янськ, Україна)*

АДАПТАЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ОСОБИСТОСТІ

У статті порушено проблему актуальності дослідження адаптації в сучасних умовах. Теоретично досліджено особливості поняття «адаптація»: основні тенденції до розуміння феномену, функції, місце в системі особистості. Звернено увагу на необхідність електичного підходу до розуміння процесу адаптації.

Вказано, що реалізація адаптаційного процесу реалізується через механізми регуляції адаптаційною поведінкою. Виділені чотири основних адаптаційних механізми: механізми психологічного захисту, копінг, агресія та тривога. Показано та доведено, що механізми психологічного захисту підтримують гомеостаз психічної системи, захищають Я-концепцію особистості в кризові та травматичні періоди. Механізми психологічного захисту впливають на сприйняття особистості навколишньої дійсності. Копінг – є формою активності, що спрямована на активні дії та зміни навколишньої дійсності та суб'єкта активності. Копінг навпаки може стати причиною напруги, однак ця напруга призведе до вирішення труднощів, які виникли у людини.

Окремо, як адаптаційні механізми розглядаються агресія та тривога. Автор розглядає тривогу, як є недиференційоване психічне збудження, що виникає у ситуації невизначеності. Тривога, як механізм психічної адаптації, виконує функції захисту, спонукання та пристосування. Тривога виконує перинний етап адаптації перед механізмами психічного захисту. Агресія представлена, як адаптаційний механізм, пов'язаний з активним досяганням власної мети та власним самоствердженням. Показано, що агресія може бути, як механізмом адаптації, так і причиною порушення адаптації.

Подальші перспективи автор вбачає у дослідженні адаптаційних механізмів у осіб, що мали травмуючий досвід.

Ключові слова: адаптація, механізми психічного захисту, агресія, тривога, копінг.

Постановка проблеми. Питання адаптації на даний момент є досить актуальним для сучасної психологічної науки. Сучасні умови життя відзначаються високою мінливістю,

нестабільністю, наявністю великої кількості стресорів, тощо. Суспільство знаходиться у нестабільних економічних умовах, відчуває на собі важкість накопичених соціальних проблем, переживає страх військових подій, які охопили багато регіонів в усьому світі, зокрема в нашій країні.

Це вимагає від особистості високого рівня адаптації для нормального пристосування до нових умов, інтеграції та подальшого нормального розвитку. Реалізація процесу адаптації залежить від форм адаптаційної поведінки особистості, дослідженню яких останнім часом досить мало приділяється уваги, особливо теоретичному осмисленню. Пропонована стаття спрямована на порушення даної проблеми: аналізу та систематизації основних механізмів адаптаційної поведінки; створення робочої концепції з метою подальшого дослідження процесу адаптації та механізмів адаптаційної поведінки, їх подальшого дослідження та корекції в терапевтичному процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Посилення активних змін нашого суспільства та широке розмаїття сфер діяльності людини, породжують високий попит на підвищення кількості прикладних досліджень, зокрема в галузі психології. Це впливає на значне зниження інтересу до теоретико-методологічних проблем психологічної науки, через що виникають труднощі в комплексному осмисленні та систематизації набутих знань. Проблема адаптації особистості не є винятком в даному питанні.

Велике різноманіття практичних досліджень, що спираються на різні теоретичні погляди, породжують складності в розумінні феномену «адаптації», як певного психологічного процесу. Різноманітність методологічних підходів створюють труднощі в узагальненні набутих знань, створенні єдиної системи уявлень на адаптаційний процес. Це негативно впливає на подальшу консультативну та корекційну роботу, бо немає системного розуміння феномену адаптації. Тому, одним з важливих завдань сучасної психології є подолання протиріч та формування моноконцептів, що дадуть змогу психологам комплексно поглянути на проблему адаптації особистості, всебічно охопити особливості адаптаційного процесу.

Тривалий час питання адаптації розглядалося в рамках двох підходів: 1) адаптація – як спосіб підтримки гомеостазу

організму та психіки; 2) адаптація – як процес засвоєння соціальних норм.

