

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И СТРАТЕГИЙ
АДАПТАЦИИ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы, обучающейся
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Кошелевой Анжелики Викторовны

Научный руководитель:

доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Старший школьный возраст (15-17 лет) представляет собой ключевой этап онтогенеза, характеризующийся интенсивным личностным развитием и формированием готовности к самостоятельной взрослой жизни. В этот период происходит активное профессиональное, социальное и психологическое самоопределение, требующее от старших школьников высокого уровня адаптационного потенциала. При этом эффективность адаптации в меняющихся социальных, образовательных и внутриличностных условиях определяется не только внешними обстоятельствами, но и совокупностью личностных особенностей - таких как самооценка, уровень тревожности, асертивность, тип темперамента, мотивационно-целевые установки и др.

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых адаптации старших школьников (Л.И. Антиповой, Е.П. Ильина, А.Л. Журавлёва, К.А. Абульхановой-Славской), остаётся недостаточно изученной конкретная детерминация стратегий адаптации личностными характеристиками в контексте современной образовательной и социокультурной среды. Особенно актуальным это становится в условиях роста психоэмоциональной нагрузки, цифровизации образовательного процесса и трансформации ценностных ориентаций у молодёжи.

Актуальность темы обусловлена необходимостью научно обоснованного понимания того, как индивидуально-психологические особенности старших школьников определяют выбор стратегий преодоления трудностей - будь то конструктивные (например, поиск социальной поддержки, планирование, рефлексия) или деструктивные (избегание, отрицание, агрессия). Это знание имеет прямое значение для проектирования профилактических, коррекционных и развивающих программ, а также для индивидуального сопровождения в образовательной среде.

Цель исследования - выявить и проанализировать взаимосвязь личностных особенностей старших школьников и предпочитаемыми ими

стратегиями адаптации.

Объект исследования - процесс адаптации в старшем школьном возрасте.

Предмет исследования - взаимосвязь личностных особенностей и стратегий адаптации в старшем школьном возрасте.

Гипотеза исследования: предполагается, что у старших школьников существует взаимосвязь личностных особенностей (особенности характера, ассертивности) и социально-психологической адаптации.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ понятий «личностные особенности» и «стратегии адаптации» в отечественной и зарубежной психологии.

2. Охарактеризовать возрастные особенности развития личности и механизмы адаптации в старшем школьном возрасте.

3. Эмпирически исследовать выраженность ключевых личностных характеристик (особенности характера, ассертивности) у старшеклассников.

4. Диагностировать особенность социально-психологической адаптации.

5. Выявить статистически значимые корреляции между выделенными личностными переменными и адаптации.

6. На основе полученных данных разработать психолого-педагогическую программу тренинга для старших школьников.

Методологический аппарат исследования:

Личностные особенности рассматриваются в контексте характера и ассертивности. Характер понимается как совокупность устойчивых волевых, эмоциональных и мотивационных черт, проявляющихся в типичных способах поведения и отношениях (по А.Е. Личко, К. Леонгарду, Л.И. Божович). Ассертивность - как функциональная личностная компетенция, включающая: когнитивный компонент (осознание своих прав/границ), аффективный (управление тревогой и гневом), поведенческий (умение говорить «нет», выражать мнение, запрашивать поддержку) - Е.В. Захарова,

А.А. Репин. Социально-психологическая адаптация - как процесс и результат достижения соответствия между личностью и социальной средой, измеряемый по критериям: эмоционального благополучия, социальной интеграции, поведенческой эффективности, позитивной Я-идентичности (по Л.Г. Дикая, Б.Ф. Ломов, Д. Роттер).

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научной литературы;
- психодиагностические методы (тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгард «Методика акцентуации характера и темперамента личности», «Шкала ассертивности» (Н.В. Тарасова, в адаптации В.А. Сидоренко), тест социально-психологической адаптированности К. Роджерса, Р. Даймонда в адаптации А.К. Осницкого;
- количественный и качественный анализ данных (корреляционный анализ Спирмена).

Экспериментальная база исследования: МОУ СОШ № 5 г. Ртищева Саратовской области, обучающиеся 11 класса. Респондентами выступили старшие школьники в возрасте 15-17 лет, в количестве 20 человек. В ходе эксперимента учитывался закон о персональных данных.

Теоретическая значимость работы заключается в углублении представлений о механизмах взаимодействия личностных и адаптационных характеристик в старшем школьном возрасте, а также в расширении эмпирической базы по данному направлению.

Практическая значимость состоит в возможности использования полученных данных при разработке программ психологического сопровождения старшеклассников, профориентационной и превентивной работе, а также в индивидуальном консультировании.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе нашего исследования сделан психолого-педагогический анализ понятий «личностные особенности», «адаптация», рассмотрены особенности старшего школьного возраста.

Проведённый теоретический анализ позволил всесторонне раскрыть и систематизировать научные представления о возрастных особенностях старшего школьного возраста, структуре личности, феномене адаптации и их взаимосвязях.

