

**Проблемы и ресурсы адаптивности в трудных жизненных ситуациях
(часть 1).**

Казанский (Приволжский) федеральный университет
Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань

Аннотация. В статье рассматриваются методы оценки адаптивности. Особое внимание уделяется методам оценки субъектности человека, организующего адаптивность восходящего равновесия. В 1-й части представлены фрагменты обследований с использованием ранее опубликованной методики адаптивного отношения к сложным ситуациям, которая рассматривается нами в комплексе разрабатываемых методик для изучения проблемы адаптивности как системного свойства. Во 2-й части описана следующая методика диагностики внутренних ресурсов адаптивности, включающая расчет динамического коэффициента результата теста в соответствии с количественной оценкой степени выраженности симптома.

Ключевые слова: методы, диагностика, ресурсы, субъектная активность, личностная активность, осознанная саморегуляция, адаптивность восходящего равновесия.

Актуальность. В сложных условиях постоянно изменчивого мира, ситуаций неопределенности и агрессивности окружающей среды, на фоне общего для всех изменения социального поведения все более значительной становится задача исследования адаптивных возможностей человека. При этом вопрос состоит не в поиске механизмов пассивной адаптации (приспособления) к меняющимся условиям внешней среды, а в поиске активного приспособления/ преодоления проблем, возникающих в условиях естественно возникающих и субъективно созданных трудных ситуаций. В связи с этим нами был введен, наряду с существующими понятиями «личностная активность» и «субъектная активность», термин «субъектная адаптивность».

Субъектная адаптивность понимается как сложный тип организации психики, благодаря которой обеспечивается продуктивная самостоятельность в выборе форм и видов осознанной регулятивной активности

(пассивной/активной) в преодолении трудных ситуаций и достижения восходящего равновесия [9].

Один из главных имеющихся недостатков проблемы адаптивности - множество методов ее исследования. Эффективность каждого из них достаточно изучена в современном научном мире. Наряду с положительными аспектами, каждый из этих методов имеет ряд особенностей и ограничений, зависящих от концептуальных позиций. Чаще всего предлагаемые способы, условия, механизмы связываются с выполнением соответствующей процессу адаптации функции приспособления, без учета потенциала индивидуальности и активности субъекта, его возможностей самостоятельного осознанного выбора действий и их реализации, учета динамического аспекта проявлений особенностей адаптивности в трудных ситуациях. Это свидетельствует о том, что изучение проблемы механизмов, стимулирующих проявление ресурсов адаптивности, является актуальной, а поиск эффективных путей ее решения представляется важной научной проблемой.

2. Анализ проблемы. Анализ современной литературы подтверждает, что в психологии в подходах к проблеме адаптивности внимание все больше концентрируется на механизмах активного взаимодействия личности и социальной среды, в рамках развития концептуальных идей С.Л. Рубинштейна и его учеников А.В. Брушлинского, К.А. Абульханова-Славской, Л.И. Анцыферовой.

В новом ракурсе проблемы в психологии в качестве предмета изучения на первый план выдвигается понятие «субъектность», понимаемое в общем плане как способность быть суверенным, активным и самостоятельным [Анцыферова, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев и др.] с учетом предлагаемых условий социального контекста.

В научном анализе и опыте имеющихся исследований субъектной активности в качестве важнейшего ресурса обозначено «осознание». Собственная активность человека с его возможностями осознанной

саморегуляции выступает ведущим фактором в преодолении трудностей, возникающих в ситуациях, которые предсказать, зачастую невозможно в постоянно изменяющихся условиях жизнедеятельности [13].

Понятия «осознанность и произвольность» еще Л.С. Выготским рассматривались в качестве механизмов, детерминирующих в зоне ближайшего развития ребенка самостоятельность как компонент психики, как важнейший ресурс быстрой адаптации к изменяющимся условиям в зависимости от степени присвоения социального опыта и общего уровня развития [5: 401].

В свою очередь А.В. Брушлинским, работы которого позволили не просто расширить понимание понятия «субъекта», но способствовать выделению его как категории, отмечается, что для человека сознание особенно существенно. Этому он приводит следующее объяснение, «...потому что именно в ходе рефлексии он формирует и развивает свои цели, т. е. цели деятельности, общения, поведения, созерцания и других видов активности. При этом он осознает хотя бы частично некоторые из своих мотивов, последствия совершаемых действий и поступков и т.д.» [7: 99].

У Абульхановой-Славской понятия «осознанность» и «произвольность» являются ключевыми в изучении проблемы индивидуализации и типизации в рамках изучения личности как субъекта деятельности [1].

