

Зарецкая О.А. Конструирование опыта как ведущий фактор адаптации в условиях кризисного общества // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (21 квітня 2021 року); за заг. ред. Р.А. Калениченка, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2021. – [684 с.] С.92-97.

УДК 159.923.2

Зарецкая Ольга Александровна, кандидат филологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории когнитивной психологии Института психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины

КОНСТРУИРОВАНИЕ ОПЫТА КАК ВЕДУЩИЙ ФАКТОР АДАПТАЦИИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСНОГО ОБЩЕСТВА

В работе аргументируется тезис о том, что осмысление и конструирование жизненного опыта взрослой личностью являются залогом успешного противостояния вызовам современной напряженной жизни и выступают ведущим фактором адаптации человека к современным <93> социально-психологическим условиям. Пандемия, карантин, война и связанные с ней последствия (посттравматические расстройства, увечье и т.д.), вынужденная смена места жительства, работы, социального окружения, социально-политическое напряжение, инфляция, непредсказуемость даже ближайшего будущего, информационная перегрузка, угрозы экологического плана и многие другие факторы уменьшают психологическую стабильность и устойчивость человека, формируют у него потребность в опоре для противодействия натиску негативных факторов. Нашей целью было проанализировать процессы конструирования личностного опыта в контексте проблемы адаптации к кризисам, которые переживает современное общество.

Проведенный теоретический анализ, который базируется на методологической базе психолого-герменевтического подхода и опирается на полученные в предыдущих эмпирических исследованиях результаты [2-7; 9-11], позволил выявить группы факторов, которые в совокупности могут помочь обеспечить стабильность личности в кризисные периоды жизни, что предполагает осознанное владение определенным комплексом технологий, обеспечивающих свободное использование своего личностного опыта в сложных жизненных ситуациях, наличие адекватных интерпретационных рамок для переосмысления своего уже имеющегося багажа, конструирование на этой основе адекватных адаптивных стратегий, а также конструктивное подключение новых дискурсов для расширения базы для принятия адекватных решений.

Важнейшим фактором адаптации является личностная зрелость, ведущей чертой которой, в парадигме психолого-герменевтического подхода, является ответственное авторское отношение к себе и к своей жизни [9]. Существенно, что конструирование опыта является деятельностью субъекта [10] и предполагает, по Н. В. Чепелевой, трансформацию опыта из личного в личностный – его освоение, осмысление, ассимиляцию и интерпретацию [5]. <94>

В семиотической плоскости дискурсивное конструирование личностного опыта можно рассматривать, вслед за С. Ю. Рудницкой, как многомерный необратимый процесс формирования смысловой системы личности [6]. Основная единица личностного опыта – это смысл. Автор отмечает, что обычно перестройку смысловой системы личности связывают с кризисными периодами ее развития – переживанием экзистенциального вакуума, рефлексией собственной ограниченности, когда возникает задача расширения контекстов осмысления мира и конструирования моделей трансформации жизненного пути [6, с. 23].

Современные условия, внешний контекст жизни обуславливают пребывание практически любого взрослого как бы в кризисном периоде, когда предыдущий стабильный этап (успешный или нет) себя или исчерпал, или находится под угрозой принудительного прерывания, или отягощен непредсказуемыми трудностями, и перед личностью стоит задача строить новый этап жизни. Не вызывает сомнений утверждение, что без переосмысления старого опыта и конструирования на его базе нового с целью выстраивания нового «Себя» найти точку опоры и успешно адаптироваться человеку будет сложно.

Анализ особенностей конструирования опыта во взрослом возрасте было осуществлено по материалам проведенного ранее эмпирического исследования в форме онлайн опроса взрослых субъектов об их представлениях о личностном росте и самопроектировании, а также выяснения особенностей применения ими типичных дискурсивных технологий в процессе осуществления собственных жизненных и личностных проектов [3]. Обобщение результатов как теоретических, так и эмпирических исследований позволило выявить некоторые наиболее распространенные сценарии самореализации, характерные для взрослых, и проанализировать типичные механизмы дискурсивного конструирования опыта взрослыми. Было выяснено, что важную роль в осмыслении и конструировании своего опыта играет уровень развития рефлексивных <95> компетенций личности. Именно этот фактор определяет подключение к процессу конструирования опыта таких сопутствующих процессов, как анализ и осознание собственной ресурсной базы, а также формирование и своевременное инициативное

расширение индивидуального дискурса саморазвития. Важную роль играют информационный и смысловой диалоги (термины нормативной модели дискурсивного самопроектирования Н. В. Чепелевой и С. Ю. Рудницкой [10, 11]); обращают на себя внимание распространенность и эффективность провокативных технологий [4].

