

15
Б-79

На правах рукописи

Болбукова Светлана Викторовна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФАКТОРЫ
ОПТИМИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

**Специальность 19.00.01 – общая психология,
психология личности, история психологии**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук**



Новосибирск – 2006

ca

09-02382

НПБ им К.Д Ушинского
2
РАО

Работа выполнена на кафедре общей психологии и истории психологии
государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования
«Новосибирский государственный педагогический университет»

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор

Леонтьев Владимир Григорьевич

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук, профессор
Кудинов Сергей Иванович

кандидат психологических наук, доцент
Осекова Ольга Васильевна

овательное учреждение
ьного образования
оственный педагогический

006 г. в 10.00 часов на
2.01 при Новосибирском
по адресу: 630126, г.
зал факультета начальных

библиотеке ГОУ ВПО
й университет по адресу:

6 г.

С.П. БЕЛОВОЛОВА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы. Современная цивилизация, достигшая высокого уровня социального прогресса, материальной и духовной культуры общества, вызвала глубокие изменения в природном и социальном окружении человека. В настоящее время происходит постоянное увеличение числа факторов и интенсивности их действия, которые усиливают динамичность взаимоотношений человека и его среды. Это, в свою очередь, требует своевременной адаптации индивида к новым социальным реалиям его жизни.

Принципиально новые условия жизни в нашей стране, сложившиеся в настоящее время, делают проблему социальной адаптации личности более значимой. В современном российском обществе четко прослеживается противоречие между потребностью общества в становлении гармоничной личности, отвечающей его требованиям и эффективно выполняющей свои функции, и развитием российской государственности.

В настоящее время отсутствуют психопрофилактические мероприятия для населения, обеспечивающие оптимизацию адаптации индивида в социуме, необходимость которых повышается в период глобальных изменений в обществе. Так, существует острая потребность в разработке психокоррекционных программ, практических рекомендаций для различных категорий населения, например, таких как лица с ограниченными возможностями, военнослужащие, безработные, бездомные и т.д.

Различными теоретическими аспектами проблемы социальной адаптации личности занимались: Г. Селье, Ю.А. Александровский, Х. Хартман, Л. Филипс, Ж. Пиаже и др.

Достаточно четко ставит теоретические вопросы и проблемы понятия социальной адаптации личности в своих работах Д.А. Андреева. Вопросы классификации социальной адаптации личности хорошо рассмотрены в работах А.А. Налчаджян, в которых представлены ее основные виды и типы.

Теоретическая модель социальной адаптации личности в рамках системно-деятельностного подхода описана в работах М.В. Ромма.

Процесс социальной адаптации личности исследовали: Ф.З. Меерсон, Л.Д. Столяренко. Вопросы факторов социальной адаптации личности в своих работах рассматривали: Л.В. Корель, Б.Г. Ананьев, И.К. Кряжева. Вопросы критериев эффективности процесса социальной адаптации личности изучали: О.И. Зотова, И.К. Кряжева, Т.А. Немчин, В.А. Лабунская, Ф.Б. Березин.

Не смотря на многочисленные теоретические и эмпирические исследования, проблема социальной адаптации личности остается до сих пор актуальной и требует дальнейшего исследования, так как в психологических концепциях нет единого подхода к пониманию данного психологического явления. Анализ литературных источников позволил вывести **основное противоречие**, возникающее между большим количеством исследований, посвященных социальной адаптации личности, и недостаточностью разработки вопросов социальной адаптации военнослужащих.

Проблема исследования заключается в разрешении вопроса оптимизации социальной адаптации военнослужащих с помощью выявления и улучшения психологических условий и факторов данного процесса.

Объектом исследования является социальная адаптация личности.

Предмет исследования – психологические условия и факторы оптимизации социальной адаптации личности.

Мы придерживаемся определения понятия «оптимизация», данного Е.П. Ильиным, и под оптимизацией понимаем осуществление мероприятий, направленных на получение наиболее возможной при данных условиях эффективности деятельности (Ильин Е.П., 1981).

Основные гипотезы. Гипотеза состоит в следующих допущениях:

1. Мы предполагаем, что наличие у личности сформированного и развитого самоконтроля поведения и эмоциональных состояний способствует и повышает эффективность процесса социальной адаптации личности.
2. Мы предполагаем, что уверенность в собственных силах личности способствует процессу ее социальной адаптации и повышает эффективность данного процесса.

Цель работы - выявить систему психологических факторов и условий социальной адаптации личности.

Задачи исследования следующие:

1. Проанализировать разрозненно существующую литературу по проблеме социальной адаптации личности и описать процесс социальной адаптации личности.
2. Экспериментально выявить и исследовать влияние фактора «самоконтроля поведения и эмоциональных состояний» на процесс социальной адаптации личности.
3. Экспериментально выявить и исследовать влияние фактора «уверенность в себе» на процесс социальной адаптации личности.
4. Разработать психологическую программу оптимизации социальной адаптации военнослужащих.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют ведущие теоретические положения отечественных психологов: понимание личности как объекта и субъекта социальных отношений (Б.Д. Ананьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.); теория жизненного пути (К.А. Абульхановой-Славской), согласно которой главная функция субъекта – согласование индивидуальной активности с социальной структурой, нормами и формами деятельности; теоретические принципы психологии – принцип детерминизма и принцип активности (Б.Г. Ананьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.).