В работах Л.И. Анцыферовой, в которых исследователь решает задачу поиска условий и механизмов преодоления человеком жизненных трудностей, отмечается важность субъектной деятельности. Автор указывает, что с точки зрения субъекта основные стратегии в приобретении равновесного состояния должны быть и преобразующими и приспособляющими с осознанным изменением собственных качеств, характеристик и отношений к ситуации [2, 3].

Среди многочисленных исследовательских методик, учитывающих роль личностных особенностей и жизненных ситуаций, в качестве примера можно назвать «Опросник личностный», разработанный К. Роджерсом и Р.

Даймондом [1954], адаптированный вначале Т. В. Снегирёвой [1987], а в дальнейшем модифицированный и опубликованный А. К. Осницким [2004]. Исследователь, получая по методике данные не просто имеет возможность выявить особенности адаптационного периода после пережитых трудностей, но также определить, насколько адекватны переживания и осознание особенностей своей личности испытуемым в критические моменты, способствующие либо совладанию, либо не совладанию с учетом требований ситуации.

Не останавливаясь подробно на обобщении методических подходов, отметим, что имеются исследования и методические разработки, где адаптивность рассматривается:

- 1) как способность личности к адаптации в трудных ситуациях [14; 17];
- 2) как свойство личности человека, пережившего экстремальные ситуации [13];
- 3) как способность к установлению оптимальных взаимоотношений со средой, объективная реализация которой находит свое выражение в достигнутом результате деятельности [7];
- 4) как результат формирования и развития субъектных свойств, в онтогенезе [5], представленный рядом индивидуально-психологических характеристик: «автономность», «регуляторный опыт» [15], «суверенность», целеполагание и преодоление трудностей [3], осознанная саморегуляция [13] и др., обеспечивающих возможность проявления личностной и субъектной активности в трудных ситуациях.
- 5) всегда как факт индивидуальный и, в тоже время, несущий в себе типичные признаки;
- 6) как интегральное свойство, проявляясь в специфике единства противоречивых проявлений активности, обусловленных индивидуально-психологическими особенностями личности, динамическими характеристиками субъектности [9, 10].

3. Обсуждение проблемы адаптивного отношения к трудной ситуации по результатам обследования авторской методикой.

Разрабатываемая нами концептуальная идея легла в основу исследовательской методикой (2011), направленная на выявление механизмов адаптивных отношений преодоления трудных ситуаций, формируемых индивидуальными особенностями. В основу была положена идея зависимых/независимых отношений от внутренних и внешних условий, с введением двух составляющих - социо-ориентированности (зависимость от объективных, внешних условий) и автономно-ориентированности (зависимость от субъективных, внутренних условий) [9, 10]. Методика применима в широком социальном и возрастном диапазоне, начиная с 15-летнего возраста.

Опишем фрагменты результатов, полученных с помощью данной методикой в обследованиях испытуемых, находящихся в трудной ситуации адаптации.

В этом случае нами были поставлены следующие вопросы: что может повлиять на сохранность здоровья в ситуациях воздействия фрустратора, вызывая переживания трудной ситуации? Имеет ли значение в случае адаптации к трудной ситуации фактор направленности активности человека – «социо-ориентированность» и «автономно-ориентированность»? Какие индивидуально-личностные характеристики человека играют в таких ситуациях ключевую роль?

Чтобы перейти к ответу на поставленные вопросы, вкратце опишем одно из положений, которого мы придерживались в методической разработке.

«Личностная» и «субъектная», как обобщенная модель в теоретическом плане, отражают в своей полярности разные формы адаптивности. Но в практическом плане отражают одну задачу – преодоление нарушенного баланса и достижение оптимизации функционирования в проблемно-конфликтных жизненных ситуациях.

Стремление к достижению уровня «личностной» адаптивности обеспечивается в большей степени механизмами социо-ориентированной регуляции и индивидуально психологическими защитами с целью сведения к минимуму поведенческих отклонений от социально заданных норм и требований, что может проявляться в разных формах феноменологических проявлений типического. Если по А.Н. Леонтьеву, то высшей формой проявления в этом случае будет «активное приспособление к будущему.... как высшего поведения человека» [4: с.143], но, необходимо отметить, что процесс достижения этого уровня, как правило, не имеет завершенности и изменчив в модальностях, что приводит к напряженности психологических защит.

«Субъектная» адаптивность обеспечивается механизмами самостоятельного выбора активности и гибкого взаимодействия с социальной средой, что позволяет быть более свободным от механизмов психологических защит. Этому способствуют такие качества как автономность, осознание и опыт саморегуляции, позволяющие быть свободным от социально обусловленных сценариев жизни и деятельности. Как пишет А.К. Осницкий, субъектность проявляется «не только в стандартных ситуациях, но и в ситуациях выхода за пределы нормативного пространства деятельности, обеспечивая в этих условиях формирование готовности субъекта к творческому принятию решения в ситуации с отклонениями параметров от нормативно заданных...». И далее, «Будучи субъектом деятельности (он может быть и средством в чужих руках, игрушкой в стихии обстоятельств), выбирает условия, соответствующие очередной задаче, подбирает способы и средства преобразования исходной ситуации....» [16].

