

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.73.36.001

**Исследование адаптационных способностей личности****Михалкина Светлана Александровна**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры специальной и прикладной психологии,  
Мордовский государственный педагогический университет  
им. М. Е. Евсевьева,  
430007, Российская Федерация, Саранск, ул. Студенческая, 11А;  
e-mail: s.a.mihalkina@gmail.com

**Сухарева Надежда Федоровна**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры специальной и прикладной психологии,  
Мордовский государственный педагогический университет  
им. М. Е. Евсевьева,  
430007, Российская Федерация, Саранск, ул. Студенческая, 11А;  
e-mail: nadezhda-sukhareva@yandex.ru

**Алаева Мария Васильевна**

Старший преподаватель кафедры специальной и прикладной психологии,  
Мордовский государственный педагогический университет  
им. М. Е. Евсевьева,  
430007, Российская Федерация, Саранск, ул. Студенческая, 11А;  
e-mail: masha123-85@mail.ru

Материалы подготовлены в рамках сетевого проекта ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева» с ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» на тему «Взаимосвязь адаптационных способностей личности и риска суицидального поведения».

**Аннотация**

В современном мире непредсказуемость является одним из основных аспектов, которые могут оказывать влияние на социальную структуру и обстановку. Это может быть вызвано быстрым технологическим прогрессом, экономическими кризисами, политическими изменениями и другими факторами. Подростки в особенности чувствительны к такой непостоянной обстановке, поскольку их сознание все еще развивается, а они формируют свое мировоззрение и идентичность. Таким образом, подростки сталкиваются с уникальными вызовами в современном мире, где социальная динамика меняется быстро и непредсказуемо. Проблема адаптации имеет важное значение для каждого человека. На протяжении жизни постоянно меняются условия внутренней и внешней среды, что обуславливает необходимость изменений в целом. Успешность

адаптации как процесса на разном уровне обеспечивается адаптационными способностями. Статья посвящена вопросу сущностных характеристик и структуры адаптационных способностей, который в научных источниках является недостаточно раскрытым. Также представлены результаты исследования социально-психологической адаптации подростков, проведенного на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» г. о. Саранск Республики Мордовия. Адаптационные способности представляют собой психофизиологические характеристики личности, которые обуславливают энергетические и динамические особенности реагирования на изменения внешней среды, а также особенности когнитивных процессов, влияющих на процесс адаптации. Нами было проведено исследование, в результате которого были выявлены преобладающие показатели социально-психологической адаптации. Это адаптивность, правдивость, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний комфорт, внутренний контроль и доминирование.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Михалкина С.А., Сухарева Н.Ф., Алаева М.В. Исследование адаптационных способностей личности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 11А. С. 7-13. DOI: 10.34670/AR.2023.73.36.001

#### **Ключевые слова**

Адаптация, социально-психологическая адаптация, адаптационные способности, личность, психология.

## **Введение**

Современный мир представляет собой уникальную смесь динамичной и многогранной развитой структуры, а также непредсказуемой социальной обстановки, которая включает в себя множество рискованных факторов. Особенно для подростков, отсутствие достаточного социального опыта может стать проблемой, поскольку они еще только начинают осваивать сложности взрослой жизни. Однако школа, как важный социальный институт, активно отражает все изменения, происходящие в обществе, государстве, семье и индивидуальной жизни человека. Она является неотъемлемой частью темпа современной жизни и играет роль в формировании и развитии подростков.

В современном мире непредсказуемость является одним из основных аспектов, которые могут оказывать влияние на социальную структуру и обстановку. Это может быть вызвано быстрым технологическим прогрессом, экономическими кризисами, политическими изменениями и другими факторами. Подростки в особенности чувствительны к такой непостоянной обстановке, поскольку их сознание все еще развивается, а они формируют свое мировоззрение и идентичность.

Таким образом, подростки сталкиваются с уникальными вызовами в современном мире, где социальная динамика меняется быстро и непредсказуемо. Однако школа, как структурированная среда, может играть важную роль в помощи подросткам адаптироваться к этим изменениям и развивать критическое мышление, эмоциональную интеллектуальность и социальные навыки, которые могут быть необходимы для успешной адаптации и достижения целей в жизни. В результате, подростки смогут лучше понимать современный мир и принимать

информированные решения, что позволит им эффективно функционировать в непредсказуемой социальной обстановке.