В работе мы также опирались на такие теоретические подходы к пониманию социальной адаптации личности, как: концепция деятельности, согласно которой социальная адаптация личности является активным процессом усвоения личностью социального опыта (А.Н. Леонтьев); классическая концепция стресса Г. Селье; системно-личностный подход, как процесс личностных изменений под воздействием внешних и внутренних факторов (Л.И. Анцыферова). В работе использовались теоретическое

исследование понятия «социальная адаптация личности» Д.А. Андреевой, теоретические разработки разновидностей адаптации личности А.А. Налчаджяна, теоретическая модель социальной адаптации личности М.В. Ромма, теоретические выводы экспериментальных исследований О.И. Зотовой и И.К. Кражевой, посвященных критериям эффективности социальной адаптации личности.

Методы исследования: наблюдение, психологический эксперимент, психологическое тестирование. Основными психологическими тестами стали: 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (форма С), тест социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, тест нервно-психологического напряжения Т.А. Немчина, шкала астенического состояния Л.Д. Маклаковой, шкала сниженного настроения и субдепрессии В. Зенга, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина.

Экспериментальной базой исследования является войсковая часть 32441 г. Ужура Красноярского края. С целью выявления психологических условий и факторов социальной адаптации военнослужащих было обследовано 250 человек (военнослужащие по призыву нового пополнения). В статистической обработке приняло участие 200 протоколов. С целью подтверждения влияния фактора «уверенность в себе» на процесс социальной адаптации военнослужащих был проведен эксперимент, в котором приняло участие 30 военнослужащих, составивших экспериментальную группу, и 30 военнослужащих, составивших контрольную группу. С целью подтверждения влияния фактора «самоконтроля поведения и эмоциональных состояний» также был проведен эксперимент, в котором приняло участие 60 военнослужащих (30 человек – контрольная группа, 30 – экспериментальная).

Этапы научного исследования. Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап проходил в 2000-2001 г.г. В его рамках проходило определение целей и задач исследования, изучение теоретических аспектов социальной адаптации личности, проводился отбор тестовых методик для диагностики уровня социальной адаптации личности у военнослужащих.

Второй этап исследования осуществлялся в 2001-2002 г.г. В данный период проводилось психологическое исследование психологических условий и факторов социальной адаптации личности среди военнослужащих нового пополнения. Так же была проведена статистическая обработка результатов тестирования военнослужащих, полученные результаты статистической обработки были рассмотрены и проанализированы.

Третий этап исследования проходил в 2002-2003 г.г. и включил в себя организацию и проведение эксперимента, который проводился по двум направлениям: 1) изучение влияния фактора «уверенность в себе» на социальную адаптацию личности военнослужащих; 2) изучение влияния фактора «саморегуляция психических состояний» на социальную адаптацию личности военнослужащих. Также в этот период анализировались и оформлялись результаты исследования, внедрялись в практику разработанные рекомендации.

Надежность и достоверность данных обеспечивается применением апробированных методик, имеющих высокие показатели надежности и валидности, а также репрезентативностью выборки. Достоверность и надежность полученных результатов исследования обусловлена математическими методами обработки данных: анализ распределения данных, корреляционный анализ, факторный анализ.

Научная новизна работы определяется следующими основаниями: в результате теоретического анализа уточняется определение понятия социальной адаптации личности, понимая ее через призму концепции активности личности, выявлена ее специфика, заключающаяся в возможности влияния человека на социальную среду, к которой он адаптируется; выявлены основные тенденции социальной адаптации личности, определяемые как процесс дифференциации и увеличения числа форм и навыков адаптации к социальной среде, а также его психологические факторы (личностные качества, адаптационные способности); впервые доказано, что социальная адаптация военнослужащих это многомерный процесс, связанный с наличием у индивида навыков саморегуляции и уверенности в себе; психологические факторы и условия оптимизации социальной адаптации личности исследуются в процессе адаптации молодых людей к военной службе, что дает возможность сравнения полученных результатов с исследованиями, проводимыми в других социальных средах.

Теоретическая значимость диссертации заключается в том, что проведенное исследование вносит определенный вклад в развитие представлений о социальной адаптации личности; в диссертации представлены основные психологические подходы к пониманию сущности социальной адаптации личности; дается теоретический обзор видов, типов, форм, уровней, условий и факторов социальной адаптации личности. Данная работа дает дополнительные экспериментальные материалы и раскрывает особенности процесса социальной адаптации военнослужащих.

Практическая значимость проведенного исследования направлена на научно-методическое обеспечение психологической службы войск. Полученные в нем данные обогащают научно-методологическую базу исследовательской и диагностической деятельности психологов. Психологи получают реальный материал для консультирования и психокоррекции по проблемам социальной адаптации личности, для оказания психологической помощи лицам, имеющим проблемы в адаптации к новой социальной среде.

Результаты исследования имеют практическое значение для организации воспитательного процесса в войсковом коллективе, позволяют разработать психологические программы, направленные на формирование психологических условий и факторов, способствующих оптимизации социальной адаптации личности, разработать приемы коррекции социальной дезадаптации.