Исходя из вышесказанного, мы проверили, во-первых - есть ли зависимость психического статуса матерей, находившихся в трудной ситуации воспитания детей больных ДЦП, от параметра направленности их активности и во-вторых – какие индивидуальные характеристики

стимулируют механизмы адаптивного отношения к трудной ситуации, обеспечивая охранность здоровья [11].

Так, в выборке матерей, имеющих больных детей с ДЦП ($\Sigma=248$): обследование показало, что в динамике взросления детей (младший школьный возраст - подростковый возраст) у матерей происходят функциональные и психосоциальные изменения личности. У большей части матерей ($\approx 63,3\%$) с направленностью социальной ориентированности были проблемы с адаптацией, выражающиеся в усилении реакций невротической триады, снижении порога толерантности к стрессу.

В то же время в этой же выборке обнаружена часть матерей с симптомами функциональной устойчивости и адекватностью отношений к жизненной ситуации ($\approx 36,7\%$), с доминирующим показателем активности автономной ориентированности.

Для изучения поставленных вопросов из общей выборки были сформированы 4 группы по 27 человек в каждой.

Полученные данные по методике адаптивных отношений показали следующие различия (см. табл. 1)

Таблица 1

Показатели в структуре отношений к трудной ситуации у матерей с детьми ДЦП, имеющих разный психический статус и разную направленность активности, в %

№ п/п	Показатели	1-я группа	2-я группа	3-я группа	4-я группа
1.	Способность/Невозможность изменения стереотипа презентации	63,6*	78,3*	39,3	54,5
2.	Автономность/Отсутствие внутренней свободы: приоритетность внешних установок	30,3	56,5	30,3	-77,3***
3.	Приемлемый компромисс /Доминирование	51,5	52,1	33,3	77,3
4.	Способность/Неспособность принять неудачу, провести коррекцию жизненных стратегий	27,3	30,4	24,2	-36,4*
5.	Эмоциональная устойчивость /Страх перед потерями, изменениями в жизни	36,4	39,1	33,3	40,9
6.	Способность к гибкому поведению /Дефицит поведенческой мобильности	48,5	60,9	33,3	-68,1**

7.	Позитивизм /Рациональный негативизм	27,3	-60,9***	30,3	-54,5*
8.	Толерантность/ Интолерантность (закрытость социальному опыту)	33,3	43,5	30,3	45,5

Условные обозначения: 1-я группа – матери «автономно-ориентированные»; со 2-й по 4-ю группы – «социо-ориентированные». Из них 2-я группа – матери с умеренным профилем со склонностью к реакциям по неврастеническому типу; 3-я группа – матери с неустойчивым профилем со склонностью к реакциям тревожно-фобического типа; 4-я группа – матери с «заострением» профиля со склонностью к реакциям расстройства адаптации;

уровень достоверной связи: *** - при $p < 0,001$; ** - при $p < 0,01$; * - $p < 0,05$.

Итак, по результатам методики были обнаружены сильные и слабые стороны в структуре компонентов адаптивности. Сравнительный анализ вариантов адапционных реакций показал, что у женщин социо-ориентированного типа преобладают состояния по неврастеническому, тревожно-фобическому и расстройства адаптации типам. Заслуживает интереса сравнительный анализ отношений к трудной ситуации: у женщин с астено-невротическим (неврастения) синдромом – доминантным являются «негативизм» (при $p < 0,001$) при проявлении «способности к изменению стереотипа презентации» ($p < 0,05$), свидетельствует об умеренном снижении адаптации; у женщин с реакциями расстройств адаптации – преобладает «зависимость от внешних установок» (при $p < 0,001$); «дефицит поведенческой мобильности» (при $p < 0,01$), а также «неготовность принять неудачу, провести коррекцию жизненных стратегий» (на уровне $p < 0,05$), что свидетельствует о наличие хронического протрагированного стресса. [11].

У женщин с автономно-ориентированной направленностью преобладает показатель «способность к изменению стереотипа презентации» (при $p < 0,05$), что позволяет сохранить социальную адаптацию, позволяющей поддерживать сохранность здоровья у женщин с направленностью самостоятельного разрешения проблем.

Полученные данные свидетельствуют о различных вариантах адаптивных отношений, отражающих сильные и слабые стороны у женщин в трудной ситуации больного ребенка с ДЦП.