В рамках гомеостатичного підходу, поширене визначення адаптації дає С. Ю. Головін: «Адаптація – це пристосування будови та функцій організму, його органів та клітин до умов зовнішнього середовища, спрямований на збереження гомеостазу; пристосування органів чуття до особливостей діючих стимулів, для їх оптимального сприйняття та збереження рецепторів від перевантаження» (Головін, 2007). Дана ідея будується на гомеостатичній теорії стресу Г. Сельє та виділяє головним принципом організації процесу адаптації – пристосування (Совладающее поведение, 2008).

Адаптація, як спосіб пристосування та опанування власних імпульсів відповідно вимог зовнішнього середовища, представлений в психодинамічній парадигмі дослідження особистості (З. Фрейд, А. Фрейд). З. Фрейд писав, що «психічний процес, кожного разу збуджується... напружено та приймає такий напрямок, що кожний його результат співпадає зі зниженням цієї напруги». За теорією автора організм людини живе за «економічним принципом», тобто чим менше енергії використовує організм, тим більше задоволення він отримує. «Для живого організму захист від подразників є найбільш важливим завданням», що нас приводить до розуміння адаптації, як процесу пристосування з метою зниження психічної напруги. Несвідомі імпульси утворюють напруження для задоволення потреб. Я (Его) особистості має так пристосуватися до зовнішніх умов, щоб задовольнити потреби особистості паралельно з вимогами реальності (Фрейд, 2014).

В продовження думки щодо конфліктів між інстинктивними імпульсами та умовами соціуму А. Фрейд виділяє структуру Его як певний адаптаційний механізм, що має узгоджувати задоволення потреб з Супер-его, яке являє собою інтродюкованими вимогами суспільства. Конфлікт між бажаннями та межами зовнішнього середовища є одним з головних мотивів утворення механізмів психологічного захисту. Також авторка продовжувала думки батька про ригідність роботи психіки та потреби у стабільності. Дану тезу відображає ця думка: «...при відсутності зовнішнього керування вибір заняття визначається не конкретними талантами та здібностями

та не здібностями до сублімації, а надія убезпечити себе від тривоги та незадоволення...» (Фрейд, 1993).

В рамках розгляду адаптації, як процесу соціалізації (А. Бандура, А. В. Петровський, Б. Ф. Ломов та інші) адаптація розглядається перш за все, як частина взаємодії особистості та соціальної групи. Головною метою адаптації є опанування певними цінностями макро-групи та пристосування до соціальних норм. Також адаптація є процесом діяльності, яка забезпечує творчий розвиток особистості в певній сфері життя, особливо – професійній (Б.Ф. Ломов, В.О. Лефтеров та інші). Адаптація впливає на успішне оволодіння необхідними знаннями на допрофесійному, початковому та професійному рівнях.

Однак необхідно відмітити, що теорії, орієнтовані на визначення адаптації, як способу пристосування до соціуму та збереження гомеостазу, не пояснюють нам процес розвитку та збагачення особистості, що відбувається під час адаптаційного процесу. Сучасні дослідники все більше звертають увагу на те, що адаптація є активним процесом особистості, який «забезпечує узгодження актуальних потреб індивіда з вимогами навколишнього середовища та динамічними змінами умов життя» (Совладающее поведение, 2008). На думку Н. В. Тюриної, «адаптація компенсує недостатність звичного способу поведінки в нових умовах». Завдяки адаптаційному процесу особистість навчається діяти у незвичному середовищі, збагачує власний поведінковий репертуар, спонукає особистісний розвиток (Тюрина, 2007). Напрямки активності в рамках адаптаційного процесу розглядає О. А. Реан та виділяє 3 способи: зміна навколишнього середовища, пошук нового середовища, комбінований спосіб. Таким чином, очевидно, що процес адаптації може проходити в різних напрямках (орієнтованим на власне *Я* або на зміни у зовнішньому середовищі) та мати, відповідно, різні результати (Реан, 2006).

Найбільш повне та сучасне визначення надає Ф. Б. Березін, який визначає психічну адаптацію як «процес встановлення оптимальної відповідності особистості та навколишнього середовища в процесі здійснення властивій людині діяльності, який дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби та реалізувати пов'язані з ними значимі цілі, забезпечуючи в той самий час відповідність психічній діяльності людини, її

поведінки відповідно умов середовища» (Березин, 1988). Таким чином, автор підкреслює, що істотною властивістю та функцією адаптації є встановлення оптимальних відносин в системі «особистість-середовище», незважаючи на напрямок змін (внутрішній або зовнішній).