Положения, выносимые на защиту.

- Социальная адаптация личности является динамическим процессом, вследствие чего возможна ее регуляция. При определенных условиях

возможно достижение существенного повышения уровня социальной адаптации личности.

- Анализ проблемы социальной адаптации личности позволил установить, что основными способами повышения уровня социальной адаптации личности являются такие психологические средства как: обучение методам саморегуляции, психологический тренинг.
- Наличие у личности уверенности в себе способствует ее адаптации к новой социальной среде.
- Наличие сформированных и развитых навыков саморегуляции психических процессов у личности облегчает процесс ее социальной адаптации.

Апробация и внедрение результатов. Положения и выводы исследования могут эффективно использоваться в системе образования и управления кадрами с целью оптимизации процесса адаптации индивидов к новой социальной среде. По инициативе автора были разработаны и внедрены программы тренинговых групп, направленных на повышение уровня социальной адаптации личности военнослужащих соединения. Материалы диссертации использовались при чтении лекций, на семинарах по психологическому воспитанию военнослужащих соединения.

Материалы диссертационного исследования используются в методических семинарах психологов соединения. Положения исследования также используются в ходе психологической работе с новым пополнением соединения. Результаты диссертационной работы внедрены в программу морально-психологического обеспечения войск соединения. Результаты диссертационного исследования обсуждались на региональной научно-практической конференции «Я и социальная среда» в г. Новосибирске в 2003г.

Структура и объем диссертации. Содержание диссертации включает: введение, три главы, 11 разделов, заключение, список литературы, (253 наименования на русском и иностранных языках), 6 приложений. Объем 201 страницы.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность проблемы; формулируются цели и задачи диссертации; излагаются теоретико-методологические основы, методы и гипотезы исследования; определяются положения, выносимые на защиту, научная новизна работы; приводятся данные о практической значимости диссертации и апробации ее результатов.

Глава 1. Первая глава работы имеет четыре раздела и посвящена психологической природе социальной адаптации личности.

В первом разделе первой главы проводится анализ истории изучения социальной адаптации личности в психологии. В данном разделе рассматриваются такие теории социальной адаптации личности как: общий адаптационный синдром (Г. Селье), адаптационный барьер (Ю.А. Александровский), психоаналитическая концепция (Х. Хартман),

необихевиористическая концепция (Р. Мейли, Р. Хенки), эмотивная концепция (Ч. Дарвин), интеракциональная концепция (Л. Филипс), Женевская школа психоанализа (Ж. Пиаже), экзистенциональная концепция (И. Ялом), отечественные концепции, в частности, динамический подход в психологии (А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский).

Необходимо отметить, что разработка понятия «адаптация» и его сущности принадлежит биологии и в большей мере связано с эволюционной идеей (Ч. Дарвин). Проблема социальной адаптации возникла в западной психологии на рубеже 30-40х годов XX столетия на базе необихевиоризма и психоанализа. При этом интересы отдельной личности и социальной среды рассматривались как противоположные.

Первой наиболее полной концепцией адаптации является концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье. По мнению Г. Селье, способность к приспособлению или адаптация делает возможным жизнь на всех уровнях сложности. Г. Селье описал общий адаптационный синдром, как процесс реагирования организма на стресс, закономерно протекающий в трех стадиях (фаза тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения), последовательно переходящих друг в друга. При продолжительном воздействии стрессоров, если организм не погибает, возникает адаптация или резистентность. По мнению Г. Селье, механизм биологической адаптации схож с механизмом социальной адаптации.

Психоаналитическая концепция социальной адаптации личности полней всего представлена в работах Х. Хартмана. Так, Х. Хартман отмечает, что задача адаптации к другим людям встает перед человеком с его рождения. Он адаптируется также к той среде, которая частично является результатом активности предыдущих поколений и его самого. Человек не только участвует в жизни общества, но и активно создает те условия, к которым должен адаптироваться.

Необихевиористы адаптацию определяют двояко: как состояние и как процесс достижения гармоничного соотношения со средой. Изменения психики и использование психических механизмов поведения человека не рассматриваются бихевиористами в качестве механизмов адаптации, что, по нашему мнению, является основным недостатком бихевиористического подхода к проблеме адаптации личности.

Ж. Пиаже считает, что любое поведение выступает как адаптация или реадaptация, так как индивид действует только в том случае, когда произошло нарушение равновесия между средой и организмом. Основой адаптационного процесса, по его мнению, выступает интеллект.

В отечественной психологии отдельные аспекты социальной адаптации рассматривались в работах А.В. Петровского, Б.Д. Парыгина, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна. В настоящий момент появились специальные работы по изучению особенностей социальной адаптации и построения ее теоретической концепции (А.А. Налчаджян, О.И. Зотова, И.К. Кряжева, Д.А. Андреева). Но в большинстве исследований рассматривается какой-нибудь отдельный аспект данного социально-психологического явления.

Во втором разделе первой главы проводится анализ изучения различных подходов к определению понятия социальной адаптации личности, на основе которого дается собственное понимание данного явления. Также рассматриваются вопросы соотношения понятия социальной адаптации личности с такими понятиями как: социализация, активность личности, социально-психологическая адаптация личности.

