

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

**Е.Ю. Двойникова**

*Аннотация.* Рассмотрена взаимосвязь социально-психологической адаптации людей, переживших психотравмирующие события разного генеза и оказавшихся в ситуации неопределенности будущего. Раскрыты особенности психических состояний, сопровождающих принятие спонтанных решений разной направленности.

*Ключевые слова:* социально-психологическая адаптация, неопределенность, психотравма, спонтанные решения.

## **SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF THE PERSON UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY**

**E.Yu. Dvoynikova**

*Annotation.* The article deals with the relationship between the socio-psychological adaptation of people who survived the traumatic events of different genesis and found themselves in a situation of uncertain future. The features of mental states accompanying the adoption of spontaneous solutions of different directions are revealed.

*Key words:* socio-psychological adaptation, uncertainty, psychotrauma, spontaneous decisions.

Современные изменения политических и социально-экономических мировых событий, приводящие к ситуации неопределенности будущего в жизни человека, его профессиональной востребованности, личностно-ресурсном потенциале, направленности мышления и значимости морально-нравственных установок, приводят к необходимости оптимизации адаптации личности. Актуальным в этом аспекте является изучение развития человеческого адаптивного потенциала в условиях неопределенности социокультурного пространства.

Вопросы адаптации личности в разных условиях окружающей

среды поднимаются всякий раз, когда рассматривается процесс взаимодействия человека с новыми задачами социальной среды, требующими нахождения необходимых комплексов и вариаций стратегий, которые оптимизируют вхождение личности в иной формат жизнедеятельности. История изучения адаптации показывает широчайший диапазон подходов к ее рассмотрению. Являясь общедисциплинарным понятием, охватывая все естественные и социальные научные направления, адаптация в своей сути представляет собой возможность успешного функционирования живого организма в динамично изменяющихся условиях окружающей среды. Впервые термин «адаптация» был использован физиологом Г. Аубертом в 1865 году для описания приспособления органов зрения при изменяющемся воздействии раздражителей окружающей среды (Березин Ф.Б., 1988).

Эволюция понимания феномена адаптации показывает путь ее изучения от биологического подхода к психологическому. С середины двадцатого века в биологии и медицине этот термин использовался для обозначения функционирования организма или отдельных органов в норме и патологии. В процессе развития содержания понятия этот термин стал использоваться в социологии и психологии. Само понятие в этом рассмотрении имело значение достижения устойчивых связей между субъектом и средой. В социальной психологии, в работах Ж. Пиаже, Т. Парсонс, М. Мид, Д.А. Андреевой и др. адаптация определяется как приспособление к окружающей среде. Механизмы психологии адаптации представлены в трудах А.Б. Петровского, А.А. Реана, Г. Хартмана и др. (Хаустова А.И., 2016).

С точки зрения психологии сознания, важным для структурированного процесса активности сферы сознания является полнота жизни, определяющаяся в психологической триаде: «знания – переживания – действия» (Акопов Г. В., 2001; 2006). Социокультурные единицы коммуникаций, посредством обычаев, обрядов, этики поведения, передачу мифов и преданий позволяют личности в ситуации неопределенности оставаться в состоянии Я-концептуального равновесия до тех пор, пока они отвечают запросам окружающей действительности, в противном случае, интуиция и созерцание выступают как адаптационные состояния сознания человека в

современных условиях (Акопов Г. В., 2013).

В теории Ф.Б. Березина психическая адаптация как процесс установления равновесия между психикой и средой представляет собой комплексный феномен, не сводящийся к психологической адаптации, а является процессом установления оптимальных отношений между психикой и физиологическими механизмами, определяющими поведение. Процесс психической адаптации представлен в данной теории как специфические особенности, обусловленные одновременным воздействием социальных и биологических факторов (Березин Ф.Б., 1988). Представляя формы адаптации, Ф.Б. Березин выделил три уровня: «социально-психологический, психологический (особенности личности и актуального психического состояния), психофизиологический (интегративные церебральные системы, периферические вегетативно-гуморальные и моторные механизмы, а также уровень органа)». Трехкомпонентная модель адаптации Ф.Б. Березина посредством установления и поддержания оптимального равновесия психических и физиологических процессов обеспечивает психофизиологическую адаптацию; сохраняя психический гомеостаз и устойчивое целенаправленное поведение, выступает как собственно психическая адаптация; реализуя адекватное взаимодействие с обществом, характеризует социально-психологическую адаптацию. Таким образом, адаптация личности осуществляется на разных уровнях активной взаимосвязи с адаптивными ресурсами личности (Налчаджян А. А., 2010).

Наша концепция социально-психологической адаптации показывает два ее типа (конструктивный и деструктивный) и определяется как «феномен онтогенетического развития личности, характеризующийся особенностями соотношения показателей психического состояния, направленности деятельности, восприятия социальных явлений и их интерпретацией. Каждый из них характеризует разность адаптационно-стратегических направлений, а также отличие определения социальной успешности при состоянии самопрития без нарушения равновесия социальных процессов» (Двойникова Е.Ю., 2016).

