

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии  
наименование кафедры

**Динамика уровней гибкости и адаптивности личности в  
ходе изучения иностранного (испанского) языка.**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления  
(специальности) 37.03.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии  
наименование факультета, института, колледжа

Оськиной Виктории Андреевны  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)  
профессор, доктор  
психол. наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой  
профессор, доктор  
психол. наук, профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.В. Белых

инициалы, фамилия

Саратов 2022

## Введение

Увеличивающийся темп жизни, динамическое развитие современного общества и технологий постепенно меняют мир и приносят в нашу жизнь более высокие требования к навыкам людей. Все чаще встречается, например, в работе, коммуникации потребность в наличии такого навыка как владение иностранным языком.

Степень адекватности восприятия и адаптации к новым требованиям окружающего мира может влиять на качество жизни человека. Одним из препятствий к освоению адаптивных навыков является ригидность мышления, которая заключается в неумении переосмысливать действия и когнитивные установки, а также самостоятельно создавать новые стратегии поведения в неожиданных ситуациях. Противоположностью этой ригидности является гибкость. Другими словами, гибкость – это способность трансформировать смысловую картину мира с учетом восприятия новых фактов, несмотря на их противоречивость.

По сути, изучение незнакомого языка – это изучение новых фактов. Изучая новый язык, человек изучает другой, новый мир – мир, в котором привычные нам явления могут нести в себе совершенно другой смысл. Обучаясь иностранному языку систематично, новые для человека факты постепенно выстраиваются в его сознании в новую систему мировоззрения. Систему, которая не содержит в себе привычные для человека схемы поведения и реакции, установки и смыслы. Возникает необходимость перестройки мышления, перекалибровки привычной картины мира, так как она уже не уместна и дезадаптивна в новой среде. Насколько адекватно, быстро и своевременно произойдет эта перестройка, зависит от уровня развития гибкости. Так как изучение нового языка активизирует процесс перекалибровки устоявшейся картины мира, было выдвинуто предположение о том, что процесс обучения иностранному языку может быть использован как способ повышения уровней развития гибкости и адаптивности личности.

**Цель исследования** – изучение динамики уровней флексибельности и адаптационных свойств личности в ходе освоения иностранного (испанского) языка.

**Задачи:**

1) Осуществить теоретический анализ существующих теоретических подходов и представлений о флексибельности и адаптационных свойствах личности.

2) Провести сравнительный эмпирический анализ уровней флексибельности и адаптационных свойств личности до начала изучения иностранного (испанского) языка и спустя пять недель после регулярной практики овладения им.

3) Проанализировать полученные данные, сформулировать основные выводы.

**Основная гипотеза:** регулярное изучение иностранного (испанского) языка сопровождается повышением уровня развития флексибельности и адаптационных свойств личности.

**Объект исследования:** флексибельность и адаптационные свойства личности.

**Предмет:** динамика флексибельности и адаптационных свойств личности.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, теоретическое обобщение, классификация; эмпирические методы: тестирование, методы статистически-математической обработки данных.

**Психодиагностические методики:**

- Фрейбургский личностный опросник (Das Freiburger Persönlichkeitsinventar, Freiburg Personality Inventory, FPI)

- Опросник личностной гибкости (флексибельности). (А.М. Мальцева).

Для обработки полученных результатов использовался метод математической статистики t-критерий Стьюдента.

В качестве **методологической основы** выполненной работы послужили теории Д.А. Леонтьева, А.В. Петровского, Г.В. Залевского, Д.В. Сапронова, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.А. Леонтьева, И.А. Зимней, В.А. Артемова, Б.В. Беляева и других.

**Практическая значимость** результатов проведенного эмпирического исследования состоит в возможности их применения при разработке индивидуальных и групповых тренингов по развитию адаптационных навыков личности, мышления, гибкости личности.

**Описание выборки:** выборку составили 30 испытуемых (23 женщин, 7 мужчин) в возрасте от 17 до 25 лет.

**Объем и структура дипломной работы.** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы. Дипломная работа содержит 2 таблицы.

#### **Основное содержание работы**

**В первой главе** – «Теоретические и методологические основы изучения динамики гибкости и адаптивности личности в ходе освоения иностранного языка» рассматриваются взгляды различных ученых на явления адаптивности, личностной гибкости и речевой деятельности как фактора развития личности.

Понятие адаптивности рассматривается в связке с такими терминами, как: «адаптация и «адаптированность личности». Понятие адаптивности также рассматривается и в комплексе с деятельностным компонентом.

Адаптация - процесс приспособления к изменениям окружающей среды. Это многоплановый, направленный на взаимодействие человека и среды процесс, результатом которого является адаптированность личности. Адаптированность в свою очередь – это не только итог адаптационного процесса, но и качественное состояние личности, в котором адаптация отвечает за гармонизацию индивида и среды. От внутренних ресурсов зависит то, как пройдет процесс адаптированности и обусловлен он уровнем адаптации.

Адаптивность является общенаучным понятием. Первые описания адаптивности сводились к описанию ее как фундаментального свойства живых организмов, которые склонны к изменчивости, вызванными сменой жизненных условий. В общественных и естественных науках представлялась как устремленность преобразований для поддержания равновесия взаимоотношений системы «среда-объект». В гуманистическом направлении адаптивность есть тенденция личности к перестройке себя и своего отношения к жизни, подвижность в отношении нового опыта.

