

## ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ

*Е.Ю. Двойникова*<sup>1</sup>

Самарский государственный технический университет  
443100, Самара, ул. Молодогвардейская, 244  
E-mail: DEY10@rambler.ru

*В статье рассматривается феномен влияния психических состояний личности на социальную адаптацию. Анализируются факторы, влияющие на формирование типа социальной адаптации. Приводятся результаты исследований с использованием методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонда, диагностики самооценки психических состояний Айзенка, результаты анализа представлений студентов о картине мира, выявления самооценки и мотивации к успеху.*

**Ключевые слова:** социальная адаптация, тип социальной адаптации, психические состояния, адаптивные механизмы.

Изучение закономерностей влияния различных факторов на процесс социальной адаптации является актуальным на сегодняшний день. Установление взаимосвязи психических состояний и видов социальной адаптации приобретает особое значение в контексте сохранения психического здоровья, устойчивости к психотравме, а также для разработки психолого-образовательных программ и психологических тренингов.

Социальная адаптация определяет успешность социализации личности, является одним из факторов самоактуализации. На разных этапах развития личности социальная адаптация имеет специфическое значение. Наиболее важной, необходимо требующей решения, проблема социальной адаптации становится в те периоды жизни индивида, которые характеризуются сменой социального окружения, статуса личности и приобретением новой социальной роли [1].

Современное общество переживает интенсивные и радикальные преобразования, связанные с усложнением социальных связей и отношений, увеличением числа информации, внедрением рыночных отношений во все категории деятельности человека. В результате этих преобразований меняются культурные традиции общества, система приоритетов, морально-нравственные нормы и ценности. Успешность человека в этих условиях оценивается не только с точки зрения его интеллектуального развития или трудовых достижений, но и с точки зрения его способности оперативно и правильно ориентироваться в быстро изменяющемся социальном пространстве, от его активности, часто граничащей с пределом возможности человеческих ресурсов. В этом смысле психологическая наука подчеркивает опасность информационного перенасыщения человека, приводящего к психофизиологическим перегрузкам, имеющим отрицательное влияние на здоровье как отдельного человека, так и нации в целом [2]. Все эти факторы, в свою очередь, оказывают определенное воздействие на психическое состояние личности. Социальная адаптация определяет способность личности оставаться в относительном эмоциональном равновесии, вырабатывать стратегии сопротивления неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям.

---

<sup>1</sup> Елена Юрьевна Двойникова, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики

В исследованиях социальной адаптации недостаточно внимания уделяется вопросам определения составляющих компонентов ее типов. В теории социальной адаптации выделяют два типа адаптации [1]: адаптация через преобразование и фактическое устранение проблемной ситуации (далее –  $A_1$ ); адаптация с сохранением проблемной ситуации (далее –  $A_2$ ).

$A_1$  содержит деятельность личности, претерпевающей воздействие проблемной ситуации, направленную на разрешение ситуации, обогащение собственного опыта, выработку новых стратегий ориентирования и действий, на повышение уровня самооценки и мотивации к успеху. В результате этих преобразующих процессов меняется не только социальная ситуация, но и совершенствуются отдельные компоненты личности.

В случае  $A_2$  личность терпит глубокие изменения, подвергаясь воздействию защитных комплексов, таких как «проекция», «отрицание», «реактивные образования», «репрессия» и «регрессия». Включение этих механизмов показывает социальную незрелость личности, применение их не способствует ее развитию, кроме того, в этом процессе отсутствует эффект решения самой проблемы, вызвавшей необходимость включения адаптационных реакций. В результате проблемная ситуация сохраняется, воздействие незрелых адаптивных реакций влияет на поведение личности, которое становится в этом процессе неоптимальным для разрешения ситуации, и усугубляет ее течение. Ошибочными действиями личность либо меняет ситуацию в худшую сторону, либо оставляет неразрешенной. Индивидуальный опыт не обогащается, новые поведенческие стратегии не нарабатываются, самооценка не повышается.

Несмотря на разные характеристики данных типов социальной адаптации, оба типа способны сохранять психическое равновесие и устойчивость к психотравме. Как в первом, так и во втором случае личность может активно функционировать в социальной среде. В этом контексте подчеркивается разность качественного состояния функционирования.

Данное исследование посвящено вопросам содержания феномена типа социальной адаптации как качественного состояния функционирования психики. Целью нашей работы являлось изучение закономерности влияния психических состояний на формирование типа социальной адаптации.

