

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»
Гуманитарно-педагогический институт
Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»
37.03.01 «Психология»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **Адаптационные барьеры и их преодоление средствами
социально-психологического тренинга**

Студент	<u>В.С. Булин</u> (И.О. Фамилия)	_____	(личная подпись)
Руководитель	<u>к.п.н., доцент Л.Ф. Чекина</u> (И.О. Фамилия)	_____	(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.псих.н., доцент Е.А. Денисова
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) _____
(личная подпись)

« _____ » _____ 20__ г.

Тольятти 2017

Аннотация

Тема бакалаврской работы: Адаптационные барьеры и их преодоление средствами психофизиологических техник.

Цель бакалаврской работы: выявить психологические условия и факторы социально - психологической адаптации личности призывника первого года службы и разработать техники, приемы сопровождения учебного процесса для успешной социально-психологической адаптации военнослужащего.

Задачи бакалаврской работы:

1. Проанализировать современную отечественную и зарубежную научную литературу по проблеме социальной и социально - психологической адаптации личности и сделать выводы.
2. Описать процесс протекания социально - психологической адаптации личности призывников в соответствии с условиями военной организации и формируемыми новообразованиями военной деятельностью.
3. Экспериментально выявить и исследовать влияние фактора «самоконтроля поведения и эмоциональных состояний» на процесс социальной адаптации личности военнослужащих.

Структура и объем работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы. Работа представлена на 70 страницах.

Количество источников литературы: 74 ед.

Количество иллюстраций: 6 ед.

Количество таблиц: 3 ед.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ	
1.1. Изучение социальной адаптации личности в отечественной и зарубежной психологии	10
1.2. Содержание и структура социальной адаптации личности.....	27
1.3. Виды социальной адаптации	31
1.4. Процесс социальной адаптации личности.....	34
Выводы по первой главе	36
ГЛАВА 2. УЧАСТИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ И ФАКТОРОВ В СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	
2.1. Психологические условия и факторы социальной адаптации личности.	37
2.2. Участие фактора «самоконтроля поведения и эмоциональных состояний» в социально - психологической адаптации военнослужащих.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	64

ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические условия жизни в Российской Федерации, сложившиеся в последнее десятилетие, делают актуальной проблему социальной адаптации к любой профессиональной деятельности и придают ей большую значимость. Особенно это касается экстремальных профессий, требующих сформированных личностных качеств, которые обеспечат успех в социально – психологической и профессиональной адаптации.

В современном российском обществе в связи с этими изменениями четко прослеживается противоречие между потребностью общества в становлении высоко профессиональной личности, отвечающей его требованиям и способностью личности эффективно выполнять свои функции и быстро приспосабливаться к новым требованиям профессиональной деятельности.

Это не могло не сказаться и на адаптации к военной профессии, насыщенной множеством внешних и внутренних препятствий на пути к становлению военного специалиста, и в связи с этим изменением ранее сформированных личностных качеств и вновь приобретенных (новообразований), направленных на преодоление адаптационных барьеров (Дунин Г.С., Конов В.В., Ковалев В.Н., Тарасов С.В., Табунов Н.Д., Сулимо – Самуйло и др.).

Изменения социальных отношений на производстве, служебной деятельности, в учебной деятельности, состоящие в трансформировании условий труда и службы, условий обучения, условий быта вызывают трудности в приспособлении к ним, и особенно у молодого населения, когда вступают в противоречия процессы социализации молодого поколения и социально-психологической адаптации в различных сферах деятельности.

В настоящее время недостаточно полно разработаны социально-психологические вопросы адекватного, успешного приспособления к той или иной деятельности.

Сюда можно отнести и разработку обозначенных проблем, проблемы связи адаптации, в широком ее понимании, и социально – психологической адаптации, в частности, с философскими и психологическими категориями: личности, деятельности и общения. К настоящему времени разработка отечественными и зарубежными социологами и психологами этих проблем не только выявила неизученные или малоизученные вопросы, пробелы в знаниях этих наук, но в большинстве отечественных работ подчеркивается, что адаптация не только процесс, но и деятельность, и результат деятельности, которые осуществляет личность, с ее своеобразием личностных качеств

В результате такой деятельности формируются личностные и субъектные качества, обеспечивающие успех в протекании адаптационного процесса, успех в противостоянии и преодолении адаптационных барьеров. Этим подчеркивается роль деятельности в формировании и становлении личностных качеств, а также в ее собственном развитии.

Адаптационная деятельность субъекта связана с преодолением и предупреждением разнообразных адаптационных барьеров, противоречий, противоборствующих сторон, конфликтов в жизнедеятельности индивида (дефицита индивидуальных жизненных ресурсов, креативных проблем индивидуального развития, нарушения социально-психологического баланса во взаимоотношениях противоборствующих сторон и многих других барьеров).

Адаптивный барьер – это так же потенциальная возможность противостоять процессу адаптации и, по мнению В.М. Ромма, – это «совокупность объективных и субъективных, внешних и внутренних факторов, тормозящих адаптацию личности к разноуровневым адаптивным ситуациям, либо препятствующие ей» (М.В. Ромм).

Адаптационные (или адаптивные) барьеры встречаются на пути формирования процесса адаптации и любой деятельности: внешней, внутренней. Известно, что, по А.Н. Леонтьеву, основателю психологической теории деятельности, структура любой деятельности представлена внешней и внутренней сторонами. При протекании внутренней деятельности также, как и внешней, встречаются адаптационные барьеры. Поэтому к адаптационным барьерам следует относить не только внешние препятствия, но и психологические.

К ним можно отнести недостаточное или ослабленное развитие высших когнитивных функций: мышления, воображения (например, мыслительных операций – систематизации, классификации и других форм мышления – суждений, умозаключений), отсутствие гибкости мышления, форм опережающего отражения – предвидения, предугадывания, предсказания, предвосхищения, неспособность быстро принимать решения и многих других.

В профессиональной или учебной деятельности требуются (востребованы профессиональной деятельностью) определенные психологические качества, определяющие внутреннюю психологическую готовность личности специалиста к преодолению адаптационных препятствий, барьеров.

Уровень социально-психологической и профессиональной адаптации определяется наличием затруднений или адаптивных барьеров в процессе адаптации, причем под затруднением ими понимается состояние остановки или перерыва в той или иной деятельности, в том числе и общении: столкновение с преградой, невозможность перехода к следующему этапу деятельности.

Адаптационные затруднения и барьеры выполняют две функции в процессе адаптации: положительную (мобилизующую, подобно стеническим эмоциям) и отрицательную, связанную с невозможностью преодолевать затруднения. Это не может не сказаться на формировании определенных

личностных в случае невозможности преодолеть адаптационные барьеры. Многие проблемы социально-психологической адаптации недостаточно изучены в современном научном обществе и нуждаются в освоении и доработке. Отсутствие непротиворечивых воззрений на природу социально-психологической адаптации ставит неразрешимые вопросы перед социальной и психологической практикой.

Процесс социальной адаптации личности исследовали ученые различных отраслей знаний (Б.Г. Ананьев, Д.А. Андреева, Н.Н. Аймухамбетов, Ф.З. Меерсон, Л.Д. Столяренко и др.).

Факторы социальной адаптации личности в своих работах рассматривали: Б.Г. Ананьев, И.К. Кряжева и др., вопросы критериев эффективности процесса социальной адаптации личности изучали: О.И. Зотова, Т.А. Немчин, В.А. Лабунская, Ф.Б. Березин и др.

Большой перечень фамилий ученых еще не определяет разработанность обозначенной проблемы: не определены механизмы социально-психологической адаптации, нераскрыты: понятийный аппарат, научные подходы к решению этой проблемы, активного и продуктивного взаимодействия между сторонами, выяснения отношений при взаимодействии сторон и др.

Несмотря на многочисленные теоретические и эмпирические исследования, проблема социальной адаптации личности остается до сих пор актуальной и требует дальнейшего исследования.

Нуждаются в доработке вопросы создания и оценки психологических и социальных условий для протекания успешной социально-психологической адаптации. Столь же необходимо понимание участия (негативного или положительного) разнообразных факторов в преодолении трудностей, встречающихся на пути успешной адаптации в той или иной профессиональной детальности. Таким образом, накоплено много вопросов и проблем, которые настоятельно требуют их разрешения.

Объектом исследования является социально-психологическая адаптация.

Предмет исследования - психологические и социальные условия и факторы, определяющие успешность преодоления адаптационных барьеров при социально – психологической адаптации военнослужащих первого года службы.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что полученный психологический опыт в результате психологического сопровождения военнослужащих и формирования у них профессионально важных качеств, таких, как наличие у личности сформированного и развитого саморегулирования и самоконтроля поведения и эмоциональных состояний будет способствовать и повышать эффективность процесса их социально-психологической адаптации к военной службе.

Цель исследования - выявить психологические условия и факторы социально - психологической адаптации личности призывника первого года службы и разработать техники, приемы сопровождения учебного процесса для успешной социально-психологической адаптации военнослужащего.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современную отечественную и зарубежную научную литературу по проблеме социальной и социально - психологической адаптации личности и сделать выводы.
2. Описать процесс протекания социально - психологической адаптации личности призывников в соответствии с условиями военной организации и формируемыми новообразованиями военной деятельностью.
3. Экспериментально выявить и исследовать влияние фактора «самоконтроля поведения и эмоциональных состояний» на процесс социальной адаптации личности военнослужащих.

При выполнении работы мы опирались на известные научно-теоретические методологические подходы, объясняющие и позволяющие понять социальную и социально – психологическую адаптацию личности,

такие, как: теория психологической деятельности, согласно которой социальная адаптация личности является активным процессом усвоения личностью социального опыта (А.Н. Леонтьев); системно-личностный и системно - деятельностный подходы, как фундамент личностных изменений под воздействием внешних и внутренних факторов и возможности изменения психологических функций в процессе и в результате деятельности (в нашем случае адаптивной деятельности призывника - первогодка) (А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов и др.), культуроцентрический подход (А.Н. Леонтьев, А.А. Леонтьев и др.), субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова – Славская и др.).

В работе использованы: теоретико-практические модели современных научных направлений психологии, имеющих отношение к психологии личности, межличностных отношений, теоретические разработки современных представлений на природу и развитие мотивационной сферы личности, современные научные представления адаптации и социально-психологической адаптации личности и др.

В бакалаврском проекте были использованы следующие методы исследования: наблюдение, психологический эксперимент, психологическое тестирование. В работе использованы психологические тесты: 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, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

1.1. Изучение социальной адаптации личности в отечественной и зарубежной психологии

Проблема адаптации появилась еще в девятнадцатом веке в биологии и связывалась с приспособлением организма к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Вызывал интерес у ученых биологов механизм этого явления. В научной биологической литературе появились: понятие «гомеостаза», понятие «гомеостатического равновесия» и другие. Изначально и по настоящее время эти понятия устойчивы и фактически не измены. Гомеостаз означал и означает поддержание постоянства внутренней среды посредством протекания физико-химических и физиологических процессов, результатом которых являлось сохранение постоянства внутренней среды организма.

Известно, что успех в любой научно-исследовательской деятельности возможен при достаточно точном определении и понимании ее научного понятийного аппарата. Поэтому обзор научной литературы по теме исследования начнем с понятий «адаптация», «адаптационный барьер», «социально-психологическая адаптация», «системная адаптация».

Разработчиками биологического научного направления - адаптация трактуется, как явление, свойственное всему живому, способному к приспособлению организма к постоянно изменяющимся условиям окружающей организм среды. Благодаря этому создаются возможности приспособливаться организму за счет формируемых «новообразований» в структуре и функциях и продолжать свое существование.

Биологическое явление «адаптация» исторически самое раннее определение, и поэтому оно издавна привлекало к себе внимание человечества.

Исторический анализ разработки понятия «адаптация» и его сущности убедительно доказывает принадлежность его к биологической науке и это понятие в большой мере связано с эволюционной идеей.

В биологических исследованиях в общем виде явление адаптации как процесс в живой природе рассматривалось как изменение в целесообразности устройства и функционирования организмов с целью адекватного приспособления к изменяющимся условиям природной, биологической сред.

Изучение процесса адаптации, его форм и видов, а также его функциональных механизмов и адаптации как биологического явления в российской науке связано с именами таких известных ученых – биологов, как: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.Н. Ухтомский.

И.М. Сеченов, названный известным отечественным историком психологии М.Г. Ярошевским отцом русской физиологии и психологии, так как обосновал материалистические физиологические принципы психологии, не мог не обратиться к этому фундаментальному феномену – адаптации.

Это было обусловлено тем, что И.М. Сеченов, внесший вклад почти во все разделы физиологии (науке о функционировании органов и систем), раскрывая физиологические механизмы и описывая психологические теории, постоянно обращался к функционированию, как систем, так и целостного организма, уделял особое внимание процессам системной адаптации.

Итак, в российской физиологической и психологической науке основой в понимании явления адаптации стало положение, выдвинутое И.М. Сеченовым, о единстве организма и среды, а также принцип детерминизма, также описанный им в работе «Рефлексы головного мозга».

И.П. Павлов – лауреат нобелевской премии при разработке учения об условных рефлексах, учения об анализаторах и второй сигнальной системе в своих исследованиях и работах также обращался к описанию биологической адаптации.

В результате собственных физиологических исследований А.А. Ухтомский дал определение понятия «организма», как целостной системы,

активность которой определяется взаимоотношениями со средой в процессе адаптации.

Таким образом, биологические и физиологические исследования и накопленный опыт в этих науках по системной организменной адаптации дали толчок и направили движение научной мысли к поиску более совершенных - психологических механизмов адаптации, присущих протеканию высших психических процессов у человека.

Вслед за этим появился устойчивый интерес к проблеме психологической и социальной адаптации личности. Такой интерес наблюдался в работах российских психологов и философов, таких, как С.Л. Рубинштейн, Н.Д. Левитов, Ф.В. Бассин, В.В. Столин, Г.М. Андреева, А.А. Налчаджян, И.К. Кряжева и другие.

В психологической научной литературе представлены различные теории и определения содержания психологической и социальной адаптации, которые требуют специального рассмотрения в силу изучения более совершенной системы отражения объекта исследования.

