

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕН-
НЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕСУРСНОГО УРОВНЯ С ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИ-
КАМИ И ПРОЦЕССОМ АДАПТАЦИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 355 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ЗАГРАНИЧНОГО АНТОНА ИГОРЕВИЧА

Научный руководитель

Доктор психол. наук, профессор _____ М. В. Григорьева

Зав. кафедрой

Доктор психол. наук, профессор _____ М. В. Григорьева

Саратов 2019

Введение. Психологическая наука нынешнего времени имеет определенные тенденции, направляющие большинство исследований и предопределяющие их актуальность и объект. Как нам видится, современная психология с одной стороны взяла курс на гуманизацию, с другой уделяет большой объем внимания изучению человека во взаимодействии со средой. Человек перестал быть абстрагированной изучаемой единицей, объектом и одновременно способом изучения самого себя. С нынешней, набирающей популярность точки зрения, человека необходимо рассматривать во взаимосвязи с той средой, с которой он находится в обоюдном взаимодействии. Этот взгляд позволяет рассмотреть личность более детально, во-первых, потому что понятнее становятся взаимосвязи личности и их влияние на саму личность. Во-вторых, изучать личность как систему невозможно, не выходя за пределы системы, поэтому взгляд с личностно-средовой позиции более продуктивен, поскольку среда здесь выступает новой более глобальной системой, в структуру которой личность входит и с которой взаимодействует. Таким образом, одно из центральных понятий нашей работы - это понятие адаптации личности. Поскольку, понятие адаптации – это центральное понятие для концепции взаимодействия личности и среды, то строить наше исследование мы будем именно на нем. Предполагая, что изучаемый нами объект может иметь значимую связь с уровнем адаптации личности, мы можем даже говорить о том, что одной из практических задач нашей работы является определенное повышение уровня эффективности и экологичности адаптации личности.

Второе центральное понятие нашей работы, приходит к нам от тенденции к гуманизации психологии. Понимая, что наука призвана служить человеку и человечеству, а основной критерий теории – это практика, современные психологи-исследователи должны ориентироваться на возможность практического применения опыта и данных, полученных в исследовании. И тут на одну из главных ролей выходит критерий гуманности проводимых исследований. Возможно, это один из факторов, давших толчок к развитию гуманистической психологии, которая, как известно ориентирована на лич-

ность и её субъективное благополучие. Таким образом, мы можем говорить о том, что нашему научному интересу важно отвечать двум ключевым параметрам. С одной стороны, изучаемые нами явления должны рассматривать не только с личностно-ориентированной точки зрения, но и с позиции личностно-средового подхода. В нашем случае, через взаимосвязь с понятием адаптации. С другой, изучаемое явление должно лежать в парадигме личностных характеристик, для того, чтобы полученный нами опыт позже имел возможность практической реализации, а итоги исследование не только указывали на наличие или отсутствие связи, но и могли бы использоваться для проектирования позитивных изменений, для повышения субъективного благополучия конкретного человека.

Таким образом, гипотеза звучит следующим образом: чем выше уровень осознанности ресурсов личности, тем выше уровень ресурсов в целом, который измеряется индексом ресурсов. Чем выше уровень ресурсов личности в целом, тем выше уровень различных личностных характеристик, способствующих успешной адаптации. Следовательно, мы можем прогнозировать более легкий и успешный процесс адаптации личности к среде.

С точки зрения перспектив и общей значимости нашего исследования, мы предполагаем, что если в рамках данного исследования нам удастся доказать связь между индексом ресурсов и осознанностью ресурсов, то в последствии мы сможем разработать методiku по повышению уровня осознанности ресурсов. Это через связь с общим уровнем ресурсов, как уже было сказано ранее, поможет человеку более успешно и легко адаптироваться к среде, прямо или опосредованно: через повышение эффективности важных личностных характеристик. Не только с позиции кризисных ситуаций и концепции совладающего поведения, но и с точки зрения адаптации, как постоянно-го и динамического процесса.

Объект исследования – ресурсы личности и их характеристики.

Предмет исследования - взаимосвязь индекса ресурсов личности и уровня осознанности ресурсов со стрессоустойчивостью, самооценкой, тревожностью и уровнем адаптации личности у старшеклассников.

Цель исследования – на основе выявления взаимосвязи между индексом ресурсов личности и уровнем их осознанности разработать программу повышения уровня осознанности ресурсов.

Гипотеза - существует взаимосвязь между индексом ресурсов личности и уровнем осознанности ресурсов со стрессоустойчивостью, самооценкой, тревожностью и уровнем адаптации личности у старшеклассников.

Для реализации цели и проверки гипотезы были поставлены следующие задачи.

1. Провести теоретический анализ литературных данных по проблеме адаптации, её связи с ресурсами личности. А также провести анализ существующих научных подходов к понятию ресурсов личности и понятию осознанности ресурсов. Изучить возрастные особенности личности, значимые для темы исследования.