В другом исследовании, выполненном под нашим руководством (аспирант Д.Б. Озеров) в рамках изучения проблемы готовности личности к педагогической деятельности, по результатам методики адаптивного отношения к трудной ситуации обнаружено, что будущие педагоги с социоориентированной направленностью отличаются от автономноориентированных «зависимостью от внешних установок» ($F_{эмп}=0,19$). Кроме того структура индивидуальных характеристик адаптивности педагогов с автономно-ориентированной направленностью более целостна, чем у другой группы [12].

Различение личностного и субъектного при анализе «внутренних условий» в трудных ситуациях в другом исследовании (аспирантка С.Ю. Чаплина) позволило также выделить сильные и слабые стороны адаптации с использованием методики изучения адаптивных отношений. В обследовании участвовали студенты начальных курсов Казанского исламского университета, имеющие переживания, связанные с адаптацией в количестве 40 человек, которые были разделены на две группы по степени выраженности субъектного компонента.

Процедуре обследования предшествовала организация эксперимента, которая совпала с этапом экзаменационной сессии. Эксперимент был ориентирован на создание барьера со стороны преподавателя, вызывающее фрустрационное напряжение в связи с неожиданным изменением уровня требований получения автоматического зачета непосредственно в день его сдачи.

Таблица 2

Показатели в структуре отношений к трудной ситуации у студентов, имеющих разную степень выраженности субъектности.

Показатели	Средние значения		Q
	Группы		
	1	2	
Невозможность изменения стереотипа презентации	26,4	34,5	7,9*
Отсутствие внутренней свободы: приоритетность внешних установок	35,7	41,2	7,8*
Отказ от доминирования	38,9	43,6	7,1

Неспособность принять неудачу, провести коррекцию жизненных стратегий	47,3	57,9	7,6*
Страх перед потерями, изменениями в жизни	35,6	42,8	5,8
Дефицит поведенческой мобильности	23,4	28,2	6,7
Рациональный негативизм	27,3	33,9	4,3
Интолерантность (закрытость социальному опыту)	41,3	51,1	5,2

Условные обозначения: 1 группа – студенты с выраженным показателем субъектной адаптивности; 2 группа – студенты с низким уровнем субъектной адаптивности.

Уровень значимости различий: * - $p < 0,05$; оценка по критерию Q-Розенбаума.

Анализ по критерию степени выраженности субъектности (см. табл.2) позволил выделить такие показатели адаптивного преодоления трудностей в учебной ситуации под воздействием фрустратора как — «Способность к изменению стереотипа презентации» (34,5 по сравнению с 26,4); «Способность к принятию неудачи, провести коррекцию жизненных стратегий» (41,2 и 35,7, соответственно) и «Способность к гибкому поведению» (57,9 и 47,3) — при уровне значимости различий — $p \leq 0,05$; оценка по критерию Q-Розенбаума.

Полученные результаты показали, что чем больше развиты субъектные характеристики, тем с большей вероятностью у студентов включаются механизмы осознания трудностей, а значит возникают попытки найти способы адаптивного преодоления барьеров, обусловленных воздействием фрустратора в учебной ситуации.

Необходимо отметить, что во всех случаях обнаруживались сильные либо слабые стороны у испытуемых различных выборок, определяя мишени для коррекции индивидуальных проблем.

Полученные результаты потребовали разработки нового метода, направленного на изучение индивидуально-типологических особенностей, формирующих ресурсы адаптивности в трудных ситуациях.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности // Психологический журнал. – 1983.- Том 4.- №1. – С. 14 – 29.

2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: Переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. № 1. – С. 3-18.
3. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии - Издание 2-е, исправленное и дополненное. – М: Институт психологии РАН, 2006. - 512 с.
4. Асмолов, А.Г. Психология личности: принципы общечеловеческого анализа / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 2001.
5. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. – М.: Институт психологии РАН, 1994. – 109 с.
6. Выготский Л.С. Мышление и речь . – Direktmedia, 2015. - 570 с.
7. Голубева Т.А. Профессиональная деятельность субъектов образования по развитию адаптивности личности студента-первокурсника ссуза / Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Тверь, 2003.
8. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 140 с.
9. Колпакова Л.М. Методика диагностики адаптивного отношения к трудным ситуациям // Диагностика в медицинской психологии: традиции и перспективы. Научное изд.: Кол. монография / Под общей ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рощиной; Моск. гор. психолого-пед. ун-т; Науч. центр психич. здоровья РАМН; Моск. НИИ психиатрии. - М., 2011. – 270 с (247-258).
10. Колпакова Л.М. Адаптивные способности в регуляции прогноза поведения в трудной ситуации // Образование и саморазвитие. – 2011. – № 4 (26). – С. 185-191
11. Колпакова Л.М. Психология адаптивности к трудной ситуации (на примере матерей, имеющих детей с двигательной патологией): Дис. ... докт. психол. наук. - Российская академия образования «Институт педагогики и психологии профессионального образования». - Казань, 20012. – 466 с.