Кроме научных идей И.М. Сеченова, И.П. Павлова и А.А. Ухтомского психологами для объяснения психологической и социальной адаптации были использованы результаты исследований канадского психофизиолога Г. Селье, который в 1936 году описал «общий неспецифический адаптационный синдром», как процесс реагирования организма на сильные и постоянно действующие возмущения.

Названный, студентом высшего учебного заведения, двадцатилетним юношей, совершенно новым, объективно новым понятием – стресс. Если в тридцатые годы прошлого столетия были единичные работы, посвященные исследованию стресса, то в современном мире таких исследований - сотни тысяч.

Согласно учению Г. Селье, стресс – это закономерно протекающий процесс при определенных условиях, и которому свойственны три стадии или фазы (фаза тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения),

последовательно переходящих друг в друга (данные стадии будут рассмотрены позднее).

Автором теории стресса было установлено, что при продолжительном воздействии возмущений, достигших определенной силы раздражения, называемых в настоящее время стрессорами, а в некоторых работах адаптационными барьерами, организм не погибает в силу развития адаптации или развития к ним резистентности, т.е. понижения чувствительности.

Глубокое понимание механизмов трехфазной теории «общего адаптационного синдрома» вооружает ученых знанием, что способность организма к адаптации не беспредельна. Этим подчеркивается необходимость познания процесса адаптации. Однако, способность к адаптации при определенных условиях может восстанавливаться.

Хотя и раздражители, возмущения могут быть различны по направленным воздействиям, могут отличаться друг от друга величиной стимула, его характеристиками и направленностью (физиологические, психологические, социальные), но они продуцируют одинаковый, по сути «не специфический ответ организма» (Селье Г., 1960).

Именно это обусловило столь широкое применение этой теории и в биологии, и в психологии, и в медицине.

Биологами утверждается, что независимо от того, какие предъявляются требования в процессе адаптации, они предполагают немедленные действия функциональных систем организма – действие к перестройке, то есть к адаптации в связи с возникшей трудностью, преградой, барьером, внутренней или социальной потребностью в перестройке структуры или организменных и психологических функций.

Г. Селье, а позднее его учениками и другими учеными многих стран, было установлено, что организменные - эндокринно-биохимические и физиологические механизмы стрессовой реакции имеют важнейшее значение в развертывании и протекании как процесса стресса, так и состояния психической дезадаптации у человека.

В этом прослеживается глубинная связь естественных наук – биологии, физиологии с высшими формами отражения действительности – психологическими и социальными.

Это привело Г. Селье к обобщению, претендующему на философское обобщение: механизм биологической адаптации схож с механизмом социальной адаптации.

Таковыми высказываниями Г. Селье преувеличивал роль биологических над социальными явлениями, т.е. исходил из физиологического редукционизма – преуменьшения роли социальных факторов.

Г. Селье и его последователями психофизиологами, психологами была высказана мысль, объяснившая природу механизмов индивидуальной адаптации, формирующихся в процессе общения и взаимодействия с социальными объектами.

Развитые в процессе эволюции и появления живой материи, сформированные в процессе общественной жизни особенности социализированной личности, ее объем и характер человеческого опыта (знаний, умений, навыков, компетенций), своеобразие ее мотивационной сферы (потребностей, склонностей, ценностей и др.), моральных установок - все это изменяло энтропию и создавало определенную степень свободы в поведении и действиях человека в различных условиях и формировало новый стиль приспособления к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды - индивидуальную адаптацию. Особенно это было ярко выражено в человеческом общении, межличностном взаимодействии в общественной среде.

И все же трудно согласиться с таким мнением великого психофизиолога, так как в процессе эволюции живой материи, она приобретает новые структурные основания и функции, характеристики, которые ставят на новый более высокий качественный уровень процесс адаптации и появляются новые виды адаптации – психологические,

социальные, которые в иерархии форм движения и отражения занимают более высокое место.

Такими обобщениями Г. Селье проводит линию физиологического редукционизма, когда преувеличивается роль биологического над социальными явлениями.

Хотя Г. Селье и не употреблял понятие «адаптационный барьер» в своих работах, но многие другие синонимы этому слову «барьер» указывали на его существование.

В современном научном мире понятия «адаптивный барьер», «адаптационный барьер» широко распространены. Различия в понимании и трактовке этих понятиях будут описано позднее. В меньшей степени это касается биологической адаптации, а в большей степени – психологической и социально - психологической адаптации.

В современных научных исследованиях сделана попытка рассмотрения понятия «адаптация» с позиции теории систем, согласно которой любая система «это – совокупность элементов, направленных на достижение цели или полезного результата».

В отечественной науке этой проблеме посвящены исследования П.К. Анохина и его учеников. Находят продолжение такие исследования в социологии и социальной психологии. В этих дисциплинах в современных научных исследованиях широко используется «системный функциональный подход», разработанный П.К. Анохиным и его учениками.

В структуру системы, адаптации П.К. Анохиным были включены мотивация и эмоции. В этом случае эмоции выступают как сигнал (как было описано известные сигнальная и регулирующая функции эмоций) о нарушении равновесия в отношениях человека со средой. Эмоции выступают как критерии оценки социально-психологического адаптационного процесса.

Успешный результат социально-психологической адаптации состоит в том, что человек способен продуктивно и успешно пользоваться создавшимися жизненными условиями для реализации форм личностной

направленности (своих целей, ценностей, стремлений, желаний, мотивов, интересов и склонностей) с целью достижения полезного результата деятельности, либо осуществления желаемого. Такое течение адаптационного процесса может наблюдаться в любой деятельности и поведении субъекта.

П.К. Анохиным, а позднее психологами, установлено, что адаптивное поведение характеризуется и зависит от успешного принятия решений, проявления инициативы в выборе насущных проблем и др. (А.А. Бодалев, В.Н. Ковалев и др.)

По мнению большинства социальных психологов, адаптация к социальной среде – это особая адаптация, в которую включены не только отношения между людьми, личное общение, но и условия и факторы, определяющие успех или неуспех в этом процессе.

Видимо, учитывая это, А.А. Бодалев дает такое определение: «социально-психологическая адаптация – это овладение личностью требованиями общества, освоением социальных ролей в новых социальных условиях существования» (А.А. Бодалев).

Внутреннее социально – психологическое и деятельностное содержание этого процесса описывает другой автор, психолог В.Н. Ковалев, который предлагает поэтапно алгоритм психологических действий при протекании процесса социально-психологической адаптации. Он начинается с построения внутреннего плана поведения (установок, целей, мотивов, намерений и др.) в новых отношениях с людьми, участвующими в общении и взаимодействии в новых социальных ситуациях.

Иными словами, как и любая, формируемая мысленно структура деятельности, по А.Н. Леонтьеву, социально – психологическая адаптация начинается с формирования внутренней стороны деятельности, иными словами с формирования мотивационных установок, учитывающих как ролевые предписания: требования, инструкции, нормативы общества и

окружающей среды, так и в дальнейшем - должного, соответствующего социальным ситуациям, ролевого поведения.

В результате такого процесса формируются новые формы направленности - ценностные ориентации, убеждения, а также социальные установки, традиции, как у отдельного человека, так и группы.

Установка на овладение ролью и ее реализация протекают на трех уровнях: ценностное ориентирование в сфере ролевого поведения, усвоение необходимых профессиональных качеств и умений, а так же восприятие нравственно-этических ролевых взаимоотношений с окружающими (Ковалев В.Н.).

Автор подчеркивает (и это важно для нашей работы), что в результате такого поведения у личности формируются: функционально-ролевая направленность, профессиональная адаптация и эмоционально-психологическая адаптация.

Согласно вышеназванным авторам, комплекс усвоенных и практически применяемых личностью социальных ролей при протекании социальной адаптации, определяет ее социально-психологический статус в обществе, быте, в профессиональной деятельности, но самое важное - определяет успешную социально - психологическую адаптацию в различных видах деятельности.

Достаточно подробно в отечественной психологии разработан социо - культурный подход, который учитывает основные идеи, заимствованные в культурологической теории А.Н. Леонтьева. Сторонники этого подхода исходят из того, что все виды адаптации формируются в процессе «присвоения» социальной культуры и социального опыта.

При таком подходе утверждается, что адаптивная социо - культурная среда, «присваиваемая» членом группы, определяет развитие таких качеств, как саморазвитие, самоорганизация, самосохранение социальной жизни людей, определяющих общественное самосознание.

По мнению Э.С. Маркаряна, из этого следует, что культура как адаптивная социальная среда выполняет не только функцию формирования и самозащиты, но и выполняет творчески созидающую функцию социальной и социально - психологической адаптации. На основании этого делается заключение, что культура и общество являются сложными адаптивными системными образованиями.

Таким образом, «адаптивно-адаптирующаяся система» по Маркаряну, отражает природу человеческой адаптивной деятельности благодаря присвоению социальной культуры. Целенаправленная преобразующая деятельность, в свою очередь, формирует новые адаптивные возможности человека.

Из выше сказанного следует, что сформированные в процессе социальной жизни психологические индивидуальные особенности личности, опыт (знания, умения, навыки, компетенции, их объем и качественные характеристики), мотивационная сфера (своеобразие потребностей, мотивов, интересов склонностей), эмоционально-волевых качеств - все это сказывается на особенном реагировании человека в различных условиях и ситуациях и составляет основу индивидуальной адаптации.

Эту мысль подчеркивает и развивает Ю.А. Александровский, согласно мнению которого, социальные межличностные контакты человека создают основу индивидуального адаптационного барьера.

Адаптационный барьер изменяется, так как сформировавшиеся особенности психического содержания и появившиеся новые возможности и способности человека определяют содержание нового адаптационного барьера.

Адаптационный барьер при социальном столкновении сторон как бы включает в себя все особенности психических функций (и познавательных, и эмоционально-волевых) и возможности (психологические свойства – способности, направленность, характер) преодоления внутренних и внешних факторов.

Таким образом, адаптационные барьеры базируются на двух основаниях: природном (биологическом) и социальном. В современной практике эти два основания по существу являются единым, тесно связанным друг с другом, функционально-динамическим выражением.

Проблеме адаптивных барьеров в последние годы уделяется большое внимание в научной литературе по исследуемой проблеме и подчеркивается, что в адаптивном барьере психической адаптации сосредоточиваются все потенциальные возможности адекватной и целенаправленной психической деятельности личности (Александровский Ю.А.).

Длительное и особенно напряженное возрастание функциональной активности адаптационного барьера приводит к его изменению - перенапряжению и развитию стресса. В этом прослеживается глубокая связь участия адаптационных барьеров в развитии фаз стрессовых реакций, описанных Г. Селье и др. авторами.

Процесс адаптации - динамичное явление с положительными и негативными полюсами. При снижении уровня функционирования адаптационного барьера или истощении его возможностей происходит изменение его состояния, и это проявляется в нарушении целостности процесса системной адаптации, а также качественно и количественно изменяются формы приспособления и защитные реакции в процессе протекания адаптации.

В современной научной психологии используются различные подходы (психодинамические, бихевиористские, когнитивные, гуманистические, экзистенциальные) с целью раскрытия, объяснения и описания защитных механизмов при развитии личностных адаптационно-приспособительных реакций, описанных Г. Селье.

Так, психоаналитики придают большое значение конфликтам в развитии адаптационных процессов у личности (Хартман Х.).

Перечисленные выше научно-методические психологические подходы по-разному описывают механизмы социальной адаптации.

С позиции научных представлений об эмоциях, как адапционных реакциях организма, важное место в протекании процесса адаптации принадлежит объективным и субъективным проявлениям различных эмоций (Хартман Х. и др.).

Известно, что существенный вклад в разработку теорий эмоций был сделан великим биологом Ч. Дарвиным.

Согласно представлениям этого ученого, существуют три основных принципа выражения эмоций, отражающих их адаптивную роль в процессе регуляции и саморегуляции человека. Ч. Дарвин один из первых, кто обратил внимание на основные функции эмоций – сигнальную и регулируемую.

Первый принцип, по Ч. Дарвину, – это, когда эмоции способствуют развитию адаптивных действий.

Второй принцип ассоциируется со стеническими эмоциями и повышением активности в процессе возникновения эмоциональных состояний.

Третий принцип, согласно учению о механизмах эмоциональных состояний, состоит в том, что при адаптации, в случае стенической эмоции, хотя возбуждение стойкое и долговременное, но оно соответствует, т.е. адекватно, внутренним и внешним адаптивным барьерам. Оно, по Ч. Дарвину имеет избыточный характер, но соответствует особенностям функциональной организации нервной системы человека.

Таким образом, как явствует из психологических теорий эмоций, при определенных условиях и включении, а адапционный процесс эмоциональных функций, они придают операциям, действиям и, в целом деятельности, человека необходимую динамику и стеническую работоспособность.

Таким образом, согласно – сигнальной, регулирующей, мобилизующей и др. описанным функциям эмоций, теориям эмоций, разнообразие эмоциональных состояний и их функций во многом формируют поведение человека, его высшие чувства – нравственные, эстетические,

интеллектуальные, практические), которые создают индивидуальное, субъективное отношение к действительности, отражая реальную действительность посредством органов чувств и высшей нервной деятельности, осуществляемой корой больших полушарий головного мозга.

Кроме этого формируется эмоциональное и рациональное (регулирующая функция эмоций) поведение человека, его чувства. Все это вместе взятое создает индивидуальное, субъективное отношение к действительности, в частности, личностную оценку и на основании этого - стратегию социальной адаптации (проявление сигнальной и регулирующих функций эмоций). В этом случае эмоции выступают как сигнал (известна сигнальная функция эмоций и регулирующая) о нарушении равновесия в отношениях человека со средой и выступают как критерии диагностики, оценки социального адаптационного процесса.

Положительный результат сформированной социальной адаптации состоит в том, что человек способен успешно пользоваться созданными условиями для осуществления своих целей, ценностей, намерений и стремлений при достижении полезного результата деятельности. Такая адаптированность может наблюдаться в любой деятельности, и такое осознанное адаптивное поведение сопровождается и характеризуется успешным принятием решений, проявлением собственной инициативы и ясным определением собственного социального результата - будущего индивида (А.А. Бодалев, В.Н. Ковалев и др.).