2. Подобрать и разработать методики, позволяющие провести эмпирическое исследование взаимосвязи уровня осознанности ресурсов и индекса ресурсов с эффективностью процесса адаптации и личностными характеристиками.

3. Выявить путем эмпирического исследования взаимосвязи между индексом ресурсов личности, уровнем их осознанности, эффективностью процесса адаптации и личностными характеристиками.

4. Сформировать и разработать методику коррекции уровня осознанности ресурсов и провести экспериментальное исследование, в котором установить, что уровень осознанности ресурсов личности и индекс ресурсов личности влияет на такие характеристики личности как: стрессоустойчивость, самооценка и тревожность, которые связаны с успешностью и продуктивностью адаптации личности к среде.

5. Обобщить и подытожить результаты эмпирического исследования и опытно-экспериментальной работы.

На различных этапах работы при решении задач, поставленных в исследовании, использовались разные методы сбора фактического материала и его обработки.

Основные методы исследования:

Теоретический анализ методической и научной литературы об основных подходах к изучению адаптации, ресурсов личности, понятия осознанности и о психологической сущности обозначаемых феноменов.

Эмпирические методы исследования: наблюдение и психодиагностические методы: опрос; беседа; метод экспертных оценок; тестирование; методы количественной и качественной обработки полученных результатов; интерпретационные методы.

Экспериментальные методы исследования: естественный эксперимент, организованный в соответствии с принципами методов активного социально-психологического обучения: лекция; коллективная дискуссия; социально-психологическая игра; арт-терапевтические упражнения.

База исследования.

Исследование происходило в два этапа на базе частного образовательного учреждения «Лицей-Интернат естественных наук», Фрунзенского района, г. Саратова

На первом этапе в 2017 году экспериментальная выборка составила 78 человек. Социальный статус: учащиеся. Возраст от 15-18 лет (46% женского пола, 54% мужского пола).

На втором этапе в 2018 году экспериментальная общая выборка составила 68 человек. Выбору можно разделить на две группы:

1 группа. Количество респондентов: 50 человек Социальный статус: учащейся. Возраст 16-18 лет (46% женского пола, 54% мужского пола).

2 группа. Количество респондентов: 18 человек. Социальный статус: педагоги среднего звена. Возраст 29-54 лет (77% женского пола, 23% мужского пола).

Структура работы.

Выполненное исследование состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения.

Содержание работы. В первой главе работы проанализирована научная литература по темам:

1. Понятие адаптации в современных психологических концепциях;
2. Ресурсы личности и подходы к их рассмотрению;
3. Возрастные особенности старшеклассников, влияющие на особенности ресурсной организации личности;
4. Понятие осознанности в психологической теории и методологии.

Обзор литературных источников по теме «понятие адаптации в современных психологических концепциях» приводит нас к пониманию того, что существует большое разнообразие теоретических подходов к проблеме адаптации. Разнообразие это появилось по ряду различных причин, которое в свою очередь имеют разную величину. К самым глобальным мы можем отнести различие в областях научного знания или разнообразный теоретико-методологический подход, к более мелким, например, цель конкретного исследования. Следовательно, и понятия, используемые в работах, дифференцируются в зависимости от содержания, способов, целей и результатов адаптационного процесса, а также с учетом различий во взглядах на ключевые характеристики двух взаимодействующих систем: индивида и среды. Нам же наиболее важно, так же исходя из задачи исследования, рассмотреть ресурсную составляющую процесса адаптации. Мы, проанализировав сам процесс адаптации личности к среде, считаем, что важно сосредоточиться на личностных характеристиках способствующих успешности адаптации и, отталкиваясь от понятия личного адаптационного потенциала, попробуем в дальней-

шей работе изучить взаимосвязь руссов личности и её адаптационного потенциала, как резерва способствующего более успешной адаптации личности.

Анализируя существующие в психологической науке подходы к пониманию ресурсов и результаты исследований личностных ресурсов, само понятие как психологическая категория представляется недостаточно разработанным. Содержательные характеристики личностных ресурсов необходимо рассматривать как систему. Взаимодействие человека и жизненной среды происходит в конкретных жизненных ситуациях и является пусковым механизмом для определенных личностных ресурсов. Личностные ресурсы проявляются во взаимодействии человека и жизненной среды как непрерывном процессе пространственно-временного «развертывания» человека, представленного в содержании и направленности деятельности в реальных жизненных ситуациях, обеспечивающего соответствие образа жизни меняющемуся в процессе жизнедеятельности образу мира посредством трансформации ценностно-смысловой подсистемы личности. Таким образом, личностные ресурсы могут быть представлены как система способностей человека к устранению противоречий личности с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации. Иначе, личностные ресурсы выступают как системная, интегральная характеристика личности, позволяющая преодолевать трудные жизненные ситуации, актуализирующаяся и проявляющаяся в процессах самодетерминации личности. Актуальным направлением исследования личностных ресурсов является изучение их психологической структуры, механизмов функционирования, динамических характеристик, а также разработка исследовательских методик, адекватных содержанию исследуемой психической реальности. В этом ключе нам наиболее интересно рассмотреть ресурс в подчинении или во взаимосвязи с адаптацией, как более глобальным процессом. Поскольку и процесс преодоления трудных жизнен-