Узагальнюючи надбання сучасної вітчизняної психології О. К. Зав'ялова виділяє наступні істотні ознаки адаптації: 1) адаптація є цілісним та системним процесом, відображальним взаємодію особистості та середовища; 2) системо утворюючим фактором, що регулює та організовує процес адаптації є ціль, яка пов'язана з актуальною потребою; 3) особливості адаптації залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості, її механізмів регуляції поведінкою; 4) до критеріїв адаптації відносять як стійкість в певній ситуації, так і загальний рівень здоров'я, суб'єктивного відчуття благополуччя (Зав'ялова, 1998).

Таким чином, адаптація є складним процесом побудови гармонійних відносин між особистістю та навколишнім світом. Спираючись на уявлення про адаптацію, як активний процес, ми приймаємо позицію, що адаптаційний процес впливає, в тій чи іншій мірі, одночасно, як на саму особистість, так і навколишній світ.

Даний аспект на сьогодні найбільше висвітлений у працях А. А. Налчаджяна, який вбачає, що адаптаційна поведінка є процесом прийняття ефективних рішень, проявом ініціативи та усвідомленням власного майбутнього. Забезпечується адаптаційна поведінка через адаптаційні механізми, природа яких мало досліджена в психологічній науці. В загальному розумінні, психологічний механізм – це структура, певним чином пов'язаних психічних дій, втілення яких призводить до специфічного результату. Автор виділяє захисні та незахисні адаптаційні механізми. До захисних А. А. Налчаджян відносить механізми психологічного захисту та агресію (Налчаджян, 2010).

На сьогодні систематизації знань про механізми процесу адаптації не має. Однак дослідження окремих адаптаційних механізмів згадується в дослідженнях багатьох психологів. Нашим завданням є пошук, опис та систематизація цих знань.

Мета статті. Дослідження феномену психічної адаптації та її механізмів, створення комплексного уявлення про поняття «адаптації» та механізми адаптаційної поведінки особистості.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці дослідження механізмів регуляції адаптаційної поведінки бере свій початок з робіт З. Фрейда. На думку автора, адаптаційний процес починається у дитини, як тільки вона народжується. Інстинктивні імпульси дитини стикаються з соціальними обмеженнями – нормами, законами, правилами. Его є «психічною інстанцією, яка проводить контроль над усіма власними окремими процесами». Структура Его забезпечує можливість задоволення актуальної потреби, враховуючи соціальні умови. Таким чином, гнучкість та сила Его визначає можливість швидкої та ефективної адаптації в різних умовах. Однак, при формуванні та життєдіяльності особистості, Его постійно знаходиться під тиском внутрішніх імпульсів та зовнішніх факторів. Для захисту від руйнування Его, психіка формує особливе феноменологічне утворення – психологічний захист особистості, який має різні стратегії досягнення даної мети (Фрейд, 2014).

Головними механізмами адаптаційної поведінки сучасні автори вважають механізми психологічного захисту та копінг. Психологічний захист, як спосіб вирішення конфлікту між бажаннями особистості та нормами суспільства, найширше представлений в роботах А. Фрейд. Всі механізми психологічного захисту необхідні для збереження структури Его (Я) та підтримки позитивного образу себе. А. Фрейд відмічає, що психологічні механізми захисту є вродженими та необхідними для нормального існування людини. Однак, при надмірній активності психічних захисних механізмів «реальність викривляється», людина сприймає суб'єктивні уявлення, як об'єктивну дійсність, що спотворює реалістичне сприйняття навколишньої дійсності (Фрейд, 1993).

У вітчизняній психології є різні підходи до розуміння ролі механізмів захисту. Так Л. Ф. Бурлачук вказує, що механізми психологічного захисту «викривляють реальність, що не дозволяє об'єктивно оцінювати ситуацію», розділяючи при цьому позицію аналітиків. Однак, Б. Д. Карвасарський та Ф. С. Бассівний, підтверджуючи дану позицію, вважають механізми психологічного захисту «важливою та необхідною

особливістю особистості при переживанні травми». Це система адаптаційних реакцій суб'єкта для захисту власної Я-концепції від деструктивних факторів травмуючої ситуації (Реан, 2006).