## Основная часть

Вопрос адаптации является одним из основных аспектов в области исследования человека, использующегося в рамках естественнонаучного, гуманитарного и общественно-научного подходов. Именно поэтому в русскоязычной научной литературе можно найти большое количество различных трактовок и точек зрения на то, что следует считать адаптацией.

В данной ситуации, ввиду междисциплинарного взаимодействия возникает необходимость уточнить суть такого явления как адаптация и связанных с ним понятий, которые отражают личностные особенности.

Помимо поддержания психического равновесия, психическая адаптация включает в себя оптимизацию постоянного контакта индивидуума с окружающей средой и достижение адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками для формирования определенных и относительно стабильных психофизиологических соотношений [Богомолов, 2018].

Развивая тему адаптации, следует обратиться к идеям, заложенным Ж.Ж. Пиаже. В его концепции были подробно исследованы механизмы адаптации человека к условиям окружающей среды. Один из основных механизмов, в данном случае, – ассимиляция, что представляет собой когнитивный процесс, в ходе которого совокупность полученной новой качественной информации встраивается в уже существующие когнитивные структуры индивида.

Второй механизм – аккомодация, процесс, который, в свою очередь имеет обратный характер и заключается в изменении уже сформированных когнитивных структур с помощью собственной активности человека. Оба эти процесса являются взаимосвязанными и являются важной частью адаптации человека к окружающей среде [Обухова, 2001].

Научная литература представляет нам различные концепции, которые относятся к разным видам адаптации. Так, например, в работах Ф.Б. Березина подробно рассматривается психическая адаптация, которая определяется как процесс достижения приемлемого уровня соответствия личности индивида и его окружающей среды, в ходе которого человек может быть способен удовлетворить собственные значимые потребности [Березин, 2018].

В свою очередь, психолог Р. Лазарус выделял два механизма адаптации – физиологический и психологический стресс. Под физиологическим стрессом, по его концепции, следует воспринимать физиологический стресс как приспособительную способность организма к сильным внешним раздражителям на уровне организма. В большинстве случаев проявление этих реакций идентично, например, на холоде «идут мурашки», на жаре человек потеет и т.д. Психологический же стресс, в свою очередь, в большей степени зависит от индивидуальных психических характеристик человека, и в меньшей от степени от влияния извне. В связи с этим, под психологическим стрессом понимается состояние психики человека, которое характеризуется неспецифическими системными изменениями активности психики, которые выражают ее организацию и мобилизацию, в связи с возникновением более высоких требований новой ситуации [Лазарус 1970].

Продолжая тему трактовки термина «адаптация», мы обратились к трудам А.А. Реана. Он выделяет ряд критериев, которые, на его взгляд, определяют успешность социальной адаптации.

В их число входит стремление к самоактуализации и возможность наиболее полной реализации этого стремления [Реан, 2008].

Анализируя вопрос адаптации, М.В. Григорьева приходит к выводу о сложной и многоуровневой структуре адаптационных способностей. Она утверждает, что эти способности состоят из различных компонентов, включая когнитивные, эмоциональные, мотивационные и социально-психологические аспекты. Развитие адаптационных способностей – это сложный, многоплановый и нелинейный процесс, сопровождающийся разнообразными изменениями в личности [Григорьева 2012].

В своих исследованиях А.С. Пакулиной раскрывает содержание адаптивных способностей, под которыми подразумеваются индивидуально-психологические особенности личности. Понимание адаптивных способностей базируется на единстве сознания и деятельности, а также проявляется в успешности и качественном своеобразии приспособительного поведения личности. А.С. Пакулина выделяет структуру адаптивных способностей, которая состоит из взаимосвязанных психических свойств, таких как рефлексия, мотивация, саморегуляция и эмпатия. Она утверждает, что важными факторами, влияющими на развитие адаптивных способностей, являются преобладающее функционирование рефлексивно-мотивационных процессов сознания и адекватная реализация адаптивно-защитного комплекса [Пакулина, 2008].

Термин «личностный адаптационный потенциал», используемый А.Г. Маклаковым для обозначения индивидуально-психологических особенностей личности, оказывающих влияние на процесс адаптации, по своим характеристикам очень близок к понятию адаптационных способностей. Среди характеристик личностного адаптационного потенциала, влияющих на адекватность поведения и эффективность деятельности, выделяются: нервно-психическая устойчивость, самооценка личности, ощущение социальной поддержки, моральная нормативность и уровень групповой идентификации [Маклаков, 2012].