Важнейшим условием социально-психологической адаптации является, по А.А. Бодалеву, овладение личностью социальными ролями при вхождении в новую социальную ситуацию и ее принятии (Бодалев А.А., 1995 г., с. 75).

Рассмотрим еще один – культурологический подход, согласно которому, все виды адаптации формируются в процессе развития социальной культуры, и которые «присваиваются» следующими поколениями (Э.С. Маркарян). Согласно культурологическому подходу,

благодаря положительным изменениям в социокультурной среде в процессе адаптации она формирует саморегулирующие механизмы самореализации, самоорганизации в общественной жизни (общение и взаимодействие с близкими, на работе, в быту).

На основании этого Э.С. Маркарян приходит к заключению, что культура и общество являются, с позиции этого подхода, ведущими системными адаптивными образованиями.

Проблему культуры А.Н. Леонтьев рассматривает с позиции психологических знаний. Согласно А.Н. Леонтьеву, культура, понимаемая в широком смысле как распредмечивание и опредмечивание, выполняет не только функцию ее познания и самозащиты, но и творчески созидающую функцию социальной адаптации.

Из этой теории следует, что адаптация не может проходить вне системы и служит одной из ее характеристик. На основании этого делается заключение, что культура и общество являются сложными адаптивными системными образованиями, и формируют, и определяют, благодаря осознанной преобразующей деятельности, успешный процесс системной адаптации.

Исторический научный анализ позволил проанализировать динамику и хронологию отечественных концепций адаптации. Прослеживая процесс изучения адаптации в российской науке, можно выделить несколько этапов: изучении вопроса выбора профессии (технологический этап социальной адаптации); изучение социологии труда и трудовых ресурсов; изучение адаптационных процессов в обществе как самостоятельной проблемы (идентификационный этап социальной адаптации); изучающие учебную, производственную и социальную адаптации (профессиональный этап социальной адаптации).

В большинстве работ, направленных на изучение социальной адаптации, в качестве научно-методологических подходов использовались

теоретические идеи Л.С. Выготского, А.В. Петровского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна.

На основании вышеизложенного и анализа отечественной и зарубежной литературы в качестве специфических особенностей социально-психологической адаптации следует отметить субъектно-деятельностный подход, для которого характерна активность самосознания и участие в этом процессе механизмов саморегуляции и самоорганизации, определяющих успех в достижении положительных результатов в социальной адаптации.

Особенностью такой деятельности является то, что личность в своем движении активна, она развивает и трансформирует окружающую ее действительность, целенаправленно преобразует ее в соответствии со своими мотивационными замыслами, намерениями, целями и ценностями.

Рубинштейн С.Л., Абульханова К.А., Брушлинский В.Н. подчеркивали, что личность постоянно участвует в приспособительном процессе и благодаря этому формируется ее адаптивное поведение. Эти авторы исходили из определений, согласно которым личность – это носитель социальных и биологических качеств. Она является одновременно и субъектом, и объектом.

Субъектная деятельность личности, которая участвует в процессе социально-психологической адаптации, представлена как в освоении социально – психологического процесса, так и активном его преобразовании в связи с изменяющимися социальными условиями.

Анализ научных исследований представителей субъектно-деятельностного направления позволяет выделить функциональные системные качества субъекта в зависимости от их востребованности личностью. Это - стереотипизированные, репродуктивные, адаптационные и системные качества (от банального подражания до творческих изысканий).

Обратимся к содержанию понятия «адаптация». Учитывая вышесказанное можно давать определения физической, биологической, психологической, социальной адаптации. Содержание понятия адаптации

охватывает не только способность живых систем отражать посредством морфологических, функциональных и социальных изменений факторы, но и способность этих систем в процессе взаимодействия создавать в себе механизмы (физиологические психологические и социальные) и модели активного изменения и преобразования среды, в которой они пребывают (Н.Н. Аймухамбетов).

В научной литературе проблемы адаптации трактуются по - разному. Это объясняется тем, что различные науки, предметом которых является изучение разных уровней организации человека и разных форм его существования отражают особенности этих наук и соответственно адаптационных процессов. Однако, в большинстве случаев они (науки) обогатили это понятие специфическим для конкретной науки содержанием.

Анализ научной литературы по проблемам адаптации, позволяет утверждать, что адаптацию большинство исследователей этой проблемы не единодушно в толковании понятия «адаптация» и вызвано это не только философскими и научно-методическими приоритетами, которых придерживаются различные авторы, но и особенностями профессиональных точек зрения у биологов, социологов, психологов и других научных дисциплин. Например, социальный психолог Ронгинская адаптацию трактует как процесс активного взаимодействия личности и среды (Ронгинская, 1987).

Социологи связывают адаптацию с процессом взаимодействия личности с окружающей средой, степенью активности личности в преобразовании среды. Большинство психологов, как теоретиков, так и практиков, обращают внимание на процесс протекания адаптации в связи с изменениями психической регуляции и саморегуляции, особенностями организации и сформированности психологических функций, их готовности к участию при взаимодействии с другими людьми.

Суммируя сказанное, можно утверждать, что адаптация это процесс активного субъектного воздействия человека на окружающую среду, в том

числе и социальную. В исследованиях социальных психологов так же можно найти общее, особенное и частное для процесса адаптации.

Так, социолог Д.А. Андреева, учитывая особенности предмета социологии, и методологические подходы при решении проблем «адаптации» с позиции этой науки, отмечает три значения понятия «адаптация» в общественных науках.

Во-первых, оно употребляется как совокупность приспособительных реакций в человеческом обществе. Во-вторых, понятие адаптации обозначает приспособительные реакции человека на изменения окружающей социальной и природной среды. В-третьих, это понятие (особо важно для социальной психологии) может употребляться в значении вхождения индивидов в различные социальные роли (Д.А. Андреева).

Нельзя не согласиться с большинством ученых, изучающих адаптацию, что процессы социализации и социальной адаптации тесно взаимосвязаны.

Однако основной отличительной чертой социальной адаптации от процесса социализации является появление новых условий жизнедеятельности, при которой невозможно применение прежних стереотипных или осознанных поведенческих механизмов для достижения поставленных целей личностью, и осознанию необходимости их перестройки (трансформации или формирования новых механизмов – биологических, физиологических, психологических, социальных).

Учитывая системную организацию процесса адаптации, понятие социальное приспособление к окружающей среде значительно сложнее, предполагает его оценивание с учетом множества социальных условий и факторов и, в то же время, принимая во внимание человеческий фактор, обладает большей гибкостью. Для человека характерна способность осознанно и творчески, по-своему, варьировать свое поведение при изменившихся условиях, а так же предвидеть результаты системной адаптации (их предвосхищать, предсказывать, предупреждать).

С помощью высших психологических функций (мышления и воображения) человек целенаправленно корректирует и регулирует процесс собственной адаптации к социальной изменяющейся или повторяющейся с незначительными изменениями действительности.

Ведущей особенностью процесса системной адаптации, включающей биологические, психологические и социальные механизмы, у человека является его активное воздействие на окружающую среду (биологическую, психологическую и социальную), к которой он приспосабливается. Для системной адаптации существенно понимание не только условий и факторов, но и механизма ее протекания.

Согласно системному подходу, элементы сложной системы, если направлены на достижение полезного результата, приобретают в процессе системной адаптационной деятельности новые качества, которые не только развивают саму систему, но и обеспечивают достижение полезного результата (П.К. Анохин, С.В. Судаков, Н.Н. Аймухамбетов и др.).

В связи с определением субъектно-деятельностного подхода встает остро вопрос о соотношении понятий адаптации и активности личности. Субъектно-деятельностный подход предполагает, что под активностью личности (личность как субъект) следует понимать физическую и психологическую активность (Абульханова-Славская К.А., 1989, с. 113) с целью достижения полезного результата или достижения осознанной цели. Согласно представлениям субъектно-деятельностного подхода, активность это не только направленность на окружающую среду, но и самоорганизация жизни и условий деятельности, которые отвечают формам направленности. Но более того, это - саморегуляция отдельных действий и поступков, преобразующих внутреннюю и внешнюю стороны деятельности и действительности.

Связь активности и социальной адаптации выражается в том, что в результате адаптации личность становится активно функционирующей частью новой для нее социальной среды.

В своей работе под социально-психологической адаптацией мы будем понимать процесс приобретения адекватных социальным ситуациям способов взаимодействия личности с окружающей ее социальной средой и непосредственно – общение с людьми. Это – вхождение человека в систему внутригрупповых отношений, это – освоение социальных ролей и выработка образцов поведения, которые совершенствуют межличностные отношения в группе и коллективе.

1.2. Содержание и структура социальной адаптации личности

Социально – психологическая адаптация, рассматриваемая как система, нуждается в уточнении, так в современной научной литературе нередко смешивают понятия «адаптивная система», «адаптированная система» и «адаптационная система». В одной из работ, чтобы не вызвать неточности в определениях, М.В. Ромм предлагает различать эти системы: адаптивная система, адаптированная система, адаптационная система. Важнейшее условие приспособительной активности - это наличие информационного механизма обратной связи, целенаправленно регулирующего приспособительную активность личности. По мнению М.В. Ромма, информация выступает детерминантой адаптивной деятельности человека. (М.В. Ромм).

В адаптивной деятельности личности прослеживается диалектическое единство двух сторон: 1) внешней - материально-духовная деятельность, которая в основном нацелена на изменение условия внешней среды; 2) внутренней - субъективно-психическая деятельность по созданию индивидуальных моделей последующей материальной и духовной деятельности, направленной прежде всего на творческое преобразование внутреннего мира субъекта адаптации с последующим изменением внешней социокультурной среды.

Ромм М.В., выделяя внутреннюю и внешнюю стороны адаптивной деятельности, подчеркивает и отмечает, что они тесно связаны между собой в процессе адаптации. Такой подход напоминает структуру любой деятельности, описанной А.Н. Леонтьевым. С одной стороны, внутренняя психическая деятельность, предполагающая формулирование и выбор мотивов, целей деятельности. А с другой, внешней стороны представлена собственно деятельностью, действиями, операциями.

Адаптационная деятельность субъекта связана с преодолением и предупреждением разнообразных адаптационных барьеров, противоречий, противоборствующих сторон, конфликтов в жизнедеятельности индивида (дефицита индивидуальных жизненных ресурсов, креативных проблем индивидуального развития, нарушения социально-психологического баланса во взаимоотношениях противоборствующих сторон и многих других барьеров).

Адаптивный барьер – это так же потенциальная возможность противостоять процессу адаптации и, по мнению В.М. Ромма, – это «совокупность объективных и субъективных, внешних и внутренних факторов, тормозящих адаптацию личности к разноуровневым адаптивным ситуациям, либо препятствующие ей» (М.В. Ромм, 2002, с. 104).

Адаптационные (или адаптивные) барьеры встречаются на пути формирования процесса адаптации и любой деятельности: внешней, внутренней. Известно, что, по А.Н. Леонтьеву, основателю психологической теории деятельности, структура любой деятельности представлена внешней и внутренней сторонами. При протекании внутренней деятельности также, как и внешней, встречаются адаптационные барьеры.

К ним можно отнести – недостаточное или ослабленное развитие высших когнитивных функций: мышления, воображения (например, мыслительных операций – систематизации, классификации и других форм мышления – суждений, умозаключений), отсутствие гибкости мышления, форм опережающего отражения – предвидения, предугадывания,

предсказания, предвосхищения, неспособность быстро принимать решения и многих других.

В зависимости от профессиональной или учебной деятельности требуются (востребованы профессиональной деятельностью) определенные психологические качества, определяющие внутреннюю психологическую готовность личности специалиста к преодолению адаптационных препятствий, барьеров.

Однако, среди внутренней стороны деятельности особое место занимают те, которые ответственны за формирование целей, мотивов, выбора ценностей и другие. Ее сформированность обеспечит успешное преодоление адаптационных барьеров и наоборот.

Протекание внешней стороны деятельности в процессе профессиональной деятельности определяется содержанием, ответственностью, риском для жизни, трудоемкостью, т.е. тех характеристик, которые делают деятельность экстремальной, протекающей в особых условиях.

Чем более экстремальна деятельность, тем больше адаптационных барьеров встречается на пути адаптационного процесса, которые необходимо преодолеть специалисту. Особенно это касается таких экстремальных профессий, как летные профессии.

Из научной литературы известно, что наиболее эффективными средствами при «борьбе» с адаптационными барьерами являются те, которые формируют механизмы саморегуляции, самоорганизации и ответственности, составляющие основу самосознания.

Анализ научной литературы по проблемам адаптации позволяет считать, что имеет смысл различать понятия «адаптационный барьер» и «адаптационный психологический барьер». Последний раскрывает значимость психологического опыта (знаний, умений, навыков) при протекании адаптационного процесса и его успешности.

Включение в адаптационный процесс понятия «адаптационный психологический барьер» вооружает специалистов, теоретиков и практиков, новым знанием, которое для успешного преодоления адаптационных барьеров необходимо иметь. А именно - психологические знания, психологический опыт для самостоятельного решения адаптационных барьеров.

Следуя этому мнению, нами в работе использованы активные психологические средства – тренинг развития саморегуляции. Исходя из того, что саморегуляция является основой преодоления адаптационных барьеров, вывод из этого один: необходимо формировать и развивать механизмы саморегуляции, которые обеспечат успех в преодолении адаптационных барьеров. Существенное место в этом принадлежит и ответственности (Аймухамбетов Н.Н., Быков С.В.).

Таким образом, социальная адаптация является средством и способом жизнедеятельности и развития социальных систем социальных групп. Информация об условиях среды в этом случае выступает определяющим и направляющим систему фактором, который определяет и направляет адаптивную активность.

По мнению М.В. Ромма, чем больше степень информационной неопределенности адаптивной ситуации, тем больше необходим адаптивный потенциал для той или иной новой адаптивной ситуации. Информационная неопределенность стимулирует адаптационный процесс.