Отже, механізми психологічного захисту є способами адаптації, що підтримують гомеостаз психічної системи, захищають Я-концепцію особистості в кризові та травматичні періоди. Механізми психологічного захисту впливають на сприйняття особистості навколишньої дійсності. Від типу механізму захисту залежить подальша стратегія адаптації особистості.

Проте все більше дослідників сьогодні приділяють увагу дослідженню копінгу особистості. Даний підхід характеризується тим, що особистість є не пасивним об'єктом адаптації, а активно перетворює дійсність. Копінг-поведінку, як суму когнітивних та поведінкових зусиль, що витрачає людина для зниження стресового впливу, розуміє Р. Лазарус. У загальному розумінні, яке розділяє більшість психологів, копінг є реакцією на «важку ситуацію», тому для вивчення природи цього феномену потрібно починати з визначення причини (Реан, 2006). О. П. Белинська вважає, що «важка ситуація» – це ситуація, що перевищує звичайний адаптивний потенціал особистості та пред'являє особистості вимоги, які перевищують її здібності та ресурси, що використовувались до цього» (Белинська, 2009). Таким чином, можна зауважити, що копінг в першу чергу активізує розвиток особистості, бо для вирішення проблеми потрібно задіювати нові навички. За І. М. Нікольською, копінг є цілеспрямованою поведінкою суб'єкта, як можливого джерела подолання ситуації. Найкоротшим, проте емким за змістом, дає визначення копінгу М. О. Холодна: «це високорівневі свідомі вибори способів індивідуальної регуляції». І. І. Ветрова вважає, що це «свідома поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта з ситуацією: її зміну (ситуації) чи пристосування до неї» (Совладающее поведение, 2008).

Т. Л. Крюкова виділяє основні критерії копінгу, що відрізняє його від інших форм регуляції: 1) усвідомленість – копінг є довільною поведінкою, людина має змогу обирати сама спосіб подолання стресу та важкої ситуації; 2) цілеспрямованість – орієнтація поведінки на конкретну мету, яка є одночасно показником ефективності результату копінгу;

3) підконтрольність – копінг є свідомим процесом, в якому особистість контролює процес діяльності на всіх етапах виконання; 4) адекватність ситуації – копінг-поведінка безпосередньо залежить від природи стресової ситуації та її характеру; 5) регуляція рівня стресу – в залежності від оцінки особистості важкої ситуації та себе самого залежить і рівень стресу; 6) оцінка наслідків – індивід при використанні того чи іншого копіngu одразу прогнозує можливі наслідки своїх вчинків; 7) соціально-психологічна обумовленість – важливість зовнішніх та внутрішніх факторів від внутрішніх та зовнішніх детермінант; 8) можливість навчання – при використанні нових способів подолання стресу приводить до розвитку особистості; 9) можливість підвищення стресостійкості перед труднощами в майбутньому; 10) копінг включає в себе будь-які думки та дії, незалежно від того, чи будуть вони ефективними чи ні об'єктивно; 11) копінг є динамічним процесом та може змінюватися в процесі зміни самої стресової ситуації.

На копінг особистості впливають різні детермінанти, серед яких найчастіше виділяють: 1) сімейний копінг (копінг стратегії батьків); 2) копінг референтної особи; 3) ставлення членів сім'ї до тих чи інших способів подолання складної ситуації; 4) культурні норми та традиції (Совладающее поведение, 2008).

Отже, механізми психологічного захисту – це форми підтримки гомеостазу психічного стану особистості, проявляються у внутрішній активності особистості, її діяльності над собою. Копінг – навпаки. Це активність, спрямована зовнішні активні дії, зміни, як над собою, та і навколишні середовищем.

Серед інших психічних механізмів адаптації важливе місце в адаптаційному процесі займає тривога. Дослідженням тривоги активно займалися такі дослідники, як Ф. Перлз, Р. Мей, Е. Фромм, Г. І. Каплан і Дж. Седок та інші. Традиційно тривогу розглядають разом з поняттям «страх». Обидва стану організму розглядаються в психології, як реакцією особистості на певну загрозу. Однак тривога, як психічний стан має певні особливості. Тобто, на відміну від емоції страху, що має певний об'єкт, тривога об'єкту не має.