Термин «адаптация» заимствован общественными науками из биологии, где он обычно употребляется в значении близких к понятиям «приспособление», «самоорганизация», «самообучение» и определяется как обеспечение такого режима активности организма, который позволяет ему сохранять себя (выживать) в условиях изменяющейся среды.

В психологической литературе существует большое количество понятий социальной адаптации личности. Существует три значения понятия «адаптация» в общественных науках. Во-первых, оно употребляется в значении совокупности приспособительных реакций человеческого общества в целом к его естественной природной среде. Во-вторых, понятие адаптации употребляется для обозначения приспособительных реакций отдельного человека на изменения окружающей социальной и природной среды. В-третьих, это понятие начинает употребляться в более широком значении, а именно в значении вхождения индивидов в различные социальные роли. По нашему мнению, первые два употребления понятия адаптации являются правомерными и перспективными, третье же близко по своему значению понятию «социализации».

Необходимо отметить, что в психологической литературе распространено мнение о социальной адаптации только как о приспособлении человека к среде (К.К. Платонов, В.Г. Асеев, А.А. Бодалев, Д.А. Андреева, В.С. Мерлин, В.В. Коннов и др.).

Концепция приспособления сдерживает, по мнению Л.М. Растовой, изучение социальной адаптации и не отвечает содержанию процесса адаптации. С пониманием социальной адаптации не только как пассивного приспособления к общественной среде, а как активного процесса, согласны И.А. Милославова, Р.У. Исмагилов, Ж.Т. Сенокосов, В.Д. Тимаков, О.И. Зотова, К.И. Кряжева и другие.

В своей работе под социальной адаптацией личности мы понимаем процесс выработки бесконфликтного и комфортного взаимодействия личности с социальной средой в связи с предъявленными требованиями социальной среды или изменившимися условиями жизнедеятельности.

В третьем разделе первой главы рассмотрены структура и содержание социальной адаптации личности. В данном разделе представлена экспликация основных понятий, отражающих структуру и логику приспособительного процесса: адаптивная, адаптационная, адаптированная системы; адаптивная деятельность, адаптивная ситуация, адаптивные барьеры, стратегия адаптации, адаптационный потенциал, адаптационная установка. Также рассмотрена роль информации в процессе социальной адаптации личности.

В четвертом разделе первой главы подробно изложена информация о видах, типах, уровнях, формах социальной адаптации личности.

Пятый раздел данной главы посвящен процессу социальной адаптации личности. В нем рассмотрены подробно фазы и этапы процесса адаптации индивида к новой социальной среде. Необходимо отметить, что адаптация – это динамический процесс, благодаря которому человек, несмотря на изменяющиеся условия окружающей среды, поддерживает устойчивость, необходимую для своего существования и развития. Поскольку организм и среда находятся не в статическом состоянии, а в динамическом развитии, то их соотношение меняется постоянно, в связи, с чем процесс адаптации тоже осуществляется постоянно.

Глава 2. Вторая глава диссертации состоит из трех разделов и посвящена системе психологических условий и факторов социальной адаптации личности. В первом разделе данной главы рассматриваются концепции и исследования факторов социальной адаптации личности таких авторов как: Л.В. Корель, Б.Г. Ананьев, И.К. Кряжева и др. Также в данном параграфе исследуется вопрос о критериях и показателях эффективности социальной адаптации личности.

В своей работе мы придерживаемся классификации факторов социальной адаптации, выдвинутой Б.Г. Ананьевым. В этой связи, мы подразделяем факторы социальной адаптации на средовые и субъективные. Средовые факторы – это факторы присущие социальной среде, к которой адаптируется личность (нормы, традиции социальной группы, условия жизнедеятельности, режим и характер групповой деятельности). Под субъективными факторами социальной адаптации мы понимаем особенности субъекта адаптации и относим к ним демографические, физиологические, психологические особенности.

В систему психологических факторов социальной адаптации личности мы включаем личностные качества (аффективные, волевые, когнитивные, поведенческие, творческие), мотивацию, адаптационные способности (адаптационный потенциал личности), социально-психологические характеристики (социальный статус и социальные роли личности).

По нашему мнению, основными признаками эффективности социальной адаптации личности являются: эмоциональное состояние адаптанта, удовлетворенность собой, удовлетворенность социальной средой, продуктивность деятельности, включенность в социальную среду.

Второй раздел второй главы посвящен методам изучения социальной адаптации личности и факторов ее оптимизации. Данный параграф имеет два подраздела, первый из которых освещает психодиагностические методики выявления уровня социальной адаптации личности, а второй посвящен методам математической обработки данных. Психодиагностическими методами определения уровня социальной адаптации личности нами были выбраны: шестнадцати факторный опросник Р. Кеттелла (форма С), тест социальной адаптации К. Роджерса, тест нервно-психического напряжения Т.А. Немчина, шкала астенического состояния Л.Д. Маклаковой, шкала сниженного

настроения и субдепрессии В. Зенга, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова.