Согласно данным научной литературы, адаптивный потенциал субъекта и объекта процесса адаптации включает в себя совокупность и осознанный выбор возможностей, адаптивных стратегий, диспозиций и предрасположенностей, которые позволяют осуществить эффективное использование когнитивных действий: познание, понимание и интерпретацию имеющейся информации в процессе адаптивного взаимодействия в субъект-субъектных или субъект-объект-субъектных отношениях.

Необходимо подчеркнуть, что любая стратегия идеальной адаптации субъекта - это всегда идеальная модель искомых необходимых результатов приспособления, которые определяются выбором идеального алгоритма приемов и способов достижения полезного результата. В реальном адаптационном процессе правомерно говорить о целостных комплексах адаптивных стратегий.

1.3. Виды социальной адаптации

Возникающие сложности, трудности, замедленность и неполнота адаптации личности к измененным или экстремальным условиям проявляется в форме дезадаптации. Дезадаптация может возникнуть вследствие кратковременных и сильных воздействий среды на человека или под влиянием менее интенсивных, но продолжительных воздействий. Многие исследователи считают, что физиологические и психологические признаки дезадаптации соответствуют признакам стресса, описанного Г. Селье.

Биолог В.П. Казначеев выделяет виды адаптации на основе известных и принятых научным сообществом адаптационных механизмов организма (следует подчеркнуть, что в этом случае идет речь об адаптации организма. Второй и третий виды адаптации по В.П. Казначееву могут привести к эмоциональному выгоранию, т.к. созданы этиологические условия для этого.

Учитывая особенности профессиональной деятельности, выделяют такие частные виды социальной адаптации как профессиональная, педагогическая, дидактическая, психологическая (социально-психологическая). И это естественно, так как вид деятельности, которой занимается или обращен к ней субъект, имеет свои особенности, свои адаптационные барьеры и свои механизмы.

Исследуя и анализируя адаптацию к учебному процессу в высших учебных заведениях, выделяют типы адаптации на основе временных и личностных показателей. На этом основании выделены: ориентировочный, неустойчивый, относительно устойчивый, поздний и дезадаптационный типы социально-психологической адаптации.

Ориентировочный тип адаптации характерен для первых четырех - пяти недель адаптации в вузе. При этом типе адаптации авторами обнаружено рассогласование психологических систем, сформированных в прошлом опыте, и систем, обеспечивающих решение новых, более сложных задач. Иначе говоря, в анализируемый период адаптации происходит распад тех функциональных связей, которые в новых условиях не способны выполнить предназначенные им функции.

В период неустойчивой адаптации (5-8 недель адаптации) отмечалась стабилизация активности, настроения, снижение тревожности и нервно-психической напряженности у студентов высших учебных заведений. Этот тип адаптации связан с началом становления новой функциональной системы по П.К. Анохину (направленной на достижение полезного результата) и соответствующим конкретным условиям деятельности студентов.

В этот временной отрезок в адаптационном процессе, по мнению Л.Д. Деминой, А.П. Супруна, Н.З. Кайгородовой, возможно происходит отбор наиболее рациональных элементов будущей функциональной структуры.

Поздний тип адаптации (до 14 - 20 и более недель) наблюдается не у всех студентов и это может быть связано с индивидуальными особенностями и определяется тем, что человек долгое время не мог найти адекватные способы для новых видов деятельности, и совершал много «проб» и «ошибок», что и затянуло процесс адаптации.

Некоторыми авторами предложены формы социальной адаптации личности.

Так, В.В. Селиванов выделяет три значимые позиции при социальной адаптации в зависимости от поведения и использования средств при

взаимодействии и общении с другими людьми. Им выделены: пассивная позиция, при которой происходит внешнее согласование своих действий с другими; активная позиция, когда личность стремится понять людей и завоевать доверие коллектива, чтобы затем в соответствии со своими устремлениями, влиять на других; простое приспособление, при котором совершается заискивание перед более сильными членами группы с целью добиться их покровительства.

В психологической литературе известны научные работы, посвященные уровням социальной адаптации.

Так, В.А. Лабунская (1999), анализируя процесс социальной адаптации, описала четыре уровня: целенаправленный конформизм, взаимную терпимость, аккомодацию и ассимиляцию.

В первом уровне человек знает, атрибуты поведения в обществе, внешне соглашается с требованиями социальной среды, но продолжает придерживаться своей системы ценностей. Второй уровень – взаимная терпимость характеризуется тем, что взаимодействующие субъекты проявляют взаимную снисходительность к ценностям и целям поведения и общения друг с другом.

1) Аккомодация – это наиболее распространенная форма социально-психологической адаптации, которая возникает на основе терпимости и проявляется во взаимных уступках, что обеспечивает признание человеком ценностей социальной среды и признание средой индивидуальных особенностей человека. Четвертый уровень называют полным приспособлением, когда человек полностью отказывается от своих прежних ценностей и принимает систему ценностей новой среды.

Анализ научной литературы по проблеме исследования показал, что вопросы социально-психологической адаптации личности на уровне социальных групп представлены в психологической литературе наиболее полно.

Наиболее часто встречающаяся в литературе классификация уровней адаптации по ее конечному полезному результату дана Л.Г. Лаптевым, С.П. Гатиловым и др.

Выделены: оптимальная; достаточная; частичная адаптация и дезадаптация.

Под дезадаптацией понимают нарушение или неадекватность процесса адаптации в той или иной деятельности. В данном случае нарушение процесса адаптации при общении и взаимодействии.

Уровень адаптации по этой классификации определяется наличием затруднений или адаптивных барьеров в процессе адаптации, причем под затруднением ими понимается состояние остановки или перерыва в той или иной деятельности, в том числе и общении: столкновение с преградой, невозможность перехода к следующему этапу деятельности, т.к. слишком трудные барьеры. Адаптационные затруднения и барьеры выполняют две функции в процессе адаптации: положительную (мобилизующую, подобно стеническим эмоциям) и отрицательную, связанную с невозможностью преодолеть затруднения.

1.4. Процесс социальной адаптации личности

С понятием «адаптация» высоко коррелируют слова «процесс» и «деятельность».

Процесс адаптации реализуется всегда, когда в системе «организм – среда» возникают значительные отклонения в равновесии этой системы, и обеспечивает формирование механизмов новых равновесных состояний. В силу того, что организм и среда находятся не в статическом состоянии, а в постоянном динамическом развитии и постоянном взаимодействии, то их соотношение меняется постоянно, и поэтому процесс адаптации так же совершается постоянно. Деятельностная устойчивость обусловлена формированием внешней и внутренней сторон в структуре деятельности.

Величина адаптационной энергии индивида, по мнению Г. Селье, обуславливается генетическими факторами. И, видимо, тем профессиональным опытом (знаниями, умениями, навыками, компетенциями), который сформирован у индивида в социальной среде.

Л.Д. Столяренко (1999), рассматривая адаптацию в процессе спортивной и трудовой деятельности, выделяет следующие фазы адаптации человека, которые очень близки к психо-физиологической адаптации людей занимающихся профессиональным спортом. Он выделяет восемь фаз реакций на адаптацию, которые характеризуются продуктивностью спортивной и трудовой деятельностью и показателями психофизиологического состояния.

Важным с практической точки зрения является выделение срочной и долговременной адаптации.

Срочная адаптация возникает непосредственно после начала взаимодействия системы «субъект-среда» и она реализуется ранее сформированными физиологическими и психологическими механизмами. Долговременный этап адаптации возникает постепенно, в результате длительного или многократного действия на организм факторов среды. Этот этап адаптации развивается на основе многократной реализации срочной адаптации и характеризуется тем, что в итоге постепенного количественного накопления психофизиологических изменений и формирования механизмов адаптации организм приобретает новое качество - из неадаптированного превращается в адаптированный.

Выводы по первой главе

1. Понятие «адаптация» впервые сформулированное биологами было связано с эволюционной теорией, с приспособлением организмов к окружающей и внутренней среде. В качестве механизмов рассматривали явление гомеостаза, динамический стереотип и др. Механизм социально - психологической адаптации личности, согласно некоторым ученым, был тождественен механизму биологической адаптации организма. Механизм социальной адаптации личности похож на механизм биологической адаптации организма (Г. Селье, Ч. Дарвин).

2. В современной научной литературе понятие «социальной адаптации» имеет различный смысл и определения, что свидетельствует о недостаточной разработанности этого понятия, как в социологической, так и в психологической литературе.

3. В настоящей работе под социально - психологической адаптацией личности мы понимаем процесс формирования особых социально – психологических механизмов, отличающихся от биологических – гомеостатического равновесия, динамического стереотипа и других, которые социально и психологически состоят в выработке и появлении при общении и взаимодействии бесконфликтного и комфортного поведения. Это обусловлено предъявляемыми требованиями и условиями социальной жизнедеятельности субъекта.

ГЛАВА 2. УЧАСТИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ И ФАКТОРОВ В СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

2.1. Психологические условия и факторы социальной адаптации личности

Название нашей работы требует четкого научного определения понятий «условие» и «фактор».

Понятие «условие» в философской энциклопедии понимается как совокупность объектов (вещей, процессов, отношений и т. д.), необходимых для возникновения, существования или изменения определенного объекта (Константинов Ф.В.).

В энциклопедическом словаре дано следующее определение понятия «фактор» - (от латинского - действующий, производящий), причина, движущая сила какого-либо процесса, явления, определяющая его характер или отдельные его черты».

Многие исследователи - социологи изучали условия социальной адаптации личности. Андреева Д.А., Коннов В.В. и др. к ним относят характер выполняемой деятельности, своеобразие норм и ценностей коллектива, личностный статус индивида, степень удовлетворенности собой и своим поведением (Андреева Д.А.).

Взаимоотношения индивида и профессионального коллектива в процессе адаптации обусловлены множеством условий, ведущими из которых являются следующие условия: тип мотивации индивида, его отношение к выполнению служебной деятельности; уровень развития военного коллектива и стиль руководства в организации (Дунин Г.С., Конов В.В., Ковалев В.Н., Тарасов С.В. и др.).

Не менее чем условия в научной литературе разработаны факторы социальной адаптации.

Ряд личностных качеств и способностей (коммуникативность, социальная активность и др.) могут выступать и как фактор, и как результат социальной адаптации личности.

Различают факторы, способствующие процессу социальной адаптации личности и факторы, препятствующие процессу адаптации (Корель Л.В.).

Психологи, учитывающие высокую сложность, многокомпонентность и уровневость психологической сферы человека, недостаточную разработанность структуры личности, предполагает, что в индивидуализации протекания процесса адаптации важную роль играют отдельные компоненты структуры личности, уровень их развития и активности и, в первую очередь, ее направленность, интеллект, волевые стороны психики (Немчин Т.А. и др.).

Разделяя факторы социальной адаптации личности на внешние и внутренние, Т.А. Немчин к внешним факторам отнес интенсивность и продолжительность воздействия, трудность достижения цели, дефицит информации. Среди внутренних факторов им выделены: степень значимости и готовности субъекта к деятельности, уровень развития адаптационного процесса и наличный опыт субъекта, его индивидуальные особенности.

Продуктивность любой деятельности, в том числе и адаптивной, определяется уровнем развития высших познавательных функций – мышления и воображения. Поэтому фактором, поддерживающим активность деятельности, в том числе и творчески-поисковой, являются механизмы антиципации – предвосхищения, определяющие функционирование опережающего отражения, которое проявляется в предвидении, в предугадывании, предупреждении событий. Системообразующим фактором, то есть фактором, обуславливающим определенный порядок взаимодействия отдельных звеньев системы, при такой антиципирующей деятельности является полезный конечный результат адаптационной деятельности, иными словами достижение успеха в ней.

Большинство отечественных и зарубежных специалистов – социологов и психологов считают социально-психологическую адаптацию многофакторным явлением.

В ряде отечественных работ исследовалось влияние социально-психологической адаптации на формирование личностных качеств и свойств. В этих работах установлено, что адаптационная деятельность, как и любая деятельность человека, определяет его развитие и становление его личности, а личность благодаря сформированным личностным качествам и свойствам влияет на характер адаптационного процесса.

В связи с этим существуют различные стратегии адаптации личности, которые в основном зависят от мотивационной сферы личности, системы ее отношений и ценностных ориентаций, сформированных ценностей и социальных установок, а, в целом, от тех ведущих структур личности, которые образуют ее направленность (Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л., Платонов К.К., Кряжева И.К. и др.).

Во многих исследованиях обращается внимание на степень соответствия ценностно-ориентационной, профессиональной направленности субъекта реальному содержанию его собственной деятельности. В этих исследованиях подчеркивается важность этого фактора, который способен определять динамику и особенности адаптационного процесса и результата.

На современном этапе актуальна разработка проблемы связи адаптации, в широком ее понимании, и социально – психологической адаптации, в частности, с философскими и психологическими категориями: личности, деятельности и общения.

Их разработка отечественными и зарубежными социологами и психологами не только выявила неизученные или малоизученные вопросы, пробелы в знаниях этих наук, но в большинстве отечественных работ подчеркивается, что адаптация не только процесс, но и деятельность, и результат деятельности (на примере учебно-профессиональной деятельности курсантов первого года обучения).

А если это так, то в результате такой деятельности формируются личностные и субъектные качества, обеспечивающие успех в протекании адаптационного процесса, успех в противостоянии и преодолении адаптационных барьеров. Этим подчеркивается роль деятельности в формировании и становлении личностных качеств, а также в ее собственном развитии.

Несомненна роль внутренней психологической деятельности субъекта в протекании и развитии социально – психологической адаптации, и протекании ее при преодолении адаптивных барьеров.

Особое место в структуре психологических факторов социальной адаптации исследователи отводят мотивации, в частности, мотивации достижения успеха (Ф.Б. Березин). По его мнению, высокая индивидуальная активность, высокий энергетический потенциал обусловлены значимостью, ценностью поставленных целей в деятельности и последующей мотивацией достижения успеха в этой деятельности.

Успешность социальной адаптации в различных условиях определяют наличные (сформированные) качества субъекта, его психологические особенности, такие, как саморегуляция, самооценка (А.А. Алдашева, Ф.Б. Березин, В.Ю. Селин), эмоциональная стабильность - нестабильность.