Проведенный нами эксперимент реализовывался с целью определения особенностей принятия спонтанных решений личностью в процессе социально-психологической адаптации в условиях неопределенности исхода проблемной ситуации. В эксперименте принимали участие люди, оказавшиеся в трудных жизненных условиях, являющихся разрушительными для их психоэмоциональной безопасности. Исследование проводилось среди пациентов Самарского областного онкологического диспансера, преподавателей вузов, попавших под сокращение штатов; студентов вузов, вынужденных внезапно покинуть учебные заведения по объективным и субъективным причинам. Все респонденты находились в состоянии актуального переживания внезапно наступившей ситуации неопределенности будущего, к которой не были готовы заранее – с объявлением «пугающего» диагноза, неплановым увольнением с работы, отчислением из университета по причине резкого изменения состояния здоровья или в связи с переводом в другой вуз из-за отмены аккредитации направления подготовки.

В эксперименте приняли участие 55 человек – 35 мужчин и 20 женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Инструментом исследования являлась методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, характеризующая внутриличностные психические состояния адаптации человека; методика самооценки психических состояний Г. Айзенка, определяющая уровни показателей фрустрации, тревожности и ригидности (Практическая психодиагностика, 2011). Данные методики использовались нами для определения типа социально-психологической адаптации личности (Двойникова Е.Ю., 2016). Для проведения эксперимента нами был разработан опросник, выявляющий стили спонтанно формирующихся решений, для определения взаимосвязи типа социально-психологической адаптации и характеристики спонтанно принимаемых решений. Исследование проводилось с целью дальнейшей разработки методики прогнозирования стилей принятия решений. Опросник содержал описание тридцати жизненных эмоционально-разрушительных ситуаций, к каждой из них предлагались три варианта принятия решения о выходе из них. Одним из условий инструкции

заполнения бланка было ограничение времени раздумывания над ответом. Испытуемые делали выбор в течение пяти секунд. Эксперимент проводился в течение девяти месяцев в 2017 – 2018 гг.

По результатам исследования был проведен анализ особенностей социально-психологической адаптации респондентов, которые характеризуют стили спонтанно формирующихся решений (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение показателей типа СПА личности и характеристики спонтанно принимаемых решений

Характеристика принимаемых решений \ Тип СПА	Конструктивный, %	Деструктивный, %
Депрессивная	3,6	18,2
Стойческая	27,3	41,8
Оптимистическая	5,5	3,6

Ответы респондентов, узнавших о внезапно возникшей проблемной ситуации, изменяющей их привычный уклад жизни, мы распределили на 3 группы характеристик принимаемых решений: 1) депрессивные; 2) стойческие; 3) оптимистические.

Респонденты с депрессивными ответами имели показатели высокой тревожности, фрустрации и ригидности; по шкале измерения адаптации – низкий или средний уровни. Респонденты с ответами стойческого характера имели средний уровень тревожности и фрустрации, средние и высокие показатели ригидности; уровень адаптации – средний и выше среднего. Оптимистические ответы соответствовали тем респондентам, у которых показатели адаптации были выше среднего и высокого уровня при среднем уровне тревожности, низком уровне фрустрации и ригидности.

Мы провели анализ соответствия характеристик спонтанно принимаемых решений типу социально-психологической адаптации. Анализ показал, что люди с конструктивным типом социально-психологической адаптации имели преимущественно стойческие и оптимистические характеристики спонтанно принимаемых решений. В противоположность этому люди с деструктивным типом социально-психологической адаптации в большинстве случаев показывали

депрессивные и стоические характеристики спонтанно принимаемых решений. Это подтверждает доказанное нами ранее положение о том, что люди с адаптацией конструктивного типа мотивированы решать актуальные задачи, возникающие «здесь и сейчас» во внешней среде; люди с деструктивным типом адаптации склонны погружаться в переживание внутриличностных проблем, мотивированы разрешать внутренние напряжения, а решение актуальной задачи для них становится вторичным (Двойникова Е.Ю., 2016).

Таким образом, нами была выявлена взаимосвязь типа социально-психологической адаптации личности в условиях неопределенности и характеристики спонтанно-принимаемых решений.

Признательность. Выражаю огромную благодарность сотрудникам Самарского областного онкологического диспансера: А.Е. Орлову (д.м.н., главный врач, главный внештатный специалист по онкологии министерства здравоохранения Самарской области) и Т.Г. Золотаревой (к.м.н., заместитель главного врача по медицинской профилактике, реабилитации и связям с общественностью) за предоставление возможности проведения исследования.

#### Библиографический список

1. Акопов Г.В. Российское сознание. Историко-психологические очерки. Самара: Изд-во СГПУ, 2001.
2. Акопов Г.В. Проблема сознания в современной психологии: зарубежные подходы. Самара: Изд-во СГПУ, 2006.
3. Акопов Г.В., Семенова Т.В. Сравнительный анализ дескрипторов интуиции и созерцания как адаптационных состояний сознания современного человека // Адаптация личности в современном мире: межвузовский сборник научных трудов / Под ред. М. В. Григорьевой. Саратов: Изд-во «Научная книга», 2013. № 6. С. 41 – 53.
4. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 267 с.
5. Двойникова Е.Ю. Психологические особенности адаптации студентов с разной стратегией решения учебно-профессиональных задач: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Ростов-на-Дону:

ЮФУ, 2016. 25 с.

6. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во «Эксмо», 2010. 368 с.

7. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Сост. Д. Я. Райгородский. Самара: Изд-ий дом «БАХРАХ», 2011. 672 с.

8. Хаустова А.И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. 2016. № 26. С. 614 – 617. URL <https://moluch.ru/archive/130/36005/> (дата обращения: 03.06.2018).