12. Колпакова Л.М., Озеров Д.Б. Особенности осознанной саморегуляции педагогов с разными типами субъектной адаптивности // Филология и культура, - 1 (39). 2015, - С. 333 – 339/
13. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Ленанд, 2011. – 320 с.
14. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – № 1. – С. 16-24.
15. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Эксмо, - 368 с.
16. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 2 [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 6(8). URL: <http://psystudy.ru> (14.07. 2014).
17. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
18. Рубинштейн С. Л. Принцип творческой самодеятельности (К философским основам современной педагогики) // Вопросы психологии. Научный архив. — 1986.- № 4. - С. 101 — 108.

Проблемы и ресурсы адаптивности в трудных жизненных ситуациях (часть 2).

Казанский (Приволжский) федеральный университет
Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань

Аннотация. В статье рассматриваются методы оценки адаптивности. Особое внимание уделяется методам оценки субъектности человека, организующего адаптивность восходящего равновесия. В 1-й части представлены фрагменты обследований с использованием ранее опубликованной методики адаптивного отношения к сложным ситуациям, которая рассматривается нами в комплексе разрабатываемых методик для изучения проблемы адаптивности как системного свойства. Во 2-й части описана следующая методика диагностики внутренних ресурсов адаптивности, включающая расчет динамического коэффициента результата теста в соответствии с количественной оценкой степени выраженности симптома.

Ключевые слова: методы, диагностика, ресурсы, субъектная активность, личностная активность, осознанная саморегуляция, адаптивность восходящего равновесия.

Целью включения в статью следующей научно-методической разработки — описать методику диагностики ресурсов адаптивности с точки зрения учета возможных вариантов направленности активности субъекта и динамического аспекта ее проявления в условиях трудной ситуации.

Методика включает 29 утверждений, с которыми испытуемый должен оценить степень своего согласия с ними. При этом предлагаются два подхода к оценке – первый, связанный с состоянием «Готовность к действию» и второй – «Реализация действия». В содержание утверждений неявственно, для дальнейшего анализа и интерпретаций, включён критерий направленности активности – «социо-ориентированной», «автономно-ориентированной» и дополнительно к ним «организованной самодеятельности».

Набор утверждений опросника позволяет определить общий показатель индивидуального уровня развития субъектной адаптивности и типовые варианты субъектной и личностной активности с учетом показателей –

рефлексивно-оценочной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер. Оценка степени согласия обследуемого с каждым утверждением дается по пятибалльной шкале. Это позволяет сделать многопараметрический статистический анализ результатов эксперимента, а опросник - достаточно коротким.

Наряду с определением общего индекса субъектной адаптивности методика позволяет сделать расчет индекса динамики ее проявления. Параметры характеристик субъектной адаптивности заложены в субшкалах, отражающих три основных механизма организации и регуляции поведения: понимания как когнитивного аспекта преодоления нарушенного равновесия, эмоционально-волевого самоподкрепления к выбору вариантов поведения и ценностно-смыслового аспекта. По каждой из трех субшкал представлены уровневые показатели низкого, среднего и высокого значений, соотношение которых образует профиль характеристик феноменологических проявлений, соответствующих диагностическим шкалам.

Шкалы методики

I. Шкала «Социо-ориентированная направленность субъектной активности» является наиболее выраженной и объясняет 81,359% дисперсии. Включает следующие утверждения по субшкалам:

Субшкала Рефлексивно-оценочная активность (аспект когнитивного преодоления нарушенного равновесия) включает утверждения:

1. Убеждение в необходимости включения в проблему, вызванное объективным социальным запросом и вероятностью получить возможность изменить собственную социальную ситуацию при позитивном ее решении (1).
2. Стремление получить новые знания и жизненный опыт, что поможет в собственных начинаниях (7).
3. Понимание, что организация проверки своих умений и возможностей при благоприятных условиях может принести значительный прогресс в будущей сфере деятельности (16*).

4. Аргумент в необходимости подчинения часто является полезным для того, чтобы разрешить конфликтную ситуацию (29).

Субшкала Эмоционально-волевое отношение (самоподкрепление к выбору вариантов поведения) включает утверждения:

1. Желание знать правила для совладания с ситуацией (8).
2. Опасение, что не справлюсь с трудностями, когда берусь за выполнение данного мне задания (18*).
3. Уверенность, что мне придется делать что-то привычное и не потребуется «изобретать велосипед» (20*).
4. Интерес к мнению других о моих качествах и возможностях (26).