Тривогу як почуття загрози, що не диференціюється людиною, розглядає Р. Мей: «Тривога являє собою сумне відчуття загрози без конкретного змісту». Автор вважає, що

через відсутність об'єкту загрози, тривога більш негативно впливає на особистість, ніж страх, тому що страх стимулює до реагування певним чином: є об'єкт загрози – є реакція. При відсутності об'єкту людина не знає, як поводити себе в тій чи іншій ситуації, що породжує внутрішній конфлікт (Мей, 2001). Ф. Перлз розглядає тривогу, як «переживання труднощів дихання через заблоковане збудження». Тобто, тривога насправді для Ф. Перлза є енергією, що стимулює організм, однак яке було заблоковане внаслідок певних внутрішніх або зовнішніх умов (Перлз, 2001). На сьогодні найбільш повне та узагальнене визначення надають Г. І. Каплан та Б. Дж. Седок: «Тривожність є дифузним, дуже неприємним, часто невиразним відчуттям побоювання чогось, що супроводжується одним або декількома соматичними відчуттями-наприклад, відчуттям порожнечі в надчеревній ділянці, почуттям сорому у грудях, серцебиттям, пітливістю, головним болем або раптовим спонуканням спорожнити кишечник» (Каплан, Седок, 1994).

Важливим для нас фактом є тісний зв'язок тривоги з ціннісно-сисловою сферою. Е. Фромм вважає, що тривога може виникнути лише в тому разі, якщо «фрустрація ставить під загрозу будь-яку цінність чи форму міжособистісних стосунків, які з точки зору людини, життєво важливі для його безпеки» (Фромм, 2002). Схожу думку висловлює Р. Мей, та пише про те, що тривога є «загроза певним формам поведінки» або конкретній цінності, з якою особистість пов'язує власне існування. Підтверджує це Р. Мей дослідженнями Холловела, який писав про зв'язок тривоги з уявленнями людей певної культури. Сам Р. Мей пише, що «по ходу того, як діти дорослішають і сприймають більше загальноприйнятих культурних цінностей, кількість страхів та тривог збільшується». Це вказує на можливість існування групової і навіть культурної тривожності, характерної для певних малих та великих соціальних груп (Мей, 2001).

Отже, тривога виникає, як специфічна захисна реакція базальним цінностям особистості та її Я-концепції. Тривога тісно пов'язана з ціннісною підсистемою ціннісно-сислової сфери особистості та смисловим компонентом – самоприв'язаністю. Г. І. Каплан та Б. Дж. Седок виділяють поняття «тривожність» як «сигнал, що попереджає про небезпеку, що насувається і змушує людину вжити заходів, щоб

впоратися з небезпекою» (Каплан, Сэдок, 1994). Роль тривоги можна ототожнити з роллю болю, як зазначає Б.Ф. Березін, яка виконує сигналізуючу, охоронну та мотиваційну функції. Зменшення або збільшення тривоги свідчить про стан адаптації організму – стабілізацію адаптації або підвищення дезадаптації відповідно. Враховуючи ці функціональні характеристики тривоги, ми можемо виділити першу адаптаційну функцію – захисну, що проявляється у зовнішньому вигляді (певній поведінці індивіда), та внутрішньому (позиції особистості щодо її важливих життєвих цінностей) (Березин, 1988).

Наступним важливим фактом є те, що «рухаючись через тривогу... людина не лише розвивається, вона збагачує свій навколишній світ новими можливостями», пише Р. Мей. Людина, долаючи власну тривогу, збагачує власний арсенал патернів поведінки, уявлень про себе та навколишній світ. Автор пише, що «зустріч з тривоگوю може звільнити нас від нудьги, може загострити наше сприйняття, вона утворює ту напругу, на якій засноване збереження людського існування» (Мей, 2001). Таким чином, тривога мотивує до розвитку особистість. Враховуючи теорію Ф. Перлза щодо розуміння тривоги як пригніченого збудження, можна стверджувати, що тривога – це енергія, яка при визначенні ситуації може бути великим джерелом активності. Враховуючи мотиваційний характер тривоги, можна виділити її наступну адаптаційну функцію – інтенціональну (Перлз, 2001).