Третий раздел данной главы представляет собой результаты нашего исследования взаимосвязи психологических условий и факторов с социальной адаптацией личности. Данное исследование проводилось на базе войсковой части среди военнослужащих, призванных в ряды Вооруженных Сил РФ. В процессе исследования было протестировано 250 человек. Средний возраст респондентов составил 19,2 года. Возраст самого младшего респондента 18 лет, самого старшего – 24 года. Пол всех респондентов мужской. Тестирование проводилось на третий день после прибытия в часть нового пополнения. Основой данного выбора стало предоставление возможности призывнику осознать, где он находится, и сформировать свое отношение к сложившейся ситуации.

Все полученные результаты тестирования были обработаны с помощью корреляционного анализа с целью выявления взаимосвязей между признаками. Была получена корреляционная матрица, которая характеризуется тесными взаимосвязями исследуемых признаков. В своем анализе мы использовали корреляционные связи, у которых коэффициент корреляции $r > 0,3$ и выше при $r < 0,01$, что соответствует умеренной корреляции на высоком значимом уровне.

Наиболее существенно влияющими признаками на социальную адаптацию личности являются: эмоциональный комфорт ($r = 0,771$), самопринятие ($r = 0,712$), внутренний контроль ($r = 0,681$), стремление доминировать ($r = 0,555$), смелость в социальных отношениях ($r = 0,522$), наличие сниженного настроения ($r = -0,505$), наличие нервно-психической неустойчивости ($r = -0,50$), низкий адаптационный потенциал ($r = -0,476$).

Из анализа корреляционных связей исследуемых признаков видно, что многие признаки имеют достаточно сильные корреляционные связи и образуют совместные факторы, влияющие на процесс социальной адаптации личности. С целью выявления данных факторов нами был проведен факторный анализ методом анализа главных компонент.

В результате факторного анализа данных были получены два фактора. В первый фактор вошли следующие исследуемые признаки (рассматриваются признаки, имеющие собственный вклад не ниже 0,3): адаптивность (0,823), принятие себя (0,760), принятие других (0,507), эмоциональный комфорт (0,780), интернальность (0,728), стремление доминировать (0,653), смелость (0,649), чувство вины (-0,349), астеническое состояние (-0,321), субдепрессия (-0,406). Данный фактор условно обозначен нами как фактор «уверенность в себе».

Во второй фактор вошли: низкий личностный адаптационный потенциал (0,846), нервно-психическая неустойчивость (0,856), эмоциональная устойчивость (0,600), нервно-психическое напряжение (0,609), астеническое состояние (0,562), субдепрессия (0,590), адаптивность (-0,320), самоконтроль (-0,394). Условно мы его назвали фактор «саморегуляции».

Глава 3. Третья глава диссертационной работы посвящена экспериментальному исследованию влияния выявленных в процессе нашего

исследования психологических условий и факторов социальной адаптации личности. Данная глава имеет три раздела, в первом из которых рассматривается организация и методы экспериментальной работы. Методом экспериментальной работы мы выбрали метод экспериментальной и контрольной групп с предварительным и итоговым тестированием. Экспериментальная работа проводилась на базе войсковой части среди военнослужащих первого года службы.

Численность участников экспериментальной и контрольной групп составила по 30 человек в каждой. Испытуемые, составившие контрольную и экспериментальную группы, были отобраны из генеральной совокупности (всего призыва) методом случайной выборки. Методом экспериментального воздействия нами был выбран психологический тренинг в форме Т-группы, который позволяет влиять на ход социальной адаптации военнослужащих нового пополнения.

Тренинг проходил только в экспериментальной группе в течение первых 6 месяцев военной службы и был направлен в первом случае на формирование и развитие чувства собственной компетенции и уверенности в себе, во втором случае на формирование и развитие навыков саморегуляции психических состояний. В контрольной группе тренинговые занятия не проводились. Испытуемые находились в стандартных социальных условиях.

Для выявления изменений в процессе социальной адаптации члены экспериментальной группы были протестированы до и после экспериментального воздействия, члены контрольной группы также были протестированы в это же время (при поступлении в часть и через 6 месяцев службы).

Во втором разделе третьей главы представлены результаты экспериментального исследования влияния фактора «уверенность в себе» на процесс социальной адаптации личности.

После подсчета средних величин по всем показателям до и после эксперимента были получены следующие результаты (экспериментальная группа табл. 1, контрольная группа табл. 2.).

Рассмотрим теперь отдельно каждый показатель исследуемых признаков в экспериментальной и контрольной группах до и после экспериментального воздействия.

При сравнении уровня социальной адаптации личности у членов экспериментальной и контрольной групп можно сказать, что в результате экспериментального воздействия уровень социальной адаптации личности у членов экспериментальной группы не только не понизился, но и возрос, то есть экспериментальное воздействие способствовало процессу социальной адаптации членов экспериментальной группы.