Субшкала Ценностно-смысловые основания активности (ориентированность на нормативную сторону с включением эмоциональной и рациональной составляющей):

1. Необходимость поддержать семью (3).
2. Предпочтение поддержать здоровье (2).
3. Намерение использовать известные из своего опыта действия, которые не потребуют особого напряжения, но благодаря которым буду уверен в успехе (5*).
4. Желание приложить все силы, используя социальную поддержку, чтобы справиться, несмотря на то, что жизненные обстоятельства не изменяются в лучшую сторону (27).

Шкала «Социо-ориентированная направленность» характеризует степень доминирования побуждений, обусловленных заданностью рамок социально-культурного поведения и деятельности, конституируя направленность поведения.

ВЫСОКИЕ ОЦЕНКИ. Зависят от специфики организации и регуляции поведения, связанной с повышенным чувством долга жизненного стереотипа. Рефлексивность носит вариант оценки совпадений собственной модели поведения с ожиданиями социального окружения. *Побудительным механизмом готовности к действию* является контроль своего поведения и

своих эмоций. Стратегия подчинения социальной нормативности рассматривается как само собой разумеющееся. Напряженность и повышенная активность поддерживаются обостренным чувством ответственности, чувством внутренней дисциплины, беспокойством, агрессивностью, децентрацией от человеческих отношений. *Ценность поведения* определяется соблюдением социальных интересов, которые ставятся превыше всего, свои же либо не принимаются во внимание, либо вообще отрицаются.

СРЕДНИЕ ОЦЕНКИ. Выражены в социальной адаптированности. Рефлексивность выступает отправной точкой выстраивания стратегий поведения, ориентированных на реализацию своих потребностей, обусловленных социальным стилем отношений. *Ценность поведения* определяется способностью децентрироваться как от своих внутренних интересов к социальным (от "Я" к Другим), так и от социальных интересов к собственным (от Других к "Я"). Чувства уверенности и интереса (захваченность, любопытство), которые могут проявляться в разной степени, определяют меру энергичности, напряженности и активности как необходимых ресурсов организации и регуляции готовности к действию.

НИЗКИЕ ОЦЕНКИ. Связаны с недостаточностью социализации. Рефлексивность носит дефицитарный характер, что и определяет специфику побудительных механизмов готовности к действию. Невозможность активно реализовать свои претензии так, как бы хотелось, а вынужденная необходимость постоянно контролировать свое поведение в соответствии с требованиями общества становятся постоянным источником эмоциональной напряженности и снижения ресурса активности. *Ценность правомерного поведения* снижена за счет механизма децентрации от социальных интересов к собственным (от Других к "Я"), определяющего специфические аспекты регуляции поведения, в крайних случаях к социальной инвалидизации.

II. Шкала «Автономно-ориентированная направленность субъектной активности» описывает 65,14% дисперсии. Включает следующие утверждения по субшкалам:

Субшкала **Рефлексивно-оценочная активность** (аспект когнитивного преодоления нарушенного равновесия):

1. Понимание срочности выполнения действий, что приводит к необходимости самостоятельно составить план и алгоритм предстоящих действий – а это облегчит поиск более короткого пути к решению проблемы (19).
2. Осознание, что препятствие непреодолимо, а возникшие трудности не разрешимы, приводит к состоянию готовности изменить свои действия и найти более адекватное решение и сохранить равновесие (24).
3. Разумная целесообразность выбора поведения в изменившейся ситуации – главная стратегия сэкономить расходование энергии (28).

Субшкала **Эмоционально-волевое отношение** (аспект самоподкрепления к выбору вариантов поведения)

1. Деятельностное состояние, оно позволяет подойти более осознанно к решению проблемы со стороны нестандартного решения (11).
2. Переживание драйва, т.к. за счет возникающего эмоционального возбуждения и повышения активности легче добиться хороших результатов (13*).
3. Уверенность в том, что я нашел необходимую информацию, дает хороший шанс контролировать ситуацию в нужный момент (9).

Субшкала **Ценностно-смысловые основания активности** (ориентированность на нормативную сторону с включением эмоциональной и рациональной составляющей):

1. Убеждение в том, что адекватно судить о своих способностях и возможностях можно только на основе собственного опыта достижений поставленных целей (10).
2. Стремление к самосовершенствованию, так как считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели, которые сделают мою жизнь интересной и позволят стать полезным другим и своей семье (12).

3. Удовольствие, получаемое от деятельности, наполненной интересными делами, так как именно это позволяет мне достигать поставленных целей своей жизни (14).

Шкала «Автономно-ориентированная направленность»

характеризует степень доминирования мотивов готовности к действию и их реализации, обусловленных самостоятельностью выбора способов поведения, согласованностью с требованиями ситуации и собственных возможностей, что проявляется в особенностях саморегуляции активности и способах нахождения равновесия.