А.М. Богомолов считает, что адаптационные способности – это, прежде всего, динамические свойства, связанные с работой нервной системы, включая особенности темперамента, а также связанные с продолжительностью и интенсивностью адаптационного ответа на изменения, которые возникают во взаимодействии с окружающей средой и влияют на способность к этой самой адаптации. В своих исследованиях автор отмечает, что соотношение адаптационных ресурсов личности является индивидуальным для каждого человека, что позволяет составить профиль этих ресурсов. Взаимосвязи между ресурсами определяют структуру адаптационного потенциала [Богомолов, 2018].

Таким образом, адаптационные способности, согласно выделенным исследователями позициям, представляют собой психофизиологические особенности личности. Они определяют энергетические и динамические аспекты реагирования на изменения окружающей среды, а также влияют на когнитивные процессы, имеющие значение для процесса адаптации.

Нами было проведено исследование, целью которого стало изучение адаптационных способностей, в частности, социально-психологической адаптации. Для проведения данного исследования была выбрана МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» в г. о. Саранск, Республика Мордовия. В исследовании приняли участие 28 подростков.

Для достижения поставленных целей, в ходе исследования использовалась «Методика диагностики социально-психологической адаптации», разработанная К. Роджерсом и Р. Даймондом.

«Методика диагностики социально психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд) предназначена для выявления особенностей социально-психологической адаптации человека.

Испытуемому предлагается 101 утверждение, которое необходимо оценить по шестибальной системе, в зависимости от того насколько данное суждение характерно для испытуемого. Обработка результатов происходит согласно формулам и приведенного ключа.

Обобщенные данные, полученные по «Методике диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд) представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Обобщенные данные испытуемых по «Методике диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд)**

Показатель	Количество испытуемых	
	Абс.	%
Адаптивность	17	61
Дезадаптивность	11	39
Лживость	8	29
Правдивость	20	71
Принятие себя	17	61
Непринятие себя	11	39
Принятие других	16	57
Непринятие других	12	43
Эмоциональный комфорт	17	61
Эмоциональный дискомфорт	11	39
Внутренний контроль	16	57
Внешний контроль	12	43
Доминирование	16	57
Ведомость	12	43

Анализ данных по «Методике диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд) показал, что у испытуемых проявляются такие показатели как адаптивность – 61 %, правдивость – 71 %, принятие себя – 61 %, принятие других – 57 %, эмоциональный комфорт – 61 %, внутренний контроль – 57 %, доминирование – 57 %.

### Заключение

Адаптационные способности представляют собой психофизиологические характеристики личности, которые обуславливают энергетические и динамические особенности реагирования на изменения внешней среды, а также особенности когнитивных процессов, влияющих на процесс адаптации.

Нами было проведено исследование, в результате которого были выявлены преобладающие показатели социально-психологической адаптации. Это адаптивность, правдивость, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний комфорт, внутренний контроль и доминирование.

### Библиография

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. М.: Просвещение, 2018. 270 с.
2. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2018. № 1. С. 67-73.
3. Буянова И.Б. Модель социокультурной адаптации студентов к обучению в педагогическом вузе и условия ее реализации // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 4 (8). С. 7-9.
4. Григорьева М.В. Роль адаптационных способностей учащихся в процессе взаимодействия с образовательной

- средой // Известия Саратовского университета Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2012. № 3. С. 101-108.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. М., 1970. С. 178-209.
6. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2012. 593 с.
7. Обухова Л.Ф. (ред.) Пиаже Ж.: теория, эксперименты, дискуссия. М.: Академика, 2001. 624 с.
8. Пакулина С.А. Адаптивные способности студентов педагогического вуза: структура, факторы и средства развития. М., 2008. 200 с.
9. Реан А.А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 480 с.
10. Скосарева А.И. Особенности личностного развития в подростковом возрасте // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Часть 2. Новосибирск, 2019. С. 263-264.