В экспериментальном исследовании принимали участие студенты факультета гуманитарного образования Самарского государственного технического университета (СамГТУ) в период с 2008 по 2010 учебный год, от 19 до 22 лет. Нами проводилась диагностика испытуемых в 3 этапа: 1 – предварительный, 2 текущий и 3 – финальный. Всего в эксперименте принимали участие 250 студентов. В предыдущих исследованиях нами была выявлена особенность отсутствия гендерного фактора в определении формирования типа социальной адаптации, поэтому в данной работе мы не ранжируем студентов по гендерному признаку. На всех этапах исследования использовались тесты на выявление психических состояний и уровня социальной адаптации личности, эссе студентов о картине мира и ощущении себя в мире, упражнения-тренинги поведения в конфликте.

Результаты лонгитюдного исследования показали динамику изменения показателей уровней психических состояний параллельно с изменениями уровня и типа социальной адаптации.

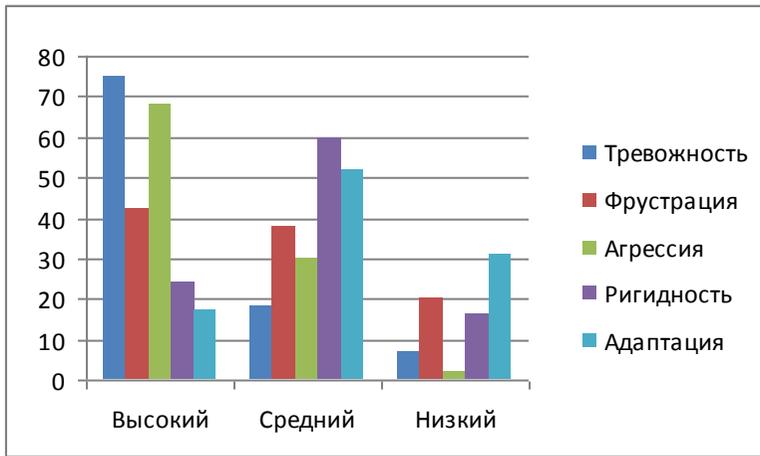


Рис. 1. Гистограмма распределения студентов по уровням психических состояний личности на этапе I

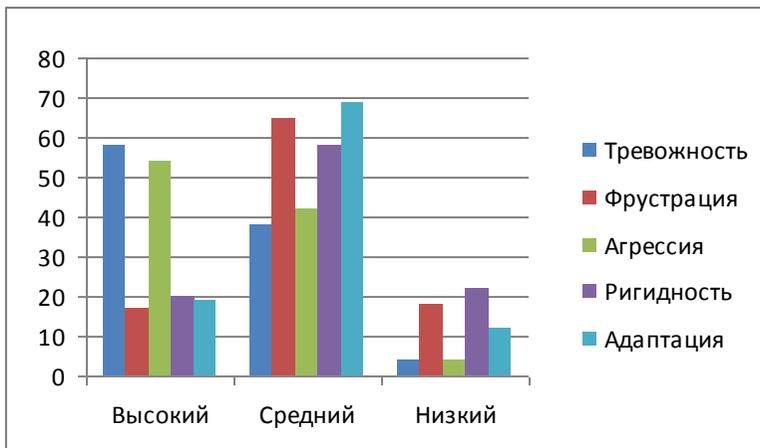


Рис. 2. Гистограмма распределения студентов по уровням психических состояний личности на этапе II

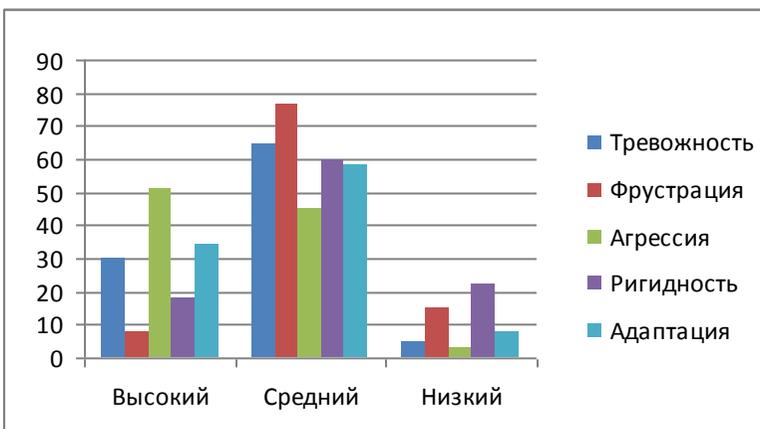


Рис. 3. Гистограмма распределения студентов по уровням психических состояний личности на этапе III

Результаты первого этапа исследования были «стартовыми», предварительными. Замерялся уровень показателей психических состояний студентов, уровень социальной адаптации, анализировались эссе студентов, выявляющие картину мира и представления о себе в мире, а также проводились тренинги поведения в конфликте, в которых выявлялись адаптационные стратегии студентов. Полученные результаты сопоставлялись и подвергались анализу.