Таким образом, к показателям адаптированности личности относятся следующие особенности личности: уровень профессиональной компетентности, удовлетворенность деятельностью и коллективом, эффективность преодоления адаптационных барьеров, уверенность в себе, ответственность, наличие собственной линии поведения, умение преодолевать неудачно сложившиеся обстоятельства.

Адаптированность личности проявляется в эмоциональных состояниях и социально в личностно значимых чувствах (ощущение духовного комфорта, удовлетворительное самочувствие, ощущение устроенности, положительное отношение с членами коллектива и высокий уровень удовлетворенности этими отношениями).

Актуальность выполненного дипломного проекта обусловлена рядом обстоятельств. Во-первых, востребованностью его для различных видов деятельности (игровой, учебной, профессиональной). Во-вторых, значимостью этой темы для становления, развития индивидуальных, личностных и субъектных качеств. В-третьих, ее тесной связью с общением, взаимодействием между людьми.

Разработка обозначенных проблем связи адаптации, в широком ее понимании, и социально – психологической адаптации, в частности, с философски – психологическими категориями: личности, деятельности и общения, отечественными и зарубежными социологами и психологами не только выявила неизученные или малоизученные вопросы, но в большинстве отечественных работ подчеркивается, что адаптация не только процесс, но и деятельность, и результат деятельности.

А если это так, то в результате такой деятельности формируются личностные и субъектные качества, обеспечивающие успех в протекании адаптационного процесса, успех в противостоянии и преодолении адаптационных барьеров. Этим подчеркивается роль деятельности в формировании и становлении личностных качеств, а также в ее собственном развитии.

Для более глубокого понимания социально – психологической адаптации как процесса многими авторами исследована роль условий и факторов в его протекании. При этом под условиями понимали внешние и внутриличностные процессы, необходимые для изменения процесса адаптации.

Под факторами, согласно современным представлениям, понимают движущие силы процесса адаптации. Среди описанных и проанализированных факторов в нашей работе особое внимание обращено на те, которые определяют динамику, уровень и результат социально – психологической адаптации. Этим требованиям соответствуют личностные

качества, в том числе чувство уверенности в себе и способность к саморегуляции психологических состояний.

В результате проведенного анализа отечественной и зарубежной научной психологической литературы, посвященной проблеме условий и факторов социальной адаптации, а так же критериям и показателям ее эффективности мы пришли к заключению, что в первую очередь к системе психологических факторов социальной адаптации личности следует отнести мотивацию, адаптационные способности (адаптационный потенциал личности) и социально-психологические характеристики (социальный статус и социальные роли личности).

В работе использованы следующие психодиагностические методики, позволяющие выявить уровень социальной адаптации личности и психологические факторы, влияющие на эффективность этого процесса.

На начальном этапе исследования был проведен корреляционный анализ между личностными качествами, выявленных у курсантов в результате применения выше названных методик.

Из психологической литературы известно, что при системном подходе изучения какого-то психологического явления для большей объективности получаемых результатов следует применять «обойму» методик, направленных на изучение определенной психологической функции, или использовать знание о степени связи между близкими по направленности влияния их на деятельность функциями.

На начальном этапе экспериментальной части работы были сформированы контрольная (20 военнослужащих) и экспериментальная (также 20 новобранцев) группы.

Ниже приведены результаты исследования, которые были обработаны с помощью корреляционного анализа с целью выявления взаимосвязей между рядом признаков психологических функций, имеющих прямое и косвенное отношение к процессу социально-психологической адаптации.

На рисунке 1 приведена гистограмма корреляционных связей эффективной социальной адаптации курсантов с личностными качествами, определяемыми по выше названным методикам.

В примечании обозначены признаки, характеризующие личностные качества, под номерами. Вверху показаны коэффициенты ранговой корреляции (над столбиками гистограммы).

Согласно Е.В. Сидоренковой, определены уровни коэффициентов ранговой корреляции: 0,7 и выше – высокий уровень, 0,5 и выше – средний уровень и 0,3 и выше – умеренный уровень.

Проведенный анализ взаимодействия различных личностных качеств, полученных по использованным методикам показал, что низкий адаптационный потенциал личности высоко коррелировал с нервно-психической неустойчивостью, наличием нервно-психического напряжения.

Адаптационный потенциал отрицательно связан с высоким уровнем социальной адаптации личности, самопринятием, принятием других, внутренним контролем поведения, эмоциональной устойчивостью, нормативностью поведения и самоконтролем.

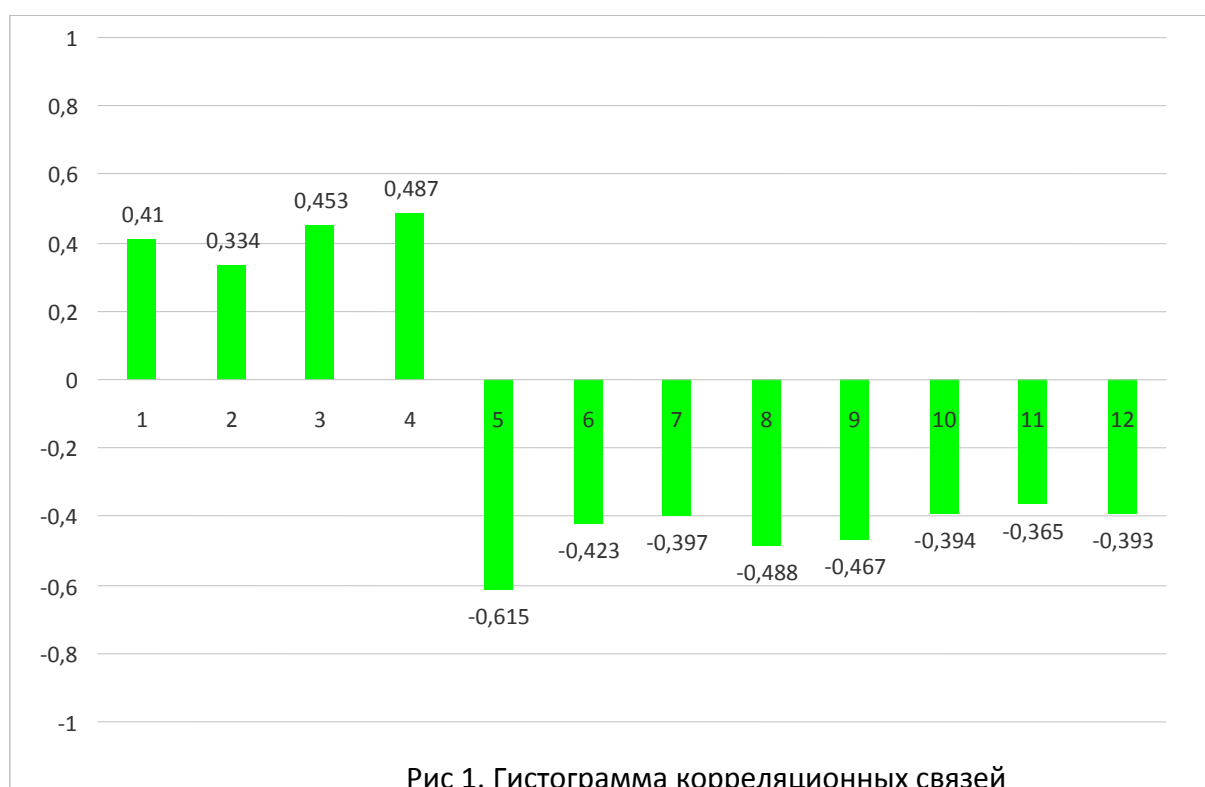
Согласно полученным результатам проведенного корреляционного анализа, можно предположить, что призывники первого года службы, имеющие низкий адаптационный потенциал будут склонны к нервно-психическому напряжению, нервно-психической неустойчивости. Эти военнослужащие с трудом принимают себя и других людей такими, какие они есть.

Из рисунка 1 явствует, что нервно-психическая неустойчивость положительно коррелирует со склонностью к вине, наличием фрустрации, нервно-психическим напряжением.

Нервно-психическая неустойчивость имела отрицательные корреляционные связи с эффективной социальной адаптацией личности, принятием себя, принятием других, внутренним контролем, эмоциональной устойчивостью, нормативностью поведения, самоконтролем.

Полученные в работе результаты говорят о том, что полученные результаты по таким факторам, как склонность к чувству вины, состояние нервно-психического напряжения, непринятия себя могут быть причинами возникновения нервно-психической неустойчивости, то есть склонности личности к нервно-психическим срывам. Отсутствие внутреннего контроля, несоблюдение социальных норм общежития являются предпосылкой возможного появления нервно- психологической неустойчивости.

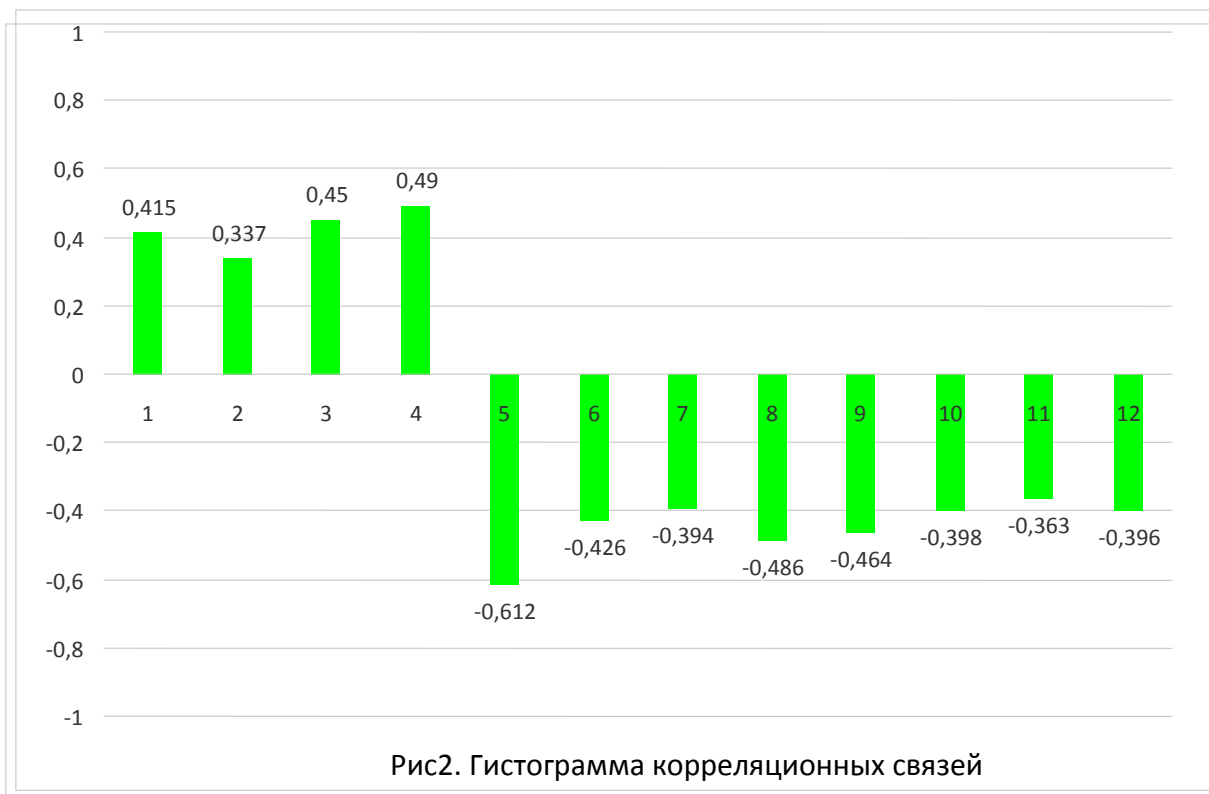
Установлено что, эффективная социальная адаптация личности имела положительные корреляционные связи с самопринятием, принятием других ,



Нервно – психической неустойчивости.

Прим.: 1 - склонность к чувству вины; 2 - наличие фрустрации; 3 - нервно-психическое напряжение; 4 - астеническое состояние; 5 - эффективная социальная адаптация; 6 - принятие себя; 7 - принятие других; 8 - внутренний контроль; 9 - эмоциональная устойчивость; 10 - нормативность поведения; 11 - смелость; 12 - самоконтроль.

Прим.: 0,7 - высокий уровень корреляции; 0,5 - средний уровень; 0,3 - умеренный уровень.



Фактора « эффективная социальная адаптация».

Прим.: 1 – принятие себя; 2 – принятие других; 3 – эмоциональный комфорт ; смелость в социальных отношениях; 5 – нервно-психическое напряжение; 6 – чувство вины; 7 – нервно-психическая неустойчивость; 8 – низкий адаптационный потенциал; 9 - эмоциональная неустойчивость; 10 – низкий адаптационный потенциал; 11 – астеническое состояние; 12 – сниженное настроение.

Прим.: 0,7 - высокий уровень корреляции; 0,5 - средний уровень; 0,3 - умеренный уровень.