ных ситуаций, лежит и зарождается в процессе адаптации, а самоактуализация и прочие интрапсихологические цели невозможны без субъективно успешной адаптации, мы считаем важным изучить связь именно этих характеристик личности.

Рассматривая проблему возрастной переодизации с позиции ресурсного подхода, мы можем заключить, что подростковый возраст, как и в случае с другими аспектами развития личности, придает ресурсам личности подростка ряд особенностей.

В первую очередь, мы говорим о том, что личность подростка, имеющая ярко выраженное стремление к сепарации ориентирована на персональные, внутренние ресурсы. Которые, как мы можем заключить из выше написанного, не всегда понимаются и осознаются подросткам в полной мере. Внутренние ресурсы используются не в полном объеме, по целому спектру разнообразных причин. К таковым мы можем отнести отсутствие опыта использования конкретных ресурсов или целых ресурсных групп, низкая осознанность ресурсов, неадекватная оценка ситуации или собственных ресурсов и многое другое. В тоже время, мы отмечаем парадокс, заключающийся в том, что подросток по-прежнему ждет помощи от значимых взрослых. То есть, не смотря на тенденцию использования внутренних ресурсов, внешние ресурсы для подростка не теряют важности. Внешние ресурсы в этом возрасте меняют форму, структуру, роль и место в системе ценностей.

Так как на первый план выходит общение со сверстниками, вероятно механизмы копирования и подражания в качестве объекта, переносят свой прицел на сверстников со значимых взрослых. Что, конечно, тоже ограничивает набор актуальных и общих ресурсов личности, поскольку сверстники и сами ограничены в данном выборе. А значит, ограничены и в возможности трансляции друг другу широких объемов разнообразных ресурсов и опыта их использования.

Позитивно на формирование «банка ресурсов» влияет кризис идентичности, поскольку вынуждая подростка искать новые формы поведения,

смыслообразующие приоритеты, новую мораль, опосредованного помогают найти и новые ресурсы.

В целом же тема ресурсов в подростковый период их особенности, ключевые формы и мотивы трансформации изучены недостаточно. Хотя, пожалуй, именно подростковый кризис нуждается в максимально развитом состоянии ресурсов, поскольку затрачивает их непомерно много. Они необходимы для всех кризисных явлений, которых на этом этапе довольно много. От успешной и безболезненной сепарации до полномасштабного формирования новой Я-концепции. Между тем, нужно еще раз подчеркнуть, что каналы и способы получения новых ресурсов весьма ограничены. Поэтому мы опираемся в нашей работе на изучение именно этого возрастного периода, как наиболее парадоксального и нуждающегося в развитии ресурсной базы.

Исходя из анализа научной литературы, мы можем говорить, что под осознанностью в самом общем смысле понимается возможность личности адекватно понимать и объективно оценивать внешние ситуации, различные аспекты внутренней психической жизни, стимулов, реакций и т.д.

Мы, в рамках этой работы, вводим термин осознанность ресурсов и исходя из выше представленного понимания осознанности, предлагаем считать осознанными те ресурсы, которыми человек может воспользоваться в момент «здесь и сейчас», при условии, что эти ресурсы не требуют особых условий и временных затрат для их получения. Так же к осознанным ресурсам мы можем отнести те ресурсы, наличие которых человек понимает и четко осознает их роль и способ взаимодействия с ними. Это означает для нас то, что личность способна обратиться к этим ресурсам в любой момент в случае необходимости, в отличие от неосознанных ресурсов. Под степенью осознанности ресурсов мы понимаем так же субъективный критерий личности, демонстрирующий общее количество ресурсов, которые сама личность определяет, как ресурсы вне зависимости от их вида, формы, содержания, эффекта и т.д.