В результате данного комплексного исследования были сделаны выводы о том, что при высоком уровне тревожности и фрустрации прослеживается средний и низкий уровни социальной адаптации, агрессия с высоким показателем имеет деструктивное направление, уровень ригидности высокий. Социальное сравнение на базе заниженной самооценки преобразовывает стремление к успеху в стремление занижить достижения других. В конфликтологических тренингах выбирались адаптивные стратегии, демонстрирующие социальную незрелость личности: «проекция», «реактивные образования», «регрессия».

При средних показателях тревожности и фрустрации повышается уровень социальной адаптации, агрессия имеет показатель незначительно ниже предыдущего, уровень ригидности сохраняется высоким. Социальное сравнение на базе нормальной самооценки формирует стремление к успеху через ближайшие достижения – самопрезентацию, активное участие в коммуникативной деятельности, однако большинство студентов показали низкое качество коммуникаций по принципу получения информации и малой доли трансляции собственных идей и предложений. В конфликтологических тренингах набор адаптивных стратегий имел тенденцию к расширению, кроме незрелых стратегий наблюдалась в основном «рационализация».

Низкие показатели тревожности и фрустрации сопровождались средним уровнем социальной адаптации со смешанными адаптационными стратегиями. Наряду с вышперечисленными незрелыми стратегиями наблюдались «рационализация» и «изоляция», демонстрирующие социальную зрелость личности. Несмотря на относительно благоприятную картину показателей, у студентов данной группы была завышенная самооценка, в процессе социального сравнения не возникло мотивации стремления к успеху, проявлялась односторонняя направленность в коммуникативной деятельности. В конфликтологических тренингах они либо принимали пассивное участие, либо отказывались от участия совсем.

В процессе эксперимента нами была реализована авторская программа формирования социальной компетентности. Программа содержит техники развития объективного мышления, разрешения внутренних конфликтов личности и коррекции самооценки. Продолжительность курса занятий по данной программе составляет 100 часов, реализуется в течение одного учебного года.

Второй этап исследований являлся текущим, выявил динамику изменений уровней показателей психических состояний, социальной адаптации, адаптивных стратегий, самооценки, мотивации к успеху.

Уменьшилось количество участников эксперимента с высокими показателями уровней тревожности, фрустрации и агрессии. Количество испытуемых с высоким показателем уровня ригидности уменьшилось незначительно. Большинство испытуемых вышли на средний показатель уровня социальной адаптации.

В процессе проведения конфликтологических тренингов выявлялось использование испытуемыми более сложных стратегий решения проблемных ситуаций, что свидетельствовало о развитии социальной компетентности. Однако у значительного количества испытуемых со средним и высоким уровнем социальной адаптации сохранялись некоторые регрессивные признаки поведения: использование лжи в процессе самопрезента-

ции [3], демонстрация обиды, попытки прекращения взаимодействия путем прерывания хода решения экспериментальной конфликтологической задачи.

Данные процесса экспериментального исследования показывают феномен типа социальной адаптации. Испытуемые со средним и высоким показателем социальной адаптации были объединены в одну группу и ранжированы на две подгруппы по признаку использования адаптивных стратегий, затем проводилось исследование на предмет разрешения внутриличностных конфликтов и определения уровня самооценки представителей каждой из подгрупп. Результат показал особенность типа социальной адаптации. Испытуемые, не разрешившие внутриличностные конфликты, под воздействием компенсаторных механизмов использовали незрелые адаптивные стратегии, не могли объективно оценить учебную проблемную ситуацию и выбрать оптимальные пути ее решения. Уровень самооценки при этом сохранялся средним. Таким образом, демонстрировали тип социальной адаптации  $A_2$ . Испытуемые, разрешившие внутриличностные конфликты, имели объективный подход к рассмотрению учебной проблемной ситуации, использовали рациональные стратегии решения, в ходе работы могли контролировать реакции эмоциональной сферы, находили оптимальные решения поставленной конфликтологической задачи; добиваясь успеха, испытывали положительные эмоции, что повышало их самооценку. Таким образом, демонстрировали тип социальной адаптации  $A_1$ .