Точка зрения психологического подхода заключается в представлении адаптивности интегральным свойством, характеризующееся способностью к внешним, поведенческим и внутренним, психологическим преобразованиям для поддержания устойчивости личности и ее развития.

Рассматривая адаптивность личности с точки зрения включения в нее деятельностного компонента, заключено, что данное свойство выражается в умении человека приспособливаться к заданной деятельности, при этом содержательные характеристики адаптивности проявляются в комплексе тех или иных способностей, необходимых для успешной адаптации и реализации человека в конкретных условиях функционирования.

Общая структура адаптивности личности проявляется на разных уровнях: императивно-социальный, личностно-содержательный и формально-динамический.

В рамках деятельности структура адаптивности личности отображена рядом компонентов, индивидуальные характеристики которых зависят от содержанных особенностей деятельности.

Одним из адаптационных свойств является гибкость, которая может рассматриваться и как свойство мышления, и как личностная характеристика. Близость терминов «гибкость» и «флексibilität» подтверждается наличием общего противоположного свойства — ригидности. Флексibilität, аналогично гибкости, рассматривается как способность или свойство личности. Определенные различия между данными

феноменами мы видим в ракурсе их использования: гибкость — чаще по отношению к отдельным сторонам психики (когнитивная, эмоциональная и т. д.), флексибельность — по отношению к личности в целом. Флексибельность обеспечивает личности необходимую ей базу для оценивания себя и ситуации, для полноценной перестройки себя на основе осмысления существующей реальности, позволяет увеличивать достоверность прогнозов, поддерживает развитие. Вполне успешно можно формировать и повышать уровень развития флексибельности.

Речевая деятельность играет важную роль в нашей жизни. Становление и развитие речевой деятельности тесно связано со становлением и развитием личности. Речевая деятельность — это неотъемлемая составляющая личности, связанная наитеснейшим образом с сознанием человека. Следовательно, речевая деятельность — важнейшее требование для реализации интеллектуальной деятельности. Мышление выполняет функцию отражения и модификации действительности в психической деятельности, а знаки языка обуславливают этот процесс и выражают результаты мышления. Язык передает мысль и осуществляет непосредственное участие в создании мысли и воплощении, не только обозначая объекты, но и выражая соотношение объектов. Изучение, использование новых языковых средств в речевой деятельности, восприятие новой речевой информации, ее переработка и трансформация личного речевого опыта с ее учетом в ходе изучения иностранного языка, человек формирует новые, ранее не использовавшиеся подходы к осуществлению деятельности, что способствует разностороннему развитию личности.

**Во второй главе** описаны методы экспериментального исследования, а также анализ динамики уровней флексибельности и адаптационных свойств личности в ходе освоения иностранного (испанского) языка.

Выборку составили 30 испытуемых (23 женщин, 7 мужчин) в возрасте от 17 до 25 лет. Исследование проводилось в экспериментальной (15 человек (11 женщин и 4 мужчины), приступивших к изучению испанского языка) и

контрольной (15 человек (12 женщин и 3 мужчин), не изучавших ранее и не изучающих в данное время новый для себя иностранный язык) группах. Уровни гибкости и адаптивности фиксировались до первого занятия по изучению испанского языка и после окончания курса занятий, в котором было 15 занятий по 1,5 часа 3 раза в неделю.

У представителей экспериментальной группы подтверждается повышение общего уровня гибкости личности. Также наблюдается: снижение уровня невротизации личности, эмоциональное состояние людей в экспериментальной группе после регулярной практики изучения иностранного (испанского) языка стало устойчивей, уровень самоконтроля повысился, повышение устойчивости к стрессу, уменьшилось присутствие в жизни людей экспериментальной группы скованности, неуверенности, тревожности.

**Заключение:** в ходе проведенного эмпирического исследования выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась: регулярное изучение иностранного (испанского) языка сопровождается повышением уровня развития гибкости и адаптивных свойств личности.

Регулярное изучение иностранного (испанского) языка приносит в сознание человека новую систему мировоззрения, в которой отсутствуют привычные схемы поведения и установки. Восприятие, обработка, встраивание в свою жизнь новых элементов знаний, фактов, схем поведения, не типичных для человека ранее, развивает гибкость, адаптивные свойства личности, которые являются частью процесса адаптации – процесс, влияющего на благополучие и комфорт жизни человека.

Результаты показали увеличение среднего значения уровня гибкости личности у экспериментальной группы после регулярных занятий иностранным (испанским) языком.

У испытуемых экспериментальной группы были замечены следующие изменения в ходе изучения иностранного (испанского) языка.

- Уровень невротизации личности снизился.

- Уменьшились признаки функциональной депрессивности в эмоциональном состоянии, поведении, отношении к себе и к социальной среде.

- После регулярной практики изучения иностранного (испанского) языка повысился уровень стабильности эмоционального состояния.

- Уменьшились признаки возбудимости, раздражительности, колебания настроения.

- Повысились уровни самоконтроля и саморегуляции.

- Увеличился уровень защищенности к воздействию стресс-факторов жизненных ситуаций, базирующейся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

- Снизились уровни скованности, неуверенности, тревожности, что в свою очередь может оптимизировать социальные контакты личности.

Результаты эмпирического исследования прошли апробацию в ходе работы XII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (25.02.22.) и были представлены в докладе «Изучение иностранного (испанского) языка как инструмент повышения когнитивной флексибельности».