Во-первых, показано, что старший школьный возраст (15-17 лет) представляет собой уникальный онтогенетический этап, характеризующийся завершением формирования базовых структур личности и интенсивным самоопределением. Ведущими возрастными новообразованиями выступают:

- целостная и рефлексивная Я-концепция,
- автономия как внутренняя позиция субъекта,
- сформированная воля и эмоциональная саморегуляция,
- способность к осмысленному жизненному проектированию.

Одновременно современные старшие школьники сталкиваются с вызовами цифровой среды, неопределённости будущего и диссоциативного типа развития (ускорение когнитивного при замедлении эмоционально-личностного созревания), что повышает значимость психологической поддержки.

Во-вторых, доказано, что личностные особенности - это не статичные «черты», а динамические, контекстуально обусловленные образования, выполняющие регуляторную, селективную, интегративную и предикативную функции в развитии. Особое внимание уделено двум стратегически значимым ресурсам:

- характеру как ядру личностной организации, интегрирующему волевые, эмоциональные и ценностные отношения;
- ассертивности как поведенческому выражению автономии и уважения

к себе и другим.

Подчёркнута их межзависимость: автономия создаёт пространство для асертивного поведения, асертивность делает автономию социально приемлемой.

В-третьих, раскрыта сущность адаптации как активного, субъектного процесса построения жизнеспособных отношений с изменяющейся действительностью. Показано, что адаптация является не просто «приспособлением», а формой развития: каждый успешно пройденный адаптационный цикл расширяет зону психологического комфорта, укрепляет чувство компетентности и внутренний локус контроля. Ключевым показателем качества адаптации выступают стратегии совладания, среди которых конструктивные (планирование, поиск поддержки, позитивная переоценка) коррелируют с высоким уровнем автономии, асертивности и рефлексии, тогда как избегающие и деструктивные - с тревожностью, низкой самооценкой и гиперопекой в семье.

Таким образом, теоретический анализ позволяет сформулировать рабочую модель исследования: характер → опосредует развитие → Асертивности → как ключевого поведенческого ресурса → Стратегий социально-психологической адаптации.

Полученные теоретические положения создают основу для эмпирической проверки выдвинутых предположений и определяют выбор методического инструментария второй главы.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования взаимосвязи личностных особенностей и стратегий адаптации в старшем школьном возрасте. Исследование проводилось в МОУ СОШ № 5 г. Ртищева Саратовской области, обучающиеся 11 класса, в количестве 20 человек. При проведении исследования учитывался закон о персональных данных, соблюдались этические нормы, добровольность участия.

На основании данных, полученных с помощью тест-опросника Г. Шмишека и К. Леонгарда «Акцентуации характера и темперамента», был проведён анализ распределения типов акцентуаций в исследуемой выборке. Наиболее выраженным оказался возбудимый тип - он зафиксирован у 45% респондентов ($n = 9$). Старшие школьники с данной чертой характера характеризуются повышенной импульсивностью, склонностью к спонтанным реакциям, трудностями в долгосрочном планировании, а также тенденцией к конфликтному поведению и стремлением доминировать в межличностных взаимодействиях. Сопоставимую частоту (по 30%, $n = 6$) продемонстрировали демонстративный и циклоидный (циклотимный) типы.

Для циклотимного типа характерны лабильность настроения, острая реакция на критику, снижение учебной мотивации в периоды гипотимии, что может затруднять усвоение учебного материала.

Значимую долю составили также экзальтированный (25%, $n = 5$) и эмотивный (20%, $n = 4$) типы.

Менее распространёнными оказались застревающий (15%, $n = 3$), педантичный (10%, $n = 2$), а также тревожный и гипертимный типы (по 5%, $n = 1$ каждый).

Старшие школьники с застревающим типом характера склонны к длительному переживанию обид, повышенной обидчивости и подозрительности, что может инициировать конфликты.

Педантичные респонденты проявляют высокую добросовестность, пунктуальность, но также - ригидность и склонность к длительному переживанию стрессовых событий.

Единичные случаи тревожной и гипертимной акцентуаций указывают на индивидуальную вариативность.

Для диагностики уровня ассертивности у старших школьников был использован опросник «Исследование уровня ассертивности» (модификация В. Каппони и Т. Новака).

Согласно полученным данным, респонденты были распределены по трём группам в зависимости от баллов по шкале А (индекс общего уровня асертивности):

- 25 % участников (n = 5) продемонстрировали повышенный уровень асертивности (значения выше верхней границы нормы). 50 % респондентов (n = 10) попали в зону нормативного уровня асертивности и могут быть условно обозначены как «самостоятельные, но гибкие». 25 % участников (n = 5) показали сниженный уровень асертивности и отнесены к группе «зависимых». Таким образом, полученные данные свидетельствуют о выраженной дифференциации в уровне асертивного поведения среди старших школьников.

По шкале Б («Способность к принятию решений и устойчивость в условиях неопределённости») респонденты были распределены на три группы: 25 % участников (n = 5) отнесены к категории «решительные». 50 % респондентов (n = 10) попали в группу «умеренно асертивные». 25 % участников (n = 5) составили группу «неуверенные в себе».