Третий, финальный этап эксперимента показал не только четкую динамику изменения показателей уровней психических состояний, но и динамику трансформации типа социальной адаптации.

Количество испытуемых с высоким уровнем тревожности и фрустрации значительно снизилось. Менее значительно снизилось количество испытуемых с высокими показателями агрессии и ригидности. Возросло количество представителей социальной адаптации типа  $A_1$ .

Дальнейший анализ результатов исследования показал изменение направленности агрессии и ригидности. На первом этапе предварительного исследования агрессия испытуемых выступала в качестве защитного комплекса, направлялась не на решение поставленной учебной задачи, а либо на обесценивание достижений более успешных испытуемых, что приводило к возникновению дополнительной к учебной конфликтной ситуации, либо на публичное самоуничижение, что также не способствовало формированию объективного подхода к рассмотрению учебной конфликтологической ситуации. Ригидность проявлялась в стойкой неспособности изменить собственную точку зрения, стратегии поведения, демонстрирующей социальную незрелость.

На третьем этапе при относительном сохранении уровня показателей агрессии и ригидности прослеживалась четкая динамика изменения направленности их проявлений. Агрессия трансформировалась в стремление к достижениям, стала формироваться мотивация к успеху, ригидность наблюдалась в устойчивом стремлении найти правильный подход к решению учебной конфликтологической задачи.

На основе всех результатов нашего исследования можно сделать следующие выводы:

1. Такие психические состояния, как тревожность и фрустрация, имеют прямое влияние на показатель социальной адаптации. Чем выше уровень тревожности и фрустрации, тем ниже уровень социальной адаптации.
2. Агрессия может иметь конструктивное направление в виде стремления к достижениям. Ее уровень не зависит от самооценки, тревожности и внешних ограничений, она лишь меняет направленность в зависимости от перечисленных факторов.

3. Ригидность так же, как и агрессия, трансформируется на основе мотива ее проявлений.
4. Социальная адаптация может быть высокой даже в случае социальной незрелости личности.
5. Определенные психические состояния запускают определенные адаптивные механизмы, характеризующие тип социальной адаптации.
6. Существуют способы коррекции типа социальной адаптации.

Полученные данные позволяют прийти к выводу о том, что для повышения качества образовательного процесса необходимо учитывать особенности психических состояний личности студентов. Это позволит в течение учебного процесса корректировать формирование профессиональной компетентности студентов, тем самым повышая уровень профессиональной подготовки специалистов.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Налчаджян А.А.* Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / Отв. ред. Э.А. Александрян: АН АрмССР. Ин-т философии и права. – Ер.: Изд-во АН АрмССР, 1988.
2. *Загайнов И.А.* Подготовка современного учителя к психологически безопасному взаимодействию с учащимися / Сборник научных статей по материалам I Международного форума «Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма» (Санкт-Петербург, 2006). – СПб.: Книжный Дом, 2006. – С. 271–272.
3. *Двойникова Е.Ю.* Ложь как психологический феномен в психосоциальной адаптации в вузе / Сборник научных статей по материалам I Международного форума «Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма» (Санкт-Петербург, 2006). – СПб.: Книжный Дом, 2006. – С. 217–218.

Поступила в редакцию – 15/X/2010  
В окончательном варианте – 16/X/2010

UDC 159.9.07

#### THE PERSON PSYCHICAL STATES PARTICULARITIES INFLUENCE ON A SOCIAL ADAPTATION

***E.Yu. Dvoynikova***

Samara State Technical University  
244 Molodogvardeiskaya st., Samara, 443100  
E-mail: DEY10@rambler.ru

*In this article a phenomenon of the person psychical states influence on a social adaptation is considered. The factors influencing on a social adaptation type are analyzed. The investigation results with the use of Rodgers – Diamond method for social-psychological adaptation diagnostic, of Izenk psychical states self-assessment diagnostics, the students representation analytical results about the picture of universe, the determination of students self-assessment and motivation for success are presented.*

**Key words:** social adaptation, social adaptation types, psychical states, adaptive mechanisms

Original article submitted – 15/X/2010  
Revision submitted – 16/X/2010

---

*Elena Yu. Dvoynikova, Chair of Psychology and Pedagogy*