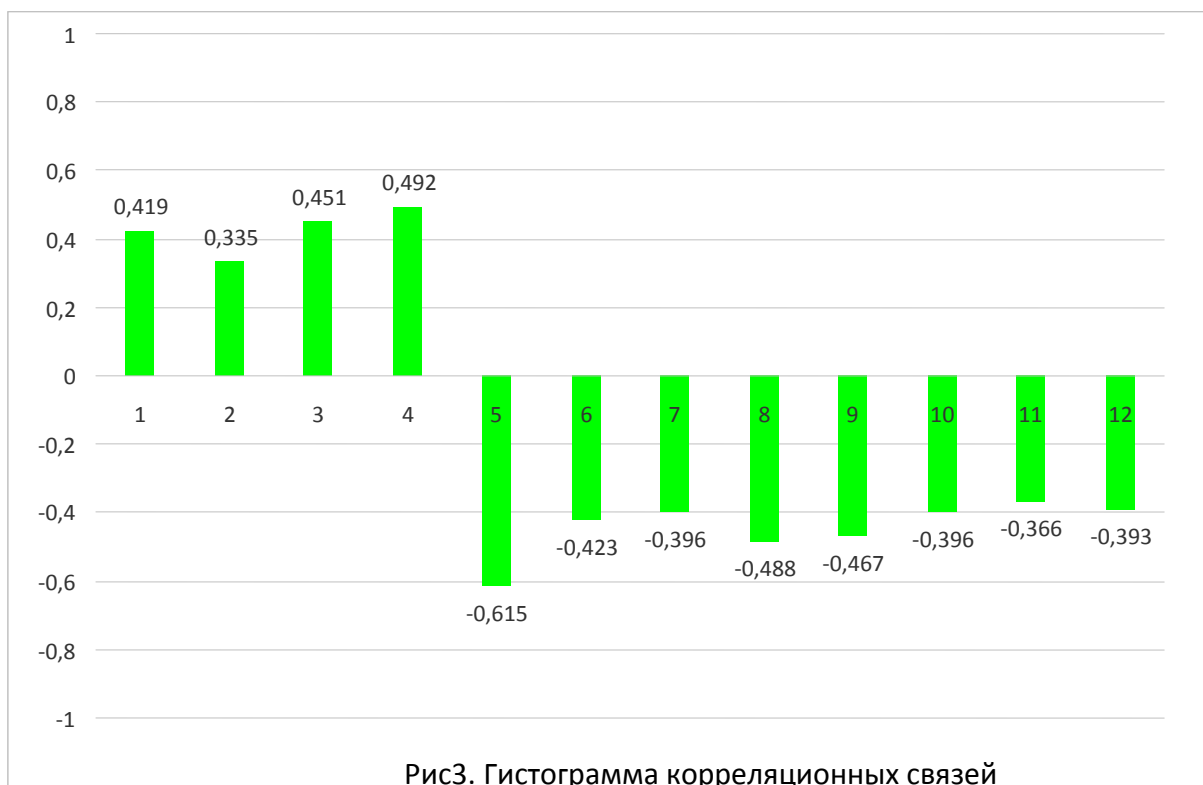


Рис3. Гистограмма корреляционных связей
Фактора « низкий адаптационный потенциал».

Прим.: 1 - склонность к чувству вины; 2 - наличие фрустрации; 3 - нервно-психическое напряжение; 4 - астеническое состояние; 5 - эффективная социальная адаптация; 6 - принятие себя; 7 - принятие других; 8 - внутренний контроль; 9 - эмоциональная устойчивость; 10 - нормативность поведения; 11 - смелость; 12 - самоконтроль.

Прим.: 0,7 - высокий уровень корреляции; 0,5 - средний уровень; 0,3 - умеренный уровень.

внутренним контролем, стремлением доминировать, смелостью в социальных отношениях, эмоциональной устойчивостью, нормативностью поведения, самоконтролем.

Социальная адаптация имела отрицательные корреляционные связи с нервно-психическим напряжением, нервно-психической неустойчивостью, низким адаптационным потенциалом (рис. 2).

Анализ связей признака «эффективная социальная адаптация» показал среднюю положительную корреляционную связь с признаками: наиболее высокую с «принятием себя», несколько меньшую – с «принятием других», «смелостью в социальных отношениях» и «эмоциональным комфортом». Выявленные корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что человек, умеющий принимать себя и других людей, внутренний контроль поведения, ориентирующийся в своем поведении на собственные нормы и принципы социального поведения, и который не противоречит нормам социального поведения, то есть, соблюдает социальные нормы и правила социального поведения, обладает эффективной социальной адаптацией. Социально адаптированный человек обладает активностью и доминированием среди окружающих его людей, обладает положительным настроением, у него отсутствует астеническое состояние, чувства вины и нервно-психическое напряжение, и он не склонен к нервно-психическим срывам.

Выявлено, что самопринятие имеет отрицательные корреляционные связи с чувством вины.

Полученные в работе корреляционные взаимосвязи позволяют судить о том, что индивид, склонный принимать себя таким, какой он есть, так же принимает и окружающих его людей такими, какими они есть. Индивид, принимающий себя, обладает эмоциональным комфортом, доволен собой и собственным поведением в социальной группе.

Он обладает положительным настроением, у него отсутствует астеническое состояние и чувство вины. Такой человек с доверием относится

к собственным нормам, правилам и принципам поведения, и склонен к самоконтролю собственной активности. Такой человек смел и доминирует в социальной группе.

Следующий признак «принятие других», согласно полученным данным имел положительные корреляционные связи с уровнем эмоционального комфорта, внутренним контролем поведения, смелостью в социальных отношениях, а так же имел отрицательную связь - с наличием субдепрессии .

Выявленные корреляционные связи позволяют предположить о том, что человек, склонный к принятию окружающих его людей, сам испытывает эмоциональный комфорт при взаимодействии и общении и он доволен своим социальным окружением. Такой человек обладает хорошим настроением, ориентирован на внутренний контроль собственного поведения и деятельности. Он обладает смелостью при взаимодействии с другими.

Изучение внутреннего контроля поведения дало следующие результаты: получены положительные корреляционные связи со стремлением доминировать, эмоциональной устойчивостью, нормативностью поведения, смелостью в социальных отношениях. Получены отрицательные корреляционные связи с нервно-психической напряженностью, астеническим состоянием.

Выявленные данные с помощью исчисления коэффициентов корреляции свидетельствуют о том, что индивид, ориентирующийся на внутренний контроль собственного поведения, то есть на собственные нормы, учитывающий правила и принципы поведения, которые не противоречат нормам социального окружения, доминирует и смел в отношениях с окружающими людьми. Он эмоционально устойчив, обладает положительным настроением, у него отсутствуют явные признаки нервно-психического напряжения и астенического состояния.

Наиболее значимый для нашего исследования признак «эмоциональная устойчивость» имел положительные корреляционные связи с

нормативностью поведения индивидов, самоконтролем, а так же отрицательные корреляционные связи с нервно-психическим напряжением.

Достаточно значимым признаком является «нормативность поведения», которая положительно коррелировала с самоконтролем и имела отрицательные корреляции с самостоятельностью, нервно-психическим напряжением, астеническим состоянием.

Полученные корреляционные связи по этому признаку можно объяснить следующим образом. Соблюдение социальных норм и правил поведения предполагает умение контролировать собственное поведение. При отсутствии у человека самоконтроля поведения, его поведение импульсивно, а это может привести к увеличению числа предпосылок нарушения социальных норм и правил поведения.

Индивид, соблюдающий социальные нормы, обязанности и правила поведения в обществе, в деятельности менее напряжен и скован и имеет лучшие показатели настроения, чем у человека, с порочными социальными нормами поведения.

Очевидным явилось то, что такой признак, как «смелость в социальных контактах», согласно полученным данным, имеет отрицательные корреляционные связи с наличием чувства вины, и нервно-психическим напряжением. С этим мы встречаемся постоянно при межличностном взаимодействии и общении со сверстниками, коллегами по работе.

Смелость в социальных контактах, согласно полученным результатам, имеет ярко выраженные корреляционные связи с таким признаком как «уверенность в себе». И это вполне допустимо, так как уверенный в себе человек, адекватно отражающий свою психологическую сущность, несомненно, будет уверен и смел во взаимодействиях и общении, как с близкими, так и сотрудниками по профессиональной деятельности.

На рис. 3 демонстрируются корреляционные связи признака «низкий адаптационный потенциал».

Согласно результатам, представленным на гистограмме, высокие положительные корреляционные связи получены с «нервно-психическим напряжением», «склонностью к чувству вины». Самая низкая связь выявлена с «наличием фрустрации».

Полученные в работе результаты во многом согласуются с результатами других авторов, которые исследовали взаимосвязь личностных особенностей процесса адаптации молодежи к учебно-профессиональной деятельности, используя 16-факторный тест Кеттелла.

Проведенный анализ корреляционных связей исследованных признаков констатировал, что большинство признаков обладали достаточно значимыми корреляционными связями, которые могут изменять процесс социальной адаптации личности.

2.2. Участие фактора «самоконтроля поведения и эмоциональных состояний» в социально - психологической адаптации военнослужащих

Для понимания роли фактора «самоконтроля поведения и эмоциональных состояний» в протекании социально – психологической адаптации необходимо было изменить условия, воздействующие на курсантов в процессе их повседневной деятельности.

Для решения поставленной в работе цели – выяснения роли участия такого качества личности, как фактор «самоконтроля поведения и эмоциональных состояний» в социально – психологической адаптации был проведен психолого – педагогический тренинг, направленный на формирование и развитие саморегулирующих механизмов, самоконтроля и чувства уверенности в себе у военнослужащих.

Следует обратиться к корреляционному ряду связей этого личностного качества с другими качествами, изученными при помощи методик: шестнадцати факторного личностного опросника Р. Кеттелла, теста социально

– психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда и шкале астенического состояния Л.Д. Маклакова. Из полученных ранее результатов с помощью этих тестов и известных результатов исследований других авторов такие признаки, как «самоконтроль поведения и эмоциональных состояний» высоко коррелирует с уверенностью, самопринятием, с принятием других и интернальностью (внутренним контролем над собственным поведением), которые свидетельствуют об ответственности индивида.

На основании этого при проведении тренинга обращалось особое внимание на формирование и развитие вышеперечисленных качеств у военнослужащих.

Как и в любом социально – психологическом тренинге необходимо было сформировать первоначально когнитивный опыт об этих качествах.

Психолого – педагогические тренинги проводили один раз в неделю по 2 часа в свободный день от служебных обязанностей. Содержание и технология проведения занятий психолого - педагогического тренинга дана в приложении.

Диагностика личностных изменений, определяющих уровень развития социально - психологической адаптации курсантов, проводилась вначале – перед тренингом и после проведения тренинга по вышеописанным методикам:

1) тест социально-психологической адаптации личности (К. Роджерс, Р. Даймонд): шкала «адаптивность», шкала «принятие себя», шкала «принятие других», шкала «эмоциональный комфорт», шкала «интернальность», шкала «стремление доминировать»;

2) 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла: фактор Н (смелость), фактор О (склонность к чувству вины);

В результате обработки средних величин по всем показателям нами были получены результаты, на основании которых построены гистограммы, представленные на рисунках 4 – 6.

На рис. 4 продемонстрирована гистограмма исследованных пяти показателей в контрольной и экспериментальной группах в начале исследования, до проведения социально – психологического тренинга.

Из рисунка следует, что показатели в обеих группах мало чем отличаются друг от друга, т.е. показатели исследованных признаков, имеющих, как было показано выше показателей, были близкими.

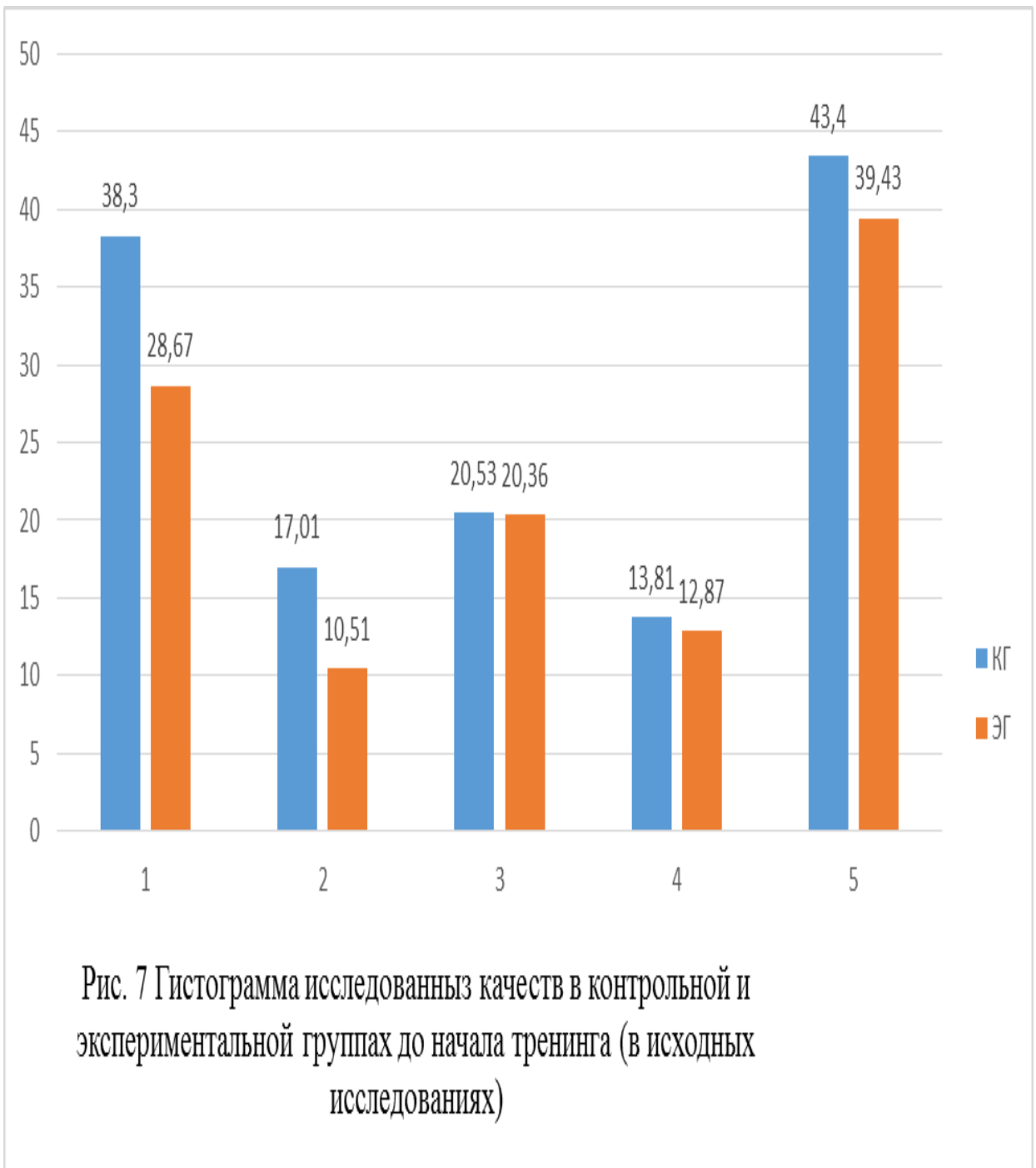
После проведения психолого-педагогического тренинга через три месяца (сравнительно короткий срок) показатели у военнослужащих экспериментальной группы существенно отличались от тех же показателей военнослужащих контрольной группы.