По шкале В («Склонность к социально желательному поведению») повышенные значения зафиксированы у 30 % респондентов (n = 6). Это указывает на выраженную тенденцию к конформному поведению: такие старшие школьники стремятся соответствовать внешним ожиданиям, избегают открытого несогласия, часто подавляют собственные потребности и мнения ради сохранения гармонии в отношениях и получения одобрения.

Далее мы проанализируем данные по методике К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации А.К. Осницкого, определяющей уровень социально-психологической адаптации.

По шкале «Адаптация / дезадаптация» (в рамках методики оценки социально-психологической адаптации) распределение респондентов следующее: средний уровень - у 10 человек (50 %), высокий уровень - у 7 человек (35 %), низкий уровень - у 3 человек (15 %).

Что касается отношения к себе, по шкале «Принятие / неприятие себя» выявлено следующее распределение: высокий уровень самопринятия - у 12 респондентов (60 %), средний уровень - у 8 респондентов (40 %), низкий уровень не зафиксирован.

Результаты по шкале «Принятие / неприятие других» указывают на то, что в целом благоприятный уровень межличностного отношения в исследуемой группе. Высокий уровень принятия других зафиксирован у 10 респондентов (50 %), средний - у 7 (35 %), низкий - у 3 (15 %).

По шкале «Эмоциональный комфорт / дискомфорт» распределение следующее: средний уровень - у 10 респондентов (50 %), высокий уровень - у 5 (25 %), низкий уровень - у 5 (25 %).

По шкале «Внутренний/внешний контроль» 7 человек (35%) имеют высокий уровень, 11 человек (55%) имеют средний уровень, 2 человека (10%) имеют низкий уровень.

По шкале «Доминирование / ведомость» выявлено следующее распределение: высокий уровень ($n = 6$, 30 %), средний уровень ($n = 10$, 50 %), низкий уровень ($n = 4$, 20 %).

По шкале «Эскапизм» (стремление к избеганию трудных задач и ответственности) распределение следующее: высокий уровень - у 7 респондентов (35 %), средний уровень - у 10 (50 %), низкий уровень - у 3 (15 %).

Исходя из полученных данных, мы обработали результаты исследования математическим методом – корреляционным анализом Спирмена, чтобы установить взаимосвязь между исследуемыми компонентами.

Анализ корреляций между личностными особенностями и показателями адаптации у старшеклассников выявил ряд статистически значимых (при $p \leq 0,01$) взаимосвязей, указывающих как на ресурсный, так и на уязвимый потенциал отдельных черт: чем выше уровень по шкале «Гипертимность», тем выше уровень по шкале «Адаптация»; чем выше

уровень по шкале «Эмотивность», тем выше уровень по шкале «Эскапизм», «Внутренний контроль», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт»; чем выше уровень по шкале «Экзальтированность», тем выше уровень по шкале «Адаптация», «Эмоциональный комфорт», «Доминирование», «Внутренний контроль». Чем выше уровень по шкале «Независимость», тем выше уровень по шкале «Принятия себя», «Адаптация».

На основе проведенного исследования, мы разработали рекомендательную психолого-педагогическую программу для старших школьников, ориентированную на развитие личностного потенциала и повышения уровня социально-психологической адаптации.

Программа состоит из 6 занятий, рассчитана на 60 минут проведения каждого занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённый теоретический анализ позволил обосновать системную модель исследования, в которой личность рассматривается не как совокупность статичных черт, а как динамическая, рефлексивная система, где характер выступает ядром регуляции поведения, а ассертивность поведенческим индикатором автономии и уважения к себе и другим. Установлено, что адаптация в старшем школьном возрасте - это не пассивное приспособление, а активный, созидательный процесс, в котором ключевую роль играют внутренние ресурсы: целостность Я-концепции, воля, рефлексия и внутренний локус контроля.

Эмпирическое исследование показало, что акцентуации не равнозначны по адаптивному потенциалу. В исследуемой выборке наибольшую выраженность имели возбудимый, демонстративный и циклотимный типы - что отражает возрастную динамику поиска идентичности и эмоциональной экспрессивности. При этом черты, традиционно оцениваемые как «нестабильные» (экзальтированность, гипертимность), продемонстрировали сильные положительные корреляции с адаптацией, эмоциональным комфортом, доминированием и внутренним

контролем. Это позволяет переосмыслить их как проявления эмоциональной живости, инициативности и харизматичности - качеств, востребованных в современной коммуникативной среде.

Автономия (независимость) выявлена как ключевой интегративный ресурс: она устойчиво коррелирует как с принятием себя, так и с общим уровнем адаптации, подтверждая положение о том, что способность опираться на внутренние ориентиры обеспечивает устойчивость при внешнем давлении и является основой осознанного жизненного выбора.

Эмотивность проявила амбивалентный характер: при связи с эскапизмом, она одновременно коррелирует с принятием других, внутренним контролем и эмоциональным комфортом, что позволяет рассматривать её как маркер эмоционального интеллекта и межличностной чуткости.

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена частично.

На основе полученных данных разработана психолого-педагогическая программа-тренинг, направленная на развитие ассертивного и автономного поведения, рефлексивной саморегуляции и конструктивного совладания.