Необхідно відмітити, що в ситуації стресових подій для адаптації важливу роль перш за все грають захисні механізми психіки. Однак Р. Мей пише, що тривога «не запускає роботу захисних механізмів» та в ситуації, коли існує ситуація невирішеного конфлікту або ситуація невизначеності, страх стає тривоگوю, яка потім може спричинити психосоматичні захворювання. Це дозволяє нам казати про те, що тривога сама являє собою адаптаційний механізм. Мей також зазначає про такий негативний наслідок тривожності, як звуження «поля самосвідомості» у стресовій ситуації. З однієї сторони – це дійсно негативно впливає на об'єктивність сприйняття навколишньої реальності, однак в деяких випадках може бути єдиним способом самозбереження (Мей, 2001). Таким чином, можна говорити про третю функцію тривоги – пристосування.

Отже, тривога є недиференційованим психічним

збудженням, яке виникає у ситуації невизначеності. Тривога являє собою механізм психічної адаптації та виконує наступні функції: 1) захисну; 2) інтенціональну; 3) пристосування. Тривога виконує перинний етап адаптації перед механізмами психічного захисту.

Наступним адаптаційним механізмом ми виділяємо агресію. Проблема агресії давно є однією з центральних в психології. Загальноприйнятим є уявлення, що агресія – це поведінка, спрямована на нанесення фізичної або психічної шкоди. Це форма від реагування фізичного дискомфорту, стресу та фрустрації, може слугувати засобом та інструментом досягнення мети.

Різні вчені розглядали цей феномен з різних ракурсів та точок зору, виділяли різні аспекти. Одним з перших психологів, хто порушив дослідження агресії був З. Фрейд, який розглядав агресію в рамках психоаналітичної концепції. Психіатр вважав, що агресія є формою інстинкту смерті, протилежного інстинкту життя – еросу. Ерос та Танатос є інстинктами, які підтримують баланс існування – метою життя людини є її смерть. Агресія контролюється культурою суспільства (Фрейд, 2014). Його послідовниця, М. Кляйн, визначала агресію, як показник адаптаційних здібностей, яка формується у процесі взаємодії між членами сім'ї. Таким чином, виділяється 2 підходи до розуміння феномену агресії: 1) агресія, як форма дезадаптації; 2) агресія, як форма адаптації особистості (Будіянський, 2013).

Агресія часто розглядається, як негативна та асоціальна поведінка особистості. О. Степанов розуміє під агресією цілеспрямовану деструктивну поведінку людини, яка суперечить суспільно встановленим нормам і завдає іншим фізичної шкоди чи спричиняє психологічний дискомфорт. Високий рівень агресії стає причиною конфліктів та порушення взаємодії між людьми (Будіянський, 2013).

Моральний аспект функцій агресії, як способу адаптації розглядали в свій час Ф. Перлз, Е. Фромм. Вважалося, що агресивна поведінка є біологічно вродженою та потрібна для виживання організму. На думку Ф. Перлза, дитина без певної долі агресії не зможе навіть відкусити шматок їжі, щоб поїсти. Агресія потрібна людині для відстоювання особистісних меж, досягнення мети. Автор каже, що «агресія може згуртувати народ», «захистити дитину від злочинця» (Перлз, 2001).

Н. О. Макачук виділяє три важливих функції агресивної поведінки: 1) досягнення значущої мети; 2) психічна розрядка; 3) задоволення потреби в самоствердженні. В. Н. Сабат, пише, що агресія є механізмом захисту та адаптації людини. Тому, при адекватній (помірній) агресії, людина може бути досить успішною (Макачук, 2014).

Агресія як багатомірний феномен має різні стратегії та способи вираження, котрі часто описуються як типи агресії. Існує багато типологій агресивних реакцій, найбільш місткою на наш погляд є типологія Л. Г. Почебут. Авторка виділяє 5 типів агресії: 1) вербальна – агресія за допомогою слів (образи, скептичні висловлювання, тощо); 2) фізична – агресія з заподіянням фізичної шкоди (бійки, поштовхи); 3) предметна – зміщення агресивних імпульсів на неживі предмети; 4) емоційна – виникнення негативних почуттів до об'єкту агресії або взагалі до навколишньої дійсності; 5) самоагресія – переорієнтація агресивних імпульсів на власне Я суб'єкта активності (почуття провини, самозвинувачення) (Будіянський, 2013).