На рисунках 7 и 8 представлены исходные показатели военнослужащих – первогодков контрольной и экспериментальной групп до проведения тренинга саморегуляции психических состояний и поведения и через три месяца в течение которых было проведено двенадцать тренинговых занятий.

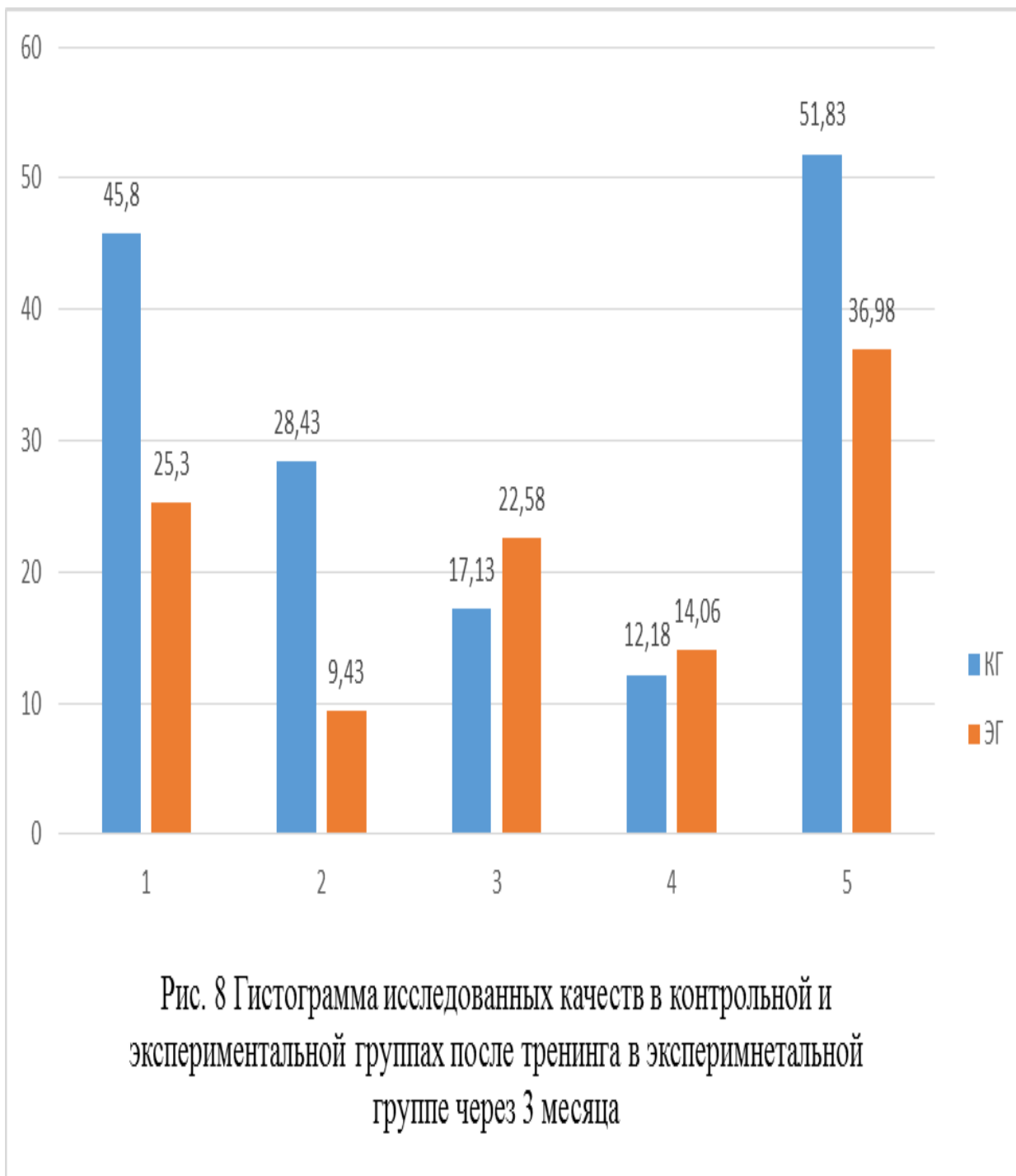
На рисунке 8 представлены изменения тестируемых признаков у военнослужащих контрольной и экспериментальной группы до и после социально – психологического тренинга.

В экспериментальной группе военнослужащих возросли показатели адаптационного потенциала с 38,3 до 45,8 , эмоциональной устойчивости с 20,5 до 28, 43 и особенно выросли показатели самоконтроля. В этой же экспериментальной группе уменьшились показатели признаков: эмоциональная неустойчивость и нервно – психического напряжения.

В контрольной группе военнослужащих показатели исследованных признаков существенно не изменились или изменились в худшую сторону. Так показатель « адаптационный потенциал» уменьшился с 28.67 до 25.3.



Прим.: 1 - адаптационный потенциал; 2 - нервно-психическая неустойчивость; 3 - эмоциональная устойчивость; 4 - самоконтроль; 5 - нервно-психическое напряжение.



Прим.: 1 - адаптационный потенциал; 2 - эмоциональная устойчивость ; 3 – нервно-психическая неустойчивость; 4 - нервно-психическое напряжение; 5 – самоконтроль.

Контрольная группа показана розовым цветом. А экспериментальная – голубым цветом.

Согласно инструкции теста и известным из научной литературы данным, – это высокий уровень самопринятия.

Показатель этого же признака у военнослужащих контрольной группы снизился.

Проведенный тренинг способствовал тому, что уровень самопринятия у военнослужащих экспериментальной группы повысился, а у военнослужащих контрольной группы он снизился. Это означает, что представители экспериментальной группы в результате проведенного тренинга изменили отношение к собственному поведению. Это должно выразиться в принятии себя со всеми достоинствами и недостатками.

После проведенного психолого-педагогического тренинга этот признак в экспериментальной группе, как явствует из рисунка, возрос и достиг высокого уровня развития.

Результаты, фиксирующие показатель признака «принятие других» у курсантов контрольной группы по результатам начальной и после проведенного тренинга снизились, показатели признака «принятие других» в экспериментальной группе возросли (смотри рис. 3).

Таким образом, члены экспериментальной группы в результате психологического тренинга научились лучше понимать поступки и действия других людей, имели большие представления об индивидуальных качествах других и в результате научились принимать других людей.

Показатель признака «интернальность» у курсантов экспериментальной группы до экспериментального воздействия соответствовал высокому уровню внутреннего контроля поведения. После экспериментального воздействия показатель данного признака в этой группе также вырос до высокого уровня.

Показатель внутреннего контроля поведения у членов контрольной группы по результатам начальной диагностики соответствовал высокому уровню, а через три месяца он соответствовал среднему уровню внутреннего контроля поведения.

Количественные показатели эмоциональной устойчивости у военнослужащих экспериментальной группы до экспериментального воздействия соответствовали высокому уровню развития, но после экспериментального воздействия данный показатель вырос до более высокого уровня развития эмоциональной устойчивости.

Показатель данного признака у членов контрольной группы на начальном этапе диагностики соответствовал высокому уровню эмоциональной устойчивости личности, а через три месяца показатель эмоциональной устойчивости уменьшился до уровня недостаточной эмоциональной устойчивости личности.

Из рисунка следует, что уровень эмоциональной устойчивости у военнослужащих экспериментальной группы повысился на 1,82 балла, в то время как (через 3 месяца) в контрольной группе он снизился на 3,8 балла.

Количественные показатели самоконтроля поведения и эмоциональных состояний у военнослужащих экспериментальной группы до тренинга соответствовали достаточному уровню развития самоконтроля, а после экспериментального воздействия они соответствовали высокому уровню развития самоконтроля.

Таким образом, уровень самоконтроля у военнослужащих экспериментальной группы повысился, а в контрольной группе – снизился.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в результате экспериментального воздействия у военнослужащих экспериментальной группы сформировались навыки самоконтроля поведения и эмоциональных проявлений.

Понижение уровня самоконтроля поведения и эмоциональных проявлений у военнослужащих контрольной группы свидетельствуют о том, что у представителей контрольной группы способности контроля над собственным поведением и эмоциональными проявлениями уменьшились, т.е. они стали менее способными контролировать процесс собственного вхождения в новую социальную среду.

Полученные результаты при сравнении средних величин у военнослужащих в экспериментальной и контрольной группах позволяют сделать следующие выводы:

1) исследовательская гипотеза о том, что способность к саморегуляции психических состояний способствует процессу социальной адаптации личности и повышает эффективность данного процесса, была подтверждена экспериментальным исследованием.

Фактор «саморегуляция» положительно влияет на процесс социальной адаптации личности, то есть развитие компонент данного фактора (нервно-психическая устойчивость, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, низкое нервно-психическое напряжение, отсутствие астенического состояния и сниженного настроения) способствует оптимизации процесса социальной адаптации личности;

2) психологический тренинг развития навыков саморегуляции может быть использован в качестве метода коррекции процесса социальной адаптации личности, а так же в качестве метода психологической помощи личности при нарушении включения ее в социальную среду.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность выполненного исследования обусловлена рядом обстоятельств. Во-первых, востребованностью его для различных видов деятельности (игровой, учебной, профессиональной, служебной). Во-вторых, значимостью этой темы для становления, развития индивидуальных, личностных и субъектных качеств юношей, призывающихся на воинскую службу.

В-третьих, ее тесной связью с общением, взаимодействием между людьми при прохождении воинской службы.

Разработка обозначенных проблем связи адаптации, в широком ее понимании, и социально – психологической адаптации, в частности, с философскими и психологическими категориями: личности, деятельности и общения. Их разработка отечественными и зарубежными социологами и психологами не только выявила неизученные или малоизученные вопросы, пробелы в знаниях этих наук, но в большинстве отечественных работ подчеркивается, что адаптация не только процесс, но и деятельность, и результат деятельности.

А если это так, то в результате такой деятельности формируются личностные и субъектные качества, обеспечивающие успех в протекании адаптационного процесса, успех в противостоянии и преодолении адаптационных барьеров. Этим подчеркивается роль деятельности в формировании и становлении личностных качеств, а также в ее собственном развитии.

Биологические и физиологические исследования и накопленный опыт в этих науках по системной организменной адаптации дали толчок и направили движение научной мысли к поиску более совершенных - психологических механизмов адаптации, присущих протеканию высших психических процессов у человека.

Вслед за этим появился устойчивый интерес к проблеме психологической и социальной адаптации личности. Такой интерес

наблюдался в работах российских психологов и философов, таких, как С.Л. Рубинштейн, Н.Д. Левитов, Ф.В. Бассин, В.В. Столин, Ф.Е. Василюк, Г.М. Андреева, А.А. Налчаджян, И.К. Кряжева и другие.

В психологической научной литературе представлены различные теории и определения содержания психологической и социальной адаптации, которые требуют специального рассмотрения в силу изучения более совершенной системы отражения. Однако, в некоторых исследованиях в большинстве случаев адаптация трактуется, как биологическое явление, свойственное всему живому, способному к приспособлению организма к постоянно изменяющимся условиям окружающей организм среды. Благодаря этому создаются возможности приспосабливаться организму и продолжать свое существование. Биологическое явление «адаптация» исторически самое раннее определение, и поэтому оно издавна привлекало к себе внимание человечества.

Исторический анализ разработки понятия «адаптация» и его сущности убедительно доказывает принадлежность его к биологической науке и это понятие в большой мере связано с эволюционной идеей.

В биологических исследованиях в общем виде явление адаптации как процесс в живой природе рассматривалось как изменение в целесообразности устройства и функционирования организмов с целью адекватного приспособления к изменяющимся условиям природной, биологической, психологической и социальной сред.

Изучение процесса адаптации, его форм и видов, а также его функциональных механизмов и адаптации как биологического явления в российской науке связано с именами таких известных ученых – биологов, как: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.Н. Ухтомский.

Цель настоящего исследования состояла в выявлении и изучении системы психологических условий и некоторых факторов социальной адаптации личности в экстремальных условиях – в условиях пребывания на воинской службе и выполнения воинских обязанностей.

Социальная адаптация военнослужащих – это многомерный, системный процесс, предполагающий развитие и становление новообразований, личностных и субъектных качеств, способствующих преодолению множества адаптационных барьеров, с которыми сталкивается новобранец – военнослужащий. Многомерность этого процесса обусловлена множеством условий, влияющих на его протекание и эффективное становление призывника как личности и как субъекта служебной деятельности, состоящей из множества обязательств, высоких морально-нравственных установок, протекающей нередко в непривычных для гражданских, воинских условиях.

Адаптация к военной службе как системное явление предполагает не только формирование организменных, физиологических, психологических и социально - психологических механизмов, определяющих успешное протекание этого процесса, но и развитие личностных и субъектных качеств не менее значимых не только для успешной адаптации, но и для будущей успешной служебной и профессиональной деятельности. Многие родители после возвращения сыновей из армии отмечают новые личностные качества, ранее им не свойственные и определяющие выбор профессии, стратегий поведения в гражданских профессиях. При этом призывники, пройдя воинскую службу, не только выполняют свой гражданский долг, но и в процессе воинской службы приобретают новые гражданские специальности, формируют у себя качества, определяющие в гражданских профессиях субъектную активность, способность к саморегуляции и самоорганизации, самоуправление и самоконтроль, т.е. качества, составляющие стержень самосознания и «Я» - концепции.

В настоящей работе учитывались благоприятные для личностного и субъектного развития военнослужащего условия воинской службы, но направленность исследования состояла в формировании специально – организованными средствами (социально-психологическим тренингом) качеств, обеспечивающих личностный рост, уверенность в себе как фактор

успешной социально – психологической адаптации к военно-профессиональной деятельности.

Несомненна роль внутренней психологической деятельности субъекта в протекании и развитии социально – психологической адаптации, и протекании ее при преодолении адаптивных барьеров.