Таблица 1. Средние значения признаков (экспериментальная группа)

№ п/п	Исследуемые признаки	До экспериментального воздействия	После экспериментального воздействия	Разница средних величин
1.	Адаптивность	70,24	77,05	6,81
2.	Принятие себя	83,46	85,44	1,98
3.	Принятие других	70,51	75,9	5,39
4.	Эмоциональный комфорт	73,43	77,41	5,93
5.	Интернальность	72,35	76,19	3,84
6.	Доминирование	58,24	61,45	2,21
7.	Смелость	17,03	20,51	3,48
8.	Склонность к чувству вины	6,71	4,03	-2,68
9.	Астеническое состояние	45,47	41,23	-4,24
10.	Сниженное настроение, субдепрессия	35,75	31,83	-3,92

Таблица 2. Средние значения признаков (контрольная группа)

№ п/п	Исследуемые признаки	При прибытии в часть	Через 6 месяцев	Разница средних величин
1.	Адаптивность	67,08	63,87	-3,21
2.	Принятие себя	81,59	73,61	-7,98
3.	Принятие других	68,79	65,71	-3,08
4.	Эмоциональный комфорт	68,37	67,57	-0,8
5.	Интернальность	69,21	65,3	-3,91
6.	Доминирование	51,73	53,11	1,38
7.	Смелость	18,3	15,33	-2,97
8.	Склонность к чувству вины	8,5	11,7	3,2
9.	Астеническое состояние	48,3	52,1	3,8
10.	Сниженное настроение, субдепрессия	43,08	51,07	7,99

В результате экспериментального воздействия уровень самопринятия у членов экспериментальной группы повысился, а в контрольной группе снизился, что означает следующее: члены экспериментальной группы в результате экспериментального воздействия стали более адекватно относиться к себе и собственному поведению, научились принимать себя со своими достоинствами и недостатками.

Повышение уровня проявления признака «принятие других» у членов экспериментальной группы в результате экспериментального воздействия можно объяснить тем, что социально адаптированный человек имеет адекватный социальный статус, доволен своим социальным положением в группе и поэтому он более склонен к принятию других членов группы.

Результаты сравнения средних величин по данному признаку говорят о том, что члены экспериментальной группы испытывают больший эмоциональный комфорт при своей жизнедеятельности в данной социальной среде, чем члены контрольной группы. Повышение уровня эмоционального комфорта свидетельствует о том, что человек в данной социальной среде испытывает положительные эмоции, чувствует себя комфортно при

взаимодействии с другими членами социальной группы, то есть он адаптирован к этой социальной среде.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в результате экспериментального воздействия члены экспериментальной группы в своей жизнедеятельности стали больше использовать внутренний контроль, чем внешний контроль над собственным поведением. Использование внутреннего контроля поведения говорит об уверенности в собственных силах и уверенности в правильности собственных жизненных принципов. Социально адаптированный человек менее зависим от той социальной группы, к которой он принадлежит, так как он уже завоевал свое место в ее социальной структуре, а так же пользуется уважением и поддержкой членов этой группы.

По представленным данным можно отметить увеличение склонности к доминированию во взаимоотношениях с другими людьми как в экспериментальной, так и в контрольной группе (с незначительным перевесом в экспериментальной группе). Данное обстоятельство можно трактовать, как использование доминирования в социальных отношениях в качестве компенсаторного механизма социальной адаптации личности, что в свою очередь иногда приводит к негативным последствиям — конфликтным ситуациям (например, в военной среде к неуставным взаимоотношениям).

Увеличение показателя признака «смелость» в экспериментальной группе, в сравнении со снижением уровня данного признака в контрольной группе, говорит о том, что в результате экспериментального воздействия члены экспериментальной группы приобрели навыки взаимодействия с другими людьми, стали более уверенными в себе и собственных силах, что способствовало развитию у них смелости в социальных отношениях. Данный признак сильно связан с признаком доминантности в социальных отношениях. Повышение уровня проявления смелости и доминантности в социальных отношениях у членов экспериментальной группы, а не его понижение свидетельствует о том, что члены экспериментальной группы не боятся проявлять инициативу и смелость в социальных отношениях, так как они лучше адаптировались в социальной среде, справились с новой социальной ситуацией, нашли свое место в социальной структуре группы.

Анализ оценки признака «астеническое состояние» свидетельствует о том, что члены экспериментальной группы в результате экспериментального воздействия стали проявлять меньше признаков астенического состояния (например, физическую и психологическую слабость, быструю утомляемость) и имеют нормальный психологический и физиологический тонус для своей жизнедеятельности. Понижение данного показателя у членов экспериментальной группы говорит о том, что они полностью справились с той социальной ситуацией, в которой находятся, и не испытывают чрезмерных нагрузок, то есть они адаптированы.

Снижение уровня субдепрессии в экспериментальной группе говорит о том, что у членов экспериментальной группы в результате экспериментального воздействия улучшилось настроение, оно стало положительным и более оптимистическим. Члены экспериментальной группы довольны собственным

положением в социальной среде и своими взаимоотношениями с окружающими, а значит, они социально адаптированы.

Повышение показателей адаптированности, принятия себя, принятия других, эмоционального комфорта, интернальности (внутреннего контроля), доминантности, смелости в социальных отношениях и понижение показателей склонности к чувству вины, астенического состояния, сниженного настроения (субдепрессии) после экспериментального воздействия у членов экспериментальной группы говорит о том, что они стали лучше социально адаптированными, чем члены контрольной группы, и процесс их социальной адаптации проходил более эффективно.

В третьем разделе этой главы описаны результаты экспериментального исследования влияния фактора «саморегуляция психических состояний» на процесс социальной адаптации личности.

После подсчета средних величин по всем показателям до и после экспериментального воздействия были получены следующие результаты (экспериментальная группа табл. 3, контрольная группа табл. 4).