ВЫСОКИЕ ОЦЕНКИ. Связаны с выраженностью эгоцентрической ориентации, с субъективно обоснованными принципами самостоятельной организации и регуляции действий. Рефлексивность носит односторонне выраженный характер с преобладанием активности сосредоточенной на себе, собственных интересах и проблемах, зачастую не замечая неадекватность некоторых представлений о собственном «Я». Демонстративная автономность, обусловленная полной центрацией на себе, может быть разной в проявлении своей субъективной уникальности, определяет меру энергичности, напряженности и активности поведения. *Ценность поведения* связана со стремлением добиться того, чтобы общество и близкое окружение относилось к нему как к особой ценности, при этом механизм самоподкрепления часто проявляется в форме инстинктивно-эмоционального или эмоционально-волевого напряжения, отражая недостаточность самоорганизации и саморегуляции.

СРЕДНИЕ ОЦЕНКИ. Связаны с выраженностью относительно устойчивой системой отношений, в которой доминирует «активность отдачи» субъекта (Б.С. Братусь). *Ценность поведения* обеспечивается организованной самостоятельностью, уверенностью в своих действиях, творческими способностями, гибкостью, повышенной спонтанностью. Рефлексивность проявляется через высокую способность сосредотачиваться на проблеме, при этом выраженную автономность и уединенность, целесообразность

выбора поведения. Напряженность и активность поддерживается осознанием своих достоинств и недостатков, способностью получать удовольствие от самоотдачи и творчества.

НИЗКИЕ ОЦЕНКИ. Активность выражена в неадекватной по форме организации достижения своих целей, низкой самоотдаче. Рефлексивность проявляется через обостренное осознание и переживание своей несостоятельности, определяя специфику самоорганизации и саморегуляции. *Ценность поведения* обеспечивается ориентацией на замкнутую автономность. Напряженность и активность поддерживается низкой степенью «самоодобрения», неприемлемостью подачи себя для других.

III. Шкала «Организованная самодеятельность» включает в себя 48,909 % дисперсии и ей соответствуют следующие утверждения по субшкалам:

Субшкала **Рефлексивно-оценочная активность** (аспект когнитивного преодоления нарушенного равновесия):

1. Убеждение, что не совершает ошибки только тот, кто ничего не делает, позволяет делать дело, как сам считаю нужным, а не так, как советуют другие (17).
2. Понимание необходимости собранности и энергичности, если выполненные мною действия требуют корректировки, стимулируют отдаваться полностью, не считаясь с тем, сколько свободного времени я могу потратить на это (22).
3. Убеждение, что надо делать дело более продуктивно, предпочитаю получить задание только в общих чертах, а не по указке, что да как надо делать (23).

Субшкала **Эмоционально-волевое отношение** (самоподкрепление к выбору вариантов поведения):

1. Интерес к самостоятельному обнаружению проблемы, поиску алгоритма решения позволяет мне в свободное от учебных занятий время продолжить нахождение способов наиболее рационального ее решения (6).

2. Удовлетворение и уверенность в значимости своих способностей я нахожу в кружках технического (художественного) и научного творчества, в свое досуговое время (15).

3. Неудовлетворенность в творческой деятельности я компенсирую в техническом (художественном) и научном творчестве в свободное от занятий время (21).

Субшкала **Ценностно-смысловые основания активности:**

1. Ценность времени является для меня важным условием для организации ситуаций качественного выполнения поставленных перед собой задач (4).

2. Значимость для меня в участии в общественных мероприятиях связана с потребностью самовыражения и повышения своего потенциала как личности и как свободного деятеля (22)

3. Групповая деятельность для меня важна, так как помогает в организации собственной изобретательности (25).

Шкала «Организованная самодеятельность» характеризует степень проявления самостоятельной организации выбора стратегий поведения, осознанной регулятивной активности обусловленной внутренним устремлением, являясь важной составляющей в структуре адаптивности восходящего равновесия.

ВЫСОКИЕ ОЦЕНКИ: Связаны часто с выраженной познавательной активностью, любопытством к жизни, бесстрашием в совершении ошибок, с умением их корректировать. *Ценность* организации и регуляции действий связана с доминированием мотивационной активности, с адекватным отношением к себе и открытостью к другим (обществу). Может проявляться и в эгоцентрической форме поведения, и, в способности отдачи себя в пользу других, проявляясь ментальным и

мотивационным напряжением в ситуациях ответственного выбора стратегий «приспособление-преодоление» в условиях трудной ситуации.

СРЕДНИЕ ОЦЕНКИ. Связаны с согласованием собственных и социальных интересов. *Ценность* поведения связана и обоснована собранностью, концентрированностью в организации решения готовности к действиям, соответствующих задачам поставленных для достижения поставленной цели.