Для более глубокого понимания социально – психологической адаптации как процесса многими авторами, как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе (Б.Г. Ананьев, Д.А. Андреева, Т.А. Немчин, Г.С. Никифоров, Г. Селье и др.) исследована роль условий и факторов в его протекании. При этом под условиями понимали внешние и внутриличностные объекты, процессы необходимые для изменения процесса адаптации.

Под факторами понимают движущие силы процесса адаптации. Среди описанных и проанализированных факторов в нашей работе особое внимание обращено на те, которые влияют на положительный успешный результат социально – психологической адаптации определяют в курсантской среде у юношей семнадцати – восемнадцати лет и которые, в целом, определяют: динамику, уровень и результат социально – психологической адаптации. Этим требованиям соответствуют личностные качества, в том числе чувство уверенности в себе и способность к саморегуляции психологических состояний.

Цель настоящего исследования состояла в выявлении и изучении системы психологических условий и некоторых факторов социальной адаптации личности.

На основании анализа современной психологической и социологической научной литературы и собственных полученных результатов мы сделали следующие выводы:

1. Понятие «адаптация» возникло в биологической науке, и его появление и его первоначальная разработка связана с эволюционной теорией.

Представителями этого направления адаптация рассматривалась как простое приспособление организма к окружающей его среде,

Механизм социально - психологической адаптации личности, согласно некоторым ученым, был тождественен механизму биологической адаптации организма. Механизм социальной адаптации личности похож на механизм биологической адаптации организма (Г. Селье, Ч. Дарвин). Однако, учитывая более сложно организованную социально психологическую систему по сравнению с биологической. Такое мнение можно отнести к физиологическому редукционизму, согласно известным философским воззрениям.

2. В современной научной литературе понятие «социальной адаптации» имеет различный смысл и определения, что свидетельствует о недостаточной разработанности этого понятия, как в социологической, так и в психологической литературе.

3. В настоящей работе под социально - психологической адаптацией личности мы понимаем процесс формирования особых социально – психологических механизмов, отличающихся от биологических – гомеостатического равновесия, динамического стереотипа и других, которые социально и психологически состоят в выработке и появлении при общении и взаимодействии бесконфликтного и комфортного поведения. Это обусловлено предъявляемыми требованиями и условиями социальной жизнедеятельности субъекта.

4. Понятие «социально - психологическая адаптация личности» имеет собственные характеристики, состоящие в том, что процесс социальной адаптации личности протекает при наличии осознанной саморегуляции этого процесса с целью достижения полезного результата и при этом личность выступает как субъект социальной среды, к которой она адаптируется;

5. Результатом социально - психологической адаптации субъекта является создание таких условий социальной жизнедеятельности, при которых

прежние поведенческие механизмы для достижения полезного результата в деятельности, при общении и взаимодействии с другими членами общества становятся не продуктивными, малопродуктивными, т.е. неэффективными.

6. В работе нами исследован психологический фактор саморегуляции психических состояний, в состав которого вошли такие признаки, как нервно-психическая устойчивость, эмоциональная устойчивость, самоконтроль поведения, отсутствие нервно-психического напряжения. Используемый в работе тренинг саморегуляции показал достаточно высокую эффективность.

Работа, несомненно, имеет и практическое значение, так как раскрывает способы достижения успешной социально – психологической адаптации не только у военнослужащих, но и у других слоев населения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова, К. А. Психология и сознание личности (Проблема методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды [Текст] / К.А. Абульханова. - М.: Московский психолого-социальный институт, 1999. - 224 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. - М.: Наука, 1989. - с. 110-134.
3. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 302 с.
4. Айвазян, С. А. Прикладная статистика: Основы моделирования и первичная обработка данных [Текст] / С.А. Айвазян, И.С. Енюков, Л.Д. Мешалкин - М.: Финансы и статистика, 1983.- 472 с.
5. Аймухамбетов, Н. Н. Изменения психофизиологических показателей работоспособности у курсантов при сочетанном воздействии техник саморегуляции [Текст] / Н.Н. Аймухамбетов // Вестник науки ТГУ. - 2016. – С. 3 – 7.
5. Алексеева, Л. Ф. Проблемы активности личности в психологии [Текст] / Автореф. дис. д-ра психол. наук / Л.Ф. Алексеева. - Томск, 1997. - 41 с.
6. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды [Текст] / Б.Г. Ананьев. - М.: Педагогика, 1980.
7. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды [Текст] / Б.Г. Ананьев. – М., 2010.
8. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. - Л.: ЛГУ, 1968. - 337 с.
9. Анастаси, А. Психологическое тестирование [Текст] / К.М. Гуревич, В.И. Лубовский / А. Анастаси. - М.: Педагогика, 1982. - 320 с.
10. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 1997. - 376 с.

11. Андреева, Д. А. Влияние адаптации студентов на учебную деятельность // Проблемы активности студентов [Текст] / Д.А. Андреева. - Ростов-на-Дону: РГУ, 1975. - с. 78-82.
12. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональной системы [Текст] / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. - 447 с.
13. Анциферова, Л. И. Личность с позиции динамического подхода [Текст] / Л.И. Анциферова // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь / Л.И. Анциферова. - М.: Наука, 1990. - С. 7-17.
14. Асмолов, А. Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Асмолов. - М.: МГУ, 1990. - 367 с.
15. Барбашов, З. И. Адаптация человека [Текст] / З.И. Барбашов, И.И. Лихницкая. - Л.: Наука, 1972. - 267 с.
16. Березин, Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности [Текст] / Ф.Б. Березин, И.Ю. Мирошников, И.Т. Розовская - М.: Медицина, 1976. - 186 с.
17. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. - М.: Наука, 1966. - 349 с.
18. Брушлинский, А. В. Психология субъекта: некоторые итоги и перспективы [Текст] / А.В. Брушлинский // Известия Российской академии образования. - М., 1999. - 38 с.
19. Галкави, Л. Х. Адаптационные реакции и резистентность организма [Текст] / Л.Х. Галкави, Е.Б. Квакина, Н.А. Уколова. - Ростов-на-Дону: РГУ, 1990. - 224 с.
20. Гуревич, К. М. Психологическая диагностика [Текст] / К.М. Гуревич, Е.М. Борисов. - М.: УРАО, 2000. - 304 с.
21. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2000. - 102 с.

22. Домодедов, В. А. Эмоциональное и адаптационное саморегулирование поведения и деятельности [Текст] / Домодедов В.А., Бояринцев В.П., Домодедова Н.Н. // Психология и психофизиология индивидуальных различий в активности и саморегуляции поведения человека. - Свердловск: Свердловский ГПИ, 1986. - С. 83-87.
23. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2000. - 102 с.
24. Дунин, Г. С. Социально-психологическая адаптация молодых офицеров (на материале внутренних войск МВД России) [Текст] / Г.С. Дунин / Автореф. дис. ... канд. психол. Наук. - СПб., 1995. - 21 с.
25. Егоров, Л. Г. Социальная адаптация молодежи в социалистическом воинском коллективе [Текст] / Л.Г. Егоров / Автореф. дис. ... канд. философ, наук. - М., 1975. - 24 с.
26. Ермоленко, Н. А. Влияние социальной адаптации на формирование личности молодого советского рабочего [Текст] / Н.А. Ермоленко // Проблема личности в теории научного коммунизма. - Ростов: Ростовский университет, 1974. - С. 71-76.
27. Ермоленко, Н. А. К вопросу о социальной адаптации молодых советских рабочих [Текст] / Н.А. Ермоленко // Молодые ученые науке. - Ростов: Ростовский университет, 1976. - С. 133-138.
28. Ермоленко, Н. А. Некоторые вопросы содержания социальной адаптации [Текст] // Молодые ученые науке. - Ростов, Ростовский университет, 1974. - С. 16-20.
29. Захаров, В. П. Применение математических методов в социально-психологических исследованиях [Текст] / В.П. Захаров. - Л.: ЛГУ, 1985. - 64 с.
30. Зеленова, М. Е. Личность в системе коллективных отношений (к проблеме методики исследования) [Текст] / М.Е. Зеленова // Психологические проблемы взаимодействия коллектива и личности. - М.: АПН СССР, 1988. - с. 36-41.

31. Зинченко, В. Я. О понятии «развитие личности», «формирование личности», «социализация», «воспитание» [Текст] / В.Я. Зинченко. - Новосибирск: НГУ, 1975. - 49 с.
32. Зотова, О. И. Методы исследования социально- психологических аспектов адаптации личности [Текст] / О.И. Зотова // Методология и методы социальной психологии. - М.: Наука, 1977. - 247 с.
33. Зотова, О. И. Некоторые аспекты социально- психологической адаптации личности [Текст] / О.И. Зотова // Психологические механизмы регуляции социального поведения. - М.: Наука, 1979. - с. 219-232.
34. Зотова, О. И. Содержание и показатели адаптации личности [Текст] / Зотова О.И., Кряжева И.К. // Организационная психология. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2000. – С. 248 - 256.
35. Иванов, С. П. Мир личности: контуры и реальность [Текст] / С.П. Иванов. - М.: Московский психолого-социальный институт Флинта, 1999. - 160 с.
36. Иванова, Е. В. Стиль адаптации к новым условиям учебной деятельности [Текст] / Е.В. Иванова / Автореф. дис.... канд. психол. наук. - Пермь, 2000. – 18 с.
37. Иванова, И. И. Методология и методы психологического исследования [Текст] / И.И. Иванова // Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1969. - С. 218-245.
38. Ильин, Е. П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема [Текст] / Е.П. Ильин // Психологический журнал. - 1981. - №5. - С. 35-43.
39. Исмагилов, Р. У. Эмоции и чувства как показатель социально- психологической адаптации личности (опыт конструирования опросника) [Текст] / Р.У. Исмагилов // Психологические состояния. - Л.: ЛГУ. - Вып. 10. 2014. - С. 97-101.

40. Растова, А. М. К вопросу о содержании понятия «социальная адаптация» [Текст] / А.М. Растова // Труды Алтайского политехнического университета. - Барнаул: Алтайское книжное издательство, 1972. - Вып. 20. - 69 с.
41. Казначеев, В. П. Биосистема и адаптация [Текст] / В.П. Казначеев. - Новосибирск: НГУ, 1973. - 74 с.
42. Калайков, И. Цивилизация и адаптация [Текст] / И. Калайков. - М.: Прогресс, 1984. - 240 с.
43. Калинин, С. И. Компьютерная обработка данных для психологов [Текст] / С.И. Калинин. - СПб.: Речь, 2002. - 134 с.
44. Квин, В. Прикладная психология [Текст] / В. Квин. - СПб.: Питер, 2000. - 560 с.
45. Ковалев, В. Н. Социалистический воинский коллектив (социологический очерк) [Текст] / В.Н. Ковалев. - М.: Воениздат, 1980. - 238 с.
46. Коллектив. Личность. Общение: Словарь социально-психологических понятий [Текст] / Е.С. Кузьмин, В.Е. Семенова. - Л.: Лениздат, 1987. - 144 с.
47. Коннов, В. В. Особенности психологической адаптации молодых солдат в коллективах учебных и строевых подразделений [Текст] / В.В. Коннов / Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Иркутск, 1999. – 24 с.
48. Корель, Л. В. Социология адаптаций: вопросы теории, методологии и методики [Текст] / Л.В. Корель / Автореф. дис.... д-ра социол. наук. - Новосибирск, 1998. - 69 с.
49. Корнилова, Т. В. Введение в психологический эксперимент [Текст] / Т.В. Корнилова. - М.: МГУ, 1997. - 255 с.
50. Куликов, Л. В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению [Текст] / Л.В. Куликов. - СПб.: Речь, 2001. - 184 с.
51. Леви, В. Аутогенная тренировка для Вас [Текст] / В. Леви. - М.: Центр психологии и психотерапии, 1990. - 32 с.

52. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Политиздат, 1975. - 234 с.
53. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: МГУ, 1972. - с. 341- 401.
54. Леонтьев, В. Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования [Текст] / В. Г. Леонтьев. - Новосибирск: ГП «Новосибирский полиграфкомбинат», 2002. - 264 с.
55. Лилиенталь, И. Е. Психологическая поддержка студентов в период адаптации к образовательному процессу вуза [Текст] / И.Е. Лилиенталь / Автореф. дис... канд. психол. наук / И.Е. Лиленталь. - Ставрополь, 2000. – 22 с.
56. Логвиненко, А. Д. Измерения в психологии [Текст] / А.Д. Логвиненко. - М.: МГУ, 1993. - 480 с.
57. Ломов, Б. Ф. Личность в системе общественных отношений [Текст] / Б.Ф. Ломов // Психологический журнал. -1981. Т. 2. - №1. - с. 3-17.
58. Марищук, В. Л. Оценка эмоциональной устойчивости (по внешним проявлениям) [Текст] / В.Л. Марищук // Практикум по инженерной психологии, психологии труда. – Л.: ЛГУ, 1983. - с. 130-137.
59. Мартене, В. К. Оценка адаптации человека-оператора [Текст] / В.К. Мартене, В.Ю. Щербанов, А.А. Талалаев // Психологический журнал. – 1980. - Т. 1. - №4. - с. 121-125.
60. Меерсон, Ф. З. Адаптация и стресс [Текст] / Ф.З. Меерсон. - М.: Просвещение, 1981. - 278 с.
61. Меерсон, Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика [Текст] / Ф.З. Меерсон. - М.: Наука, 1981. - 278 с.
62. Налчаджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) [Текст] / А.А. Налчаджян, Э.А. Александрян. - Ереван, 1988. - 263 с.
63. Немчин, Т. А. Состояния нервно-психического напряжения [Текст] / Т.А. Немчин. - Л.: ЛГУ, 1983. - 163 с.

64. Нервно-психологическая неустойчивость и меры по ее выявлению у военнослужащих [Текст] / Под ред. О.С. Петрова. - М.: МО РФ, 1992. - 45 с.
65. Островская, Е. А. Проблема школьной дезадаптации в учебном процессе [Текст] / Е.А. Островская // Мотивация, активность, личность / Сборник научных трудов. - Ч. 2. - Новосибирск: НГПУ, 2002. - С. 155-162.