Теперь попробуем соединить три основных для нашей гипотезы понятия, предположить и обосновать их связь. Поскольку, выше мы довольно по-

дробно рассмотрели понятие и механизмы адаптации, далее мы попробуем рассмотреть понятие адаптации с позиции ресурсного подхода. Исходя из концепции ресурсов личности, мы предполагаем, что в адаптации существует два основных понятия, связанных с ресурсами. Во-первых, речь идет о так называемом адаптационном потенциале личности, который, на наш взгляд, связан с ресурсным потенциалом самым тесным образом. Точнее, адаптационный потенциал, включает в себя уровень личностных ресурсов, наряду с навыками, стратегиями, пластичностью и многим другим. То есть, чем больше у личности ресурсов, как оперативных, так и «законсервированных», то есть не используемых, но осознанных, тем выше её адаптационный потенциал. Что, разумеется, способствует более продуктивной адаптации. Во-вторых, речь идет об оперативных ресурсах личности, к которым она обращается, непосредственно проходя процесс адаптации. Это те ресурсы, которые личность использует наиболее активным образом в процессе адаптации. Уровень подобных ресурсов выступает динамичным показателем и варьируется личностью, в зависимости от сложности и этапов адаптации, а так же требований среды. Следовательно, уровень ресурсов и его увеличение, должно положительно отразиться на адаптации личности и её адаптационном потенциале.

В эмпирическом исследовании мы использовали (в соответствии с классификацией Б.Г. Ананьева): организационные методы: комплексное и сравнительное изучение; эмпирические методы: наблюдение и психодиагностические методы: опрос; беседа; метод экспертных оценок; тестирование; методы количественной и качественной обработки полученных результатов; интерпретационные методы. Выбор методов изучения определялся логикой эмпирического исследования.

В процессе психодиагностического изучения старшеклассников мы использовали: Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) (Н. Водопьянова, М. Штейн); Анкета определения количества осознанных ресурсов (Авторская); Анкета экспертных оценок успешности

адаптации обучающегося (Авторская); Тест «Инвентаризация симптомов стресса» (Иванченко Т.); Методика «Изучение общей самооценки» (Казанцева Г.); Методика «Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний» (Ромицина Е.). Полученные результаты обрабатывались с помощью методов описательной статистики. Данные группировались по их значениям, были выявлены центральные тенденции распределения. Уровень статистической значимости различий определялся по критерию Стьюдента и составил $p < 0,05$. Результаты исследования были подвергнуты корреляционному анализу, выполненному с помощью метода линейной корреляции Пирсона.

Переходя к общим выводам, мы можем сказать, что в процессе исследования мы выявили множество представляющих интерес для изучения взаимосвязей. Часть взаимосвязей не анализировалась, поскольку находится в рамках одного опросника или дублируется с описанным ранее. К наиболее значимым итогам анализа взаимосвязи конкретных факторов мы можем отнести следующие: стрессоустойчивость связана с внешними ресурсами. Самооценка имеет самую большую взаимосвязь с ресурсами личности, имея прямую положительную связь с пятью из семи ресурсных групп. Установлена взаимосвязь ситуативной тревожности с психическим состоянием и зафиксирована взаимосвязь между тревожностью и психологическими ресурсами. Выявлена связь мотивации с материальными ресурсами. Также коммуникативные навыки связаны с нематериальными ресурсами. Интеллектуальные способности связаны с физическими состояниями. Установлена связь индекса ресурсов с психическими состояниями.

Исходя из выводов эмпирического исследования, мы можем предположить, что с позиции практической значимости наиболее актуальной из изучаемых для поиска эффективных средств коррекции является характеристика «осознанность ресурсов». Поскольку данная характеристика имеет значимую динамику изменений в зависимости от общего ресурсного индекса и уровня успешности адаптации и значимую взаимосвязь с уровнем самооценки. Сле-

довательно, увеличивая уровень осознанности ресурсов, мы можем предполагать, что ресурсный индекс, уровень успешности адаптации и уровень самооценки так же будет увеличиваться.

Ранее, в описании итогов эмпирического исследования, мы указывали, что проанализировав разницу между двумя этапами исследования, наиболее логичным для опытно-экспериментальной работы будет иметь смысл взять группу респондентов с низким ресурсным индексом, что составляет 11% от общей выборки.

Для выбранной группы был спроектирован тренинг на основе методов активного социально-психологического обучения.

Заключение. Резюмируя, мы говорим о том, что в процессе исследования удалось не только получить и подтвердить интересные с научной и практической точки зрения связи, механизмы и гипотезы, но и открыть целое поле для новых исследований, объемное пространство для тщательного и конкретного изучения. Гипотеза подтвердилась в полном смысле, это подчеркивает ценность нашей работы с научной и практической точки зрения, поскольку через подтверждение выдвинутой гипотезы у нас открывается возможность и пространство для разработки как новых научных идей, так и создания практически-ориентированного инструмента, на основе понимания функционирования ресурсных механизмов личности. По итогу мы получили не только гипотетические подтверждения выдвинутых идей, но и новые вопросы и вызовы к психологической науке, а так же практическую пользу в виде выделения норм, взаимосвязей, механизмов и инструментов для повышения общего субъективного благополучия личности, что является приоритетной идеей и целью гуманистически ориентированной психологии и отвечает современным принципам исследовательской деятельности.