Отже, агресія може бути не лише окремим актом ситуативного реагування. На думку М. Ф. Будіянського, природу агресії потрібно розглядати «в рамках єдиної структурно організованої системи людини» (Будіянський, 2013). Таким чином, агресивна поведінка може бути одночасно і ознакою адаптації, і дезадаптації.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, адаптація є багатомірним, складним процесом, який визначає успішність пристосування та інтеграції особистості в нові умови. Від адаптаційного процесу залежить можливість усвідомлення людиною нових соціальних ролей, ефективність власного розкриття в соціумі; успішність його навчальної діяльності та професійної ідентифікації; здатність до подолання травматичних та стресових подій.

Реалізується адаптаційний процес через механізми регуляції, які вже в свою чергу власне і забезпечують ефективне пристосування особистості до умов середовища та подолання труднощів, з якими стикається людина. В ході дослідження, до основних механізмів адаптації ми виділили: 1) механізми психологічного захисту; 2) копінг-поведінку; 3) тривогу та 4) агресію.

Подальші перспективи дослідження вбачаємо у вивченні механізмів регуляції адаптаційною поведінкою у людей з травматичним досвідом.

Список використаних джерел

- Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* 2009. № 1. URL : <https://publications.hse.ru/articles/108418212>
- Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Ленинград : Наука, 1988. 270 с.
- Будянський М. Ф. Особливості прояву агресивності в підлітків. *Наука і освіта*. 2013. № 3. С. 36–39.
- Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. Минск : Харвест, 2007. 976 с.
- Завьялова Е. К. Социально-психологическая адаптация женщин в современных условиях: Профессионально-личностный аспект: дисс. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.05. СПб., 1998. 294 с.
- Каплан Г. И., Сэдок Б. Дж. Клиническая психиатрия из синопсиса по психиатрии. Москва : Медицина, 1994. 672 с.
- Макарчук Н. О. Агресія та агресивна поведінка як психічний засіб особистої саморегуляції підлітків із порушеннями розумового розвитку. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка*. 2014. № 25. С. 215–227.
- Мей Р. Смысл тревоги. Москва : Независимая фирма «Класс», 2001. 384 с.
- Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. Москва : Эксмо, 2010. 368 с.
- Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. Москва : Институт психотерапии, 2001. 256 с.
- Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. СПб. : Прайм-Еврознак, 2006. 479 с.
- Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, О. О. Сергиенко и др. Москва : Институт психологии РАН, 2008. 474 с.
- Тюриня Н. В. Понятие адаптации в современной психологии. *Вестник АГТУ*. 2007. № 5. С. 152–157.
- Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Москва : Педагогика, 1993. 144 с.
- Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения. Тотем и табу. «Я» и «Оно». Неудовлетворенность культурой. Харьков : Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2014. 480 с.
- Фромм Э. Гуманистический психоанализ. СПб. : Питер, 2002. 544 с.