Таблица 3. Средние значения признаков (экспериментальная группа)

№ п/п	Исследуемые признаки	До экспериментального воздействия	После экспериментального воздействия	Разница средних величин
1.	Адаптационный потенциал	28,87	25,1	-3,77
2.	Нервно-психическая неустойчивость	10,71	9,23	-1,48
3.	Эмоциональная устойчивость	20,56	22,38	1,82
4.	Самоконтроль	13,07	13,86	0,79
5.	Нервно-психическое напряжение	39,63	36,78	-2,84
6.	Астеническое состояние	41,25	39,41	-1,84
7.	Сниженное настроение и субдепрессия	32,73	29,45	-3,28

Рассмотрим отдельно показатели исследуемых признаков до и после экспериментального воздействия в экспериментальной группе и в контрольной группе в начале и конце исследуемого периода.

Повышение адаптационного потенциала в результате экспериментального воздействия у членов экспериментальной группы говорит о повышении у них адаптационных способностей. Так же это свидетельствует о том, что процесс социальной адаптации у членов экспериментальной группы проходил более эффективно, чем у членов контрольной группы, так как нарушения и трудности процесса социальной адаптации личности вызывают снижение адаптационного потенциала личности и адаптационной энергии.

Таблица 4. Средние значения признаков (контрольная группа)

№ п/п	Исследуемые признаки	При поступлении в часть	Через 6 месяцев службы	Разница средних величин
1.	Адаптационный потенциал	38,5	45,6	7,1
2.	Нервно-психическая неустойчивость	17,21	28,23	11,02
3.	Эмоциональная устойчивость	20,73	16,93	-3,8
4.	Самоконтроль	14,01	11,98	-2,03
5.	Нервно-психическое напряжение	43,6	51,63	8,03
6.	Астеническое состояние	42,32	52,03	9,71
7.	Сниженное настроение и субдепрессия	37,88	50,9	13,02

Социально адаптированный индивид имеет более высокий уровень нервно-психической устойчивости, так как он доволен своим положением в социальной группе, своими взаимоотношениями с окружающими, он контролирует социальную ситуацию, в которой он находится. Отсюда следует, что повышение уровня нервно-психической устойчивости у членов экспериментальной группы свидетельствует о том, что их процесс адаптации к новой социальной среде оптимальней и эффективней, чем у членов контрольной группы. Снижение уровня нервно-психической устойчивости у членов контрольной группы говорит о том, что в процессе социальной адаптации личности без специального сопровождения его хода накапливаются негативные последствия (трудности и конфликты во взаимоотношениях с другими людьми, отрицательные эмоции и так далее), которые нарушают и снижают нервно-психическую устойчивость личности.

Повышение уровня эмоциональной устойчивости у членов экспериментальной группы говорит о том, что их процесс социальной адаптации эффективно завершен. Социально адаптированный человек эмоционально устойчив, так как он способен контролировать свои взаимоотношения с окружающими его людьми, а так же доволен своим социальным положением. Понижение уровня эмоциональной устойчивости у членов контрольной группы указывает на то, что в процессе социальной адаптации личности при воздействии негативных факторов (конфликтные ситуации, накопление отрицательных эмоций и так далее) без действий, нейтрализующих их, эмоциональная устойчивость личности нарушается, человек становится более эмоционально неуравновешенным и склонным к эмоциональным взрывам.

В результате экспериментального воздействия у членов экспериментальной группы сформировались и развились навыки самоконтроля поведения и эмоциональных проявлений. Развитие самоконтроля поведения и эмоциональных проявлений способствует взаимодействию с другими людьми и помогает избегать конфликтных ситуаций и их негативных последствий, которые нарушают или затрудняют процесс социальной адаптации.

Повышение уровня нервно-психического напряжения до второго уровня (активация деятельности и соматических функций) у членов контрольной группы свидетельствует о том, что данные индивиды столкнулись с трудной ситуацией, для разрешения которой необходимо использовать дополнительные силы. Так же данные результаты говорят о том, что члены контрольной группы по истечению шести месяцев еще находятся в ситуации, требующей от них дополнительного напряжения физических и психических сил, то есть они не адаптированы. Отсутствие нервно-психического напряжения у членов экспериментальной группы указывает на то, что они справились с новой социальной ситуацией, адаптировались к ней.

Снижение уровня астенического состояния у членов экспериментальной группы и повышение уровня данного признака у членов контрольной группы указывает на то, что процесс социальной адаптации личности у членов экспериментальной группы проходил более успешно, чем у членов контрольной группы. А так же данный процесс не вызвал негативных последствий в виде усталости и быстрой утомляемости, так как адаптант эффективно справился с данной социальной ситуацией.

Повышение уровня сниженного настроения у членов контрольной группы указывает на то, что без дополнительного воздействия, направленного на развитие самоконтроля эмоциональных проявлений, в процессе социальной адаптации происходит повышение уровня субдепрессии, то есть накопление негативных эмоциональных состояний, ухудшение эмоционального фона жизнедеятельности индивида. Снижение уровня субдепрессии у членов экспериментальной группы говорит о том, что социальная адаптация у них прошла более эффективно, чем у членов контрольной группы, то есть вхождение в новую социальную среду не вызвало сильных негативных реакций, индивид доволен своим положением и взаимоотношениями с другими членами данной социальной группы.