## **Study of personality's adaptive abilities**

**Svetlana A. Mikhalkina**

PhD in Psychology,  
Associate Professor of the Department of Special and Applied Psychology,  
Mordovian State Pedagogical University,  
430007, 11A, Studencheskaya str., Saransk, Russian Federation;  
e-mail: s.a.mikhalkina@gmail.com

**Nadezhda F. Sukhareva**

PhD in Psychology,  
Associate Professor of the Department of Special and Applied Psychology,  
Mordovian State Pedagogical University,  
430007, 11A, Studencheskaya str., Saransk, Russian Federation;  
e-mail: nadezhda-sukhareva@yandex.ru

**Mariya V. Alaeva**

Senior Lecturer at the Department of Special and Applied Psychology,  
Mordovian State Pedagogical University,  
430007, 11A, Studencheskaya str., Saransk, Russian Federation;  
e-mail: masha123-85@mail.ru

### **Abstract**

In the modern world, unpredictability is one of the main aspects that can influence the social structure and environment. This may be caused by rapid technological progress, economic crises, political changes and other factors. Adolescents are especially sensitive to this fluid environment as their minds are still developing and they are forming their worldview and identity. Thus, adolescents face unique challenges in a modern world where social dynamics change rapidly and unpredictably. The problem of adaptation is important for every person. Throughout life, the conditions of the internal and external environment constantly change, which necessitates changes in general. The success of adaptation as a process at different levels is ensured by adaptive abilities. The article is devoted to the issue of the essential characteristics and structure of adaptive abilities, which is not sufficiently disclosed in scientific sources. Also presented are the results of a study of socio-

psychological adaptation of adolescents, conducted on the basis of the Municipal Educational Institution "Secondary School No. 3" in the city. Saransk, Republic of Mordovia. Adaptive abilities are psychophysiological characteristics of the individual, which determine the energetic and dynamic characteristics of the response to changes in the external environment, as well as the characteristics of cognitive processes that influence the adaptation process. We conducted a study, as a result of which the prevailing indicators of socio-psychological adaptation were identified. These are adaptability, truthfulness, self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, inner comfort, inner control and dominance.

### For citation

Mikhalkina S.A., Sukhareva N.F., Alaeva M.V. (2023) Issledovanie adaptatsionnykh sposobnostei lichnosti [Study of personality's adaptive abilities]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (11A), pp. 7-13. DOI: 10.34670/AR.2023.73.36.001

### Keywords

Adaptation, socio-psychological adaptation, adaptive abilities, personality, psychology.

## References

1. Berezin F.B. (2018) *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Mental and psychophysiological adaptation of a person]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
2. Bogomolov A.M. (2018) Lichnostnyi adaptatsionnyi potentsial v kontekste sistemnogo analiza [Personal adaptation potential in the context of system analysis]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological science and education], 1, pp. 67-73.
3. Buyanova I.B. (2011) Model' sotsiokul'turnoi adaptatsii studentovk obucheniyu v pedagogicheskom vuze i usloviya ee realizatsii [Model of sociocultural adaptation of students to study at a pedagogical university and conditions for its implementation]. *Gumanitarnye nauki i obrazovanie* [Humanities and Education], 4 (8), pp. 7-9.
4. Grigor'eva M.V. (2012) Rol' adaptatsionnykh sposobnostei uchashchikhsya v protsesse vzaimodeistviya s obrazovatel'noi sredoi [The role of students' adaptive abilities in the process of interaction with the educational environment]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta Seriya: Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya* [News of Saratov University Series: Acmeology of Education. Developmental psychology], 3, pp. 101-108.
5. Lazarus R. (1970) *Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya* [Theory of stress and psychophysiological studies]. Moscow.
6. Maklakov A.G. (2012) *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. St. Petersburg: Piter Publ.
7. Obukhova L.F. (ed.) (2001) *Piazhe Zh.: teoriya, eksperimenty, diskussiya* [Piaget: theory, experiments, discussion]. Moscow: Akademika Publ.
8. Pakulina S.A. (2008) *Adaptivnye sposobnosti studentov pedagogicheskogo vuza: struktura, faktory i sredstva razvitiya* [Adaptive abilities of pedagogical university students: structure, factors and means of development]. Moscow.
9. Rean A.A. (2008) *Psikhologiya adaptatsii lichnosti* [Psychology of personality adaptation]. St. Petersburg: Praim-Evroznak Publ.
10. Skosareva A.I. (2019) Osobennosti lichnostnogo razvitiya v podrostkovom vozraste [Features of personal development in adolescence]. In: *Molodezh' XXI veka: obrazovanie, nauka, innovatsii. Chast' 2* [Youth of the XXI century: education, science, innovation. Part 2]. Novosibirsk.