К факторам, которые могут способствовать обеспечению стабильности личности в кризисные периоды жизни, можно отнести такие личностные характеристики, как:

- устойчивость – субъектность – критичность – степень осознания – рефлексия – децентрация – интеллектуальная инициация – стратегичность (последние четыре – в смысле М. Л. Смульсон [8]) (первая линейка связанных между собой личностных факторов);

- гибкость – рефлексия – критичность – степень осознания – поиск и подключение других дискурсов – потребность в помощи и готовность ее принять (вторая линейка).

Негативную роль для успешной адаптации играют такие личностные факторы, как:

- неадекватное сопротивление дискурсивному окружению, отказ от помощи – неприятие, игнорирование «подсказок» внешнего контекста. Для субъектов с такими чертами личности (Ф. Перлз называл их «фиксированными») характерны состояния, которое можно описать как «немобильность», «неспособность достигать цели», «ограниченный жизненный сценарий», «тупик и недостаток мотивации», «неспособность и неготовность искать пути для разрешения противоречий» и т.п. [1]);

- некритичное отношение к другим мнениям и другим дискурсам, неумение держать информационный удар. <96>

Каждый из букетов качеств, перечисленных нами, имеет глубокие внутренние сущностные связи, а некоторые – и доказанные научные, количественно обоснованные корреляции. В наши задачи не входило делать обзорный анализ всей совокупности этих исследований, однако их результаты важны для проблемы адаптации.

Результаты эмпирической части исследования дают основание считать, что специально организованный коммуникативный процесс может сосредоточить человека на переосмыслении своего личного опыта путем рефлексии определенных, до этого не осознаваемых либо не артикулированных его составляющих. Проведение планомерных исследований в этом направлении с использованием уже опробованных методов позволит отработать методики, на принципах и основах которых в

дальнейшем могут быть основаны специальные тренинги развития адаптивных свойств личности.

Список использованных источников

1. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта / Пер. з англ. О. Абесонової. Навч. посібник. Київ: Сфера, 1998. 342 с.
2. Дискурсивні технології самопроектування особистості: монографія / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 170 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/717132/> (дата звернення : 09.10.2020).
3. Зарецька О. О. Дискурсивні практики самопроектування дорослих. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі : монографія [Електронний ресурс] / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с. Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/704560/> (дата звернення : 05.03.2021).
4. Зарецька О. О. Провокація текстом як дієвий засіб розвитку індивідуального дискурсу самопроектування. Актуальні проблеми 97 психології : Зб. наук. пр.; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. II : Психологічна герменевтика. Випуск 11. С. 73-86.
5. Проблемы психологической герменевтики : монография / под ред. Н. В. Чепелевой. Киев: Издательство Национального педагогического университета им. Н. П. Драгоманова, 2009. 382 с.
6. Рудницька С. Ю. Продуктивні та стагнируючі стратегії дискурсивного конструювання опыта личности. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т.2. Психологічна герменевтика. К. : 2020. Вип. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 19–40.
7. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі : монографія / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Педагогічна думка, 2016. 232 с. URL : http://lib.iitta.gov.ua/704560/1/mono16_4_f.pdf (дата звернення : 09.10.2020).
8. Смільсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ : НораДрук, 2003. 298 с.

9. Чепелева Н. В. Интерпретация как механизм конструирования опыта личности. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т.2. Психологічна герменевтика. Київ : 2020. Вип. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 4–18.

10. Чепелева Н. В., Рудницкая С. Ю. Дискурсивные технологии самопроектирующейся личности. *Psycholinguistics*. 2019. 25 (1). С. 363–383.

11. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Нормативна модель самопроекування особистості. *Наука і освіта*, 2017. № 11. С. 105–113.