Повышение уровня адаптационного потенциала личности, эмоциональной устойчивости, самоконтроля поведения и эмоциональных проявлений, а так же снижение уровня нервно-психического напряжения, астенического состояния, сниженного настроения у членов экспериментальной группы в результате экспериментального воздействия при противоположном изменении данных показателей у членов контрольной группы указывает на то, что процесс социальной адаптации личности у членов экспериментальной группы проходил более эффективно, не вызывая чрезмерных нагрузок и чрезмерного расхода адаптационного потенциала. Полученные данные так же свидетельствуют о том, что члены экспериментальной группы справились с новой социальной ситуацией, адаптировались к ней, нашли свое место в структуре социальной группы.

В заключении диссертации приводятся выводы и обобщения по работе.

Основываясь на результатах проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

- В результате проделанной работы, была достигнута цель исследования: выявлена и проанализирована система психологических условий и факторов социальной адаптации личности.

- Проанализировано понятие социальной адаптации личности и описан ее процесс. Так, главной характеристикой социальной адаптации личности является наличие таких условий жизнедеятельности, при которых невозможно применение прежних поведенческих механизмов для достижения целей личности и наличие субъективного ощущения необходимости их перестройки.

- Социальная адаптация личности является динамическим процессом, с помощью которого человек поддерживает устойчивость своего существования, несмотря на изменения социальной среды. Данный процесс является константным, то есть социальная адаптация личности происходит постоянно в течение всей жизни человека.

- Процесс социальной адаптации личности проходит в определенных условиях социальной среды, а так же при определенных психологических особенностях самой личности. Отсюда следует, что существуют условия и факторы, способствующие и наоборот препятствующие процессу социальной адаптации личности.

- В результате исследования были выявлены два психологических фактора, влияющие на процесс социальной адаптации личности: фактор уверенности в себе, фактор саморегуляции психических состояний.

- Разработана программа тренинговых занятий повышения эффективности социальной адаптации личности. Тренинги развития уверенности в себе и развития навыков саморегуляции в процессе экспериментального исследования показали себя эффективным средством коррекции процесса социальной адаптации личности. Поэтому мы считаем возможным их дальнейшее использование в качестве методов работы психологов по адаптации индивида к новым социальным условиям. Для оптимального по воздействию и временным затратам эффекта мы предлагаем комбинирование программ данных социально-психологических тренингов, то есть использовать в одном социально-психологическом тренинге социальной адаптации личности заданий, направленных как на развитие уверенности в себе, так и на развитие навыков саморегуляции.

- Полученные в исследовании выводы не претендуют на исчерпывающее раскрытие рассматриваемой проблемы в связи с ее сложностью и многоаспектностью. В результате исследования было выявлено два психологических фактора, влияющих на эффективность процесса социальной адаптации личности. Мы считаем, что система психологических факторов и условий социальной адаптации личности не ограничиваются ими. Поэтому, по нашему мнению, необходимо дальнейшее исследование данного вопроса. Определенный интерес, по-нашему мнению, представляют исследования влияния на процесс социальной адаптации личности таких факторов, как пол, активность личности и т.д.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях:

1. Болбукова (Ермакова) С.В. Проблема социально-психологической адаптации военнослужащих первого года службы / С.В. Болбукова // Активность, мотивация, личность: Сборник научных статей. В 2 ч. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – Ч. 1. – с. 45-48 (0,41 п.л.)
2. Болбукова (Ермакова) С.В. Психологические условия и факторы оптимизации социальной адаптации личности / С.В. Болбукова // Аспирантский сборник – 2002 (по материалам научных исследований аспирантов, соискателей, докторантов) / под ред. А.Ж. Жафярова. – Часть 1. – Новосибирск: НГПУ, 2002. – С. 66-69 (0,31 п.л.)
3. Болбукова (Ермакова) С.В. Анализ понятия социальная адаптация личности / С.В. Болбукова // Аспирантский сборник – 2003 (по материалам научных исследований аспирантов, соискателей, докторантов) / под ред. А.Ж. Жафярова. – Часть 1. – Новосибирск: НГПУ, 2003. – С. 11-14 (0,34 п.л.)
4. Болбукова (Ермакова) С.В. Социальная адаптация личности: пассивное приспособление или активное изменение социальной среды? / С.В. Болбукова // «Я» и социальная среда: Материалы региональной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2003. – с. 88-91 (0,25 п.л.)
5. Болбукова С.В. Социально-психологический тренинг как метод коррекции социальной адаптации личности / С.В. Болбукова // Аспирантский сборник – 2004 (по материалам научных исследований аспирантов, соискателей, докторантов) / под ред. А.Ж. Жафярова. – Часть 2. – Новосибирск: НГПУ, 2004. – С. 77-83 (0,34 п.л.)

Итого: 1,65 п.л.

Лицензия ЛР №020059 от24.03.97

Подписано в печать 09.02.06. Формат бумаги 60×84/8.
Печать RISO. Уч.-изд.л. 1,25. Усл. п.л. 1,2. Тираж 100 экз.
Заказ № 8.

Педуниверситет, 630126, Новосибирск, Вилкойская, 28