References

- Belinskaya, E. P. (2009). Sovladanie kak sotsialno-psihologicheskaya problema [Coping as a socio-psychological problem]. *Psikhologicheskie issledovaniia: elektron. nauch. zhurn.*, 2009, 1. Retrieved from <https://publications.hse.ru/articles/108418212> [in Russian].
- Berezin, F. B. (1988). *Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka [Mental and psychophysiological human adaptation]*. L.: Nauka [in Russian].
- Budiyanskiy, M. F. (2013). Osoblivosti proyavu agresivnosti v pidlitkiv [Features of manifestation of aggressiveness in adolescents]. *Nauka i osvIta [Science and Education]*, 3, 36-39 [in Russian].
- Freyd, A. (1993). *Psihologiya ya i zaschitnyie mehanizmyi [Psychology I and protective mechanisms]*. Moscow: Pedagogika [in Russian].
- Freyd, Z. (2014). *Po tu storonu printsipa naslazhdeniya. Totem i tabu. «Ya» i «Ono». Neudovletvorennost kulturoy [On the other side of the principle of pleasure. Totem and taboo. "I" and "It". Dissatisfaction with culture]*. Kharkiv: Knizhnyiy klub "Klub semeynogo dosuga" [in Russian].
- Fromm, E. (2002). *Gumanisticheskii psichoanaliz [Humanistic psychoanalysis]*. Sanct-Petersburg: Piter [in Russian].
- Golovin, S. Yu. (2007). *Slovar psihologa-praktika [Applied Psychologist's Dictionary]*. Minsk: Harvest [in Russian].
- Kaplan, G. I., & Sedok, B. Dzh. (1994). *Klinicheskaya psihiatriya iz sinopsisa po psihiatrii [Clinical Psychiatry from Psychiatry Synopsis]*. Moscow: Meditsina [in Russian].
- Makarchuk, N. O. (2014). Agresiya ta agresivna povedinka yak psihichniy zasib osobistoyi samoregulyatsiyi pidlitkiv iz porushennyami rozumovogo rozvitku [Aggression and aggressive behavior as a psychic means of personal self-regulation of adolescents with intellectual disabilities]. In *Problemi suchasnoyi psihologiyi: Zbirnik naukovih prats KPNU im. Ivana Ogiienka [Problems of contemporary psychology. Collection of scientific works Ivan Ogiienko Kyiv National Pedagogic University]*, 25, 215-227 [in Russian].
- Mey, R. (2001). *Smysl trevogi [Sense of anxiety]*. Moscow: Nezavisimaya firma "Klass" [in Russian].
- Nalchadzhyan, A. A. (2010). *Psihologicheskaya adaptatsiya: mehanizmyi i strategi [Psychological Adaptation: Mechanisms and Strategies]*. Moscow: Eskmo [in Russian].
- Perlz, F. Perlz, & P. Gudmen, R. (2001). *Hefferlin Praktikum po geshtalterapii [Gestalt therapy workshop]*. Moscow [in Russian].
- Rean, A. A. Kudashev, A. R., & Baranov, A. A. (2006). *Psihologiya adaptatsii lichnosti [Psychology of personal adaptation]*. Sankt-Petersburg: Praym-Evroznak [in Russian].

- Tyurina, N. V. (2007). Ponyatie adaptatsii v sovremennoy psihologii [The concept of adaptation in modern psychology]. *Vestnik AGTU [AGTU Bulletin]*, 5, 152-157 [in Russian].
- Zavyalova, E. K. (1998). Sotsialno-psihologicheskaya adaptatsiya zhenshin v sovremennykh usloviyah: Professionalno-lichnostnyy aspekt [Socio-psychological adaptation of women in modern conditions]. (PhD thesis.) Sankt-Petersburg [in Russian].
- Zhuravlov, A. L., Kryukova T. L., & Sergienko, O. O. (2008). *Sovladayushee povedenie. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy [Coping behavior. Current state and prospects]*. Moscow: Institut psihologii RAN [in Russian].

S. Motkov

ADAPTATIONAL MECHANISMS OF PERSONALITY

In this article the problem of urgency in the research of adaptation in the present (modern) conditions was broached. Some peculiarities of the adaptation concept were theoretically investigated, hence: main tendencies of comprehension phenomenon, its functions, and its place in the system of a personality. It is denoted that there is a necessity of integrative approach to understanding of adaptation process. It was mentioned, that adaptation process realization is implemented through mechanisms in personality adaptation behavior. Four main mechanisms of adaptation were distinguished: mechanism of psychological defense, coping, aggressiveness and anxiety. It is shown and proved that mechanisms of psychological defense support homeostasis of psychical system, protect self-conception of a personality in crisis and traumatic periods. Mechanisms of psychological defense have strong influence to the perception of surrounding reality.

Coping is one of the activity forms that is aimed to achieve actions for changing surrounding reality and the subject of the activity. On the contrary, coping can turn into cause for stress, however, this stress can lead to finding solutions of those difficulties and hardships that a person experiences. Such adaptation mechanisms as aggressiveness and anxiety are investigated separately. The author considers anxiety as undifferentiated psychical delusion, that appears in situations of vagueness and uncertainty. Anxiety, as a mechanism of psychical defense, implements the function of defense, encouragement, and adjustment. Anxiety also implements initial adaptation stage as for mechanism of psychical defense. Aggressiveness is represented as adaptation mechanism, connected with the process of active achieving of one's own dreams and self-affirmation. It is shown that aggressiveness may be revealed and become apparent as adaptation mechanism, as a cause of adaptation disorder. Further perspectives and prospects are defined by the author in the research work and investigation of adaptation mechanisms among people who survived traumatic experience.

Key words: adaptation, mechanisms of psychical defense, aggressiveness, anxiety, coping.

Надійшла до редакції 11.06.2019 р.