НИЗКИЕ ОЦЕНКИ. Связаны с сосредоточенностью на собственных проблемах, чрезмерной центрации на собственных интересах и жесткой дифференциации своих и социальных интересов («Я» и «Они»). *Ценность* организации и регуляции поведения связана с индивидуальным целеполаганием, направленным на защиту, поддержание или развитие собственной личности.

Оценка выраженности свойства субъектной адаптивности

Шкалы стандартизированной оценки по низкому, среднему или высокому процентному соотношению накопленной частоты ответов испытуемых по вопросам, построены с возможностью перевода сырых баллов в стены.

Для определения места испытуемого выбраны интервальные оценки ряда от 1–5. Группировка оценок проведена по подобию шкалы Кеттелла (группируются испытуемые). Кеттеллом был предложен способ нормированности оценок путем перевода исходных тестовых оценок в десятибалльную равно интервальную шкалу, путем разбиения оси значения тестовых оценок на десять интервалов, соответствующих долям стандартного отклонения.

Нами используется стандартная шкала стенов, в которой $m = 5,5$ и $\sigma = 2$. Сырой балл принимает значение от 1–145. По шкалам $m = 5,5$ и $\sigma = 2$; 10 стен – 2σ . Повышенные оценки по той или иной шкале это отклонение от средней величины в большую сторону более чем на $+2,25\sigma$ сигмы. В методике высокие оценки – 42-45 баллов. Низкие оценки – 9-12 баллов.

Методика предоставляет возможность применить аналитико-статистическую процедуру для изучения показателей направленности субъектной активности, как в индивидуальном, так и групповом режиме.

Ключ:

1. Шкала «Социо-ориентированная направленность субъектной активности» включает 1, 2, 3, 5, 7, 8, 16, 18, 20, 27, 29 вопросы.

Субшкалы:

1а – пункты 1, 7, 16, 29–45–55 балла (7, 8, 9, 10 стенов);

2а – пункты 8, 18, 20, 26–31–44 балла (4, 5, 6 стенов);

3а – пункты 2, 3, 5, 27–12–30 баллов (1, 2, 3 стена).

2. Шкала «Автономно-ориентированная направленность субъектной адаптивности» включает 9, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 24, 28 вопросы.

Субшкалы:

1б – пункты 19, 24, 28–34–45 баллов (7, 8, 9, 10 стенов);

2б – пункты 9, 11, 13–22–33 балла (4, 5, 6 стенов);

3б – пункты 11, 12, 14–9–21 балл (1, 2, 3 стена).

3. Шкала «Организованная самодеятельность» включает 4, 6, 15, 17, 21, 23, 24, 25 вопросы.

Субшкалы:

1в – пункты 17, 22, 23 – 34–45 баллов (7, 8, 9, 10 стенов);

2в – пункты 6, 15, 21 – 22–33 балла (4, 5, 6 стенов);

3в – пункты 4, 24, 25 – 9–21 балл (1, 2, 3 стена).

Подсчет сырых баллов

Баллы по методике подсчитываются простым арифметическим способом суммирования. Присутствуют инвертированные пункты – по этим пунктам в суммарный балл идут баллы, отмеченные звездочками. Номера вопросов и инвертированные оценки: 4, 5, 6, 8, 9, 10, 20, 22 – по методике 5* баллов ставим 1* балл. Например, в пункте № 22 поставлен балл 5, в сумму идет 1 (табл.1).

Таблица 3.

Перевод сырых баллов в стандартные стены

Накопленный процент	3-9	10-16	17-24	25-49	50-74	75-82	83-89	90-96	97-98	99
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сырые баллы	9-12	13-16	17-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-44	45

Таблица 4.

Средние величины стандартных шкальных оценок субъектной адаптивности по фактору «Готовность к действию» для студентов

Возраст	Параметры	Социо-ориентированная суб. активность	Автономно-ориентированная суб. активность	Организованная самостоятельность	Средняя. готовность к действию	N/N чел
15-16	Средн.	205	205	205	205	107
	%	25-49	25-49	25-49	25-49	107
	%	75-82	75-82	75-82	75-82	107
	Ош.ср.	0,123	0,210	0,134	0.321	107

Условное обозначение: Средн. – средняя величина, Ош. ср. – ошибка средней – ...% и + ...% – доверительные интервалы средних величин.

Таблица 5

Вариант оценочных шкал по методу сигмальных отклонений для выборки, N = 1070

	Уровни			Среднее	Средне-квадратичное отклонение
	Низкий	Средний	Высокий		
СНСА				X	S
Баллы	12-30	31-44	45-60	5	0,6
АОСА					
Баллы	9-21	22-33	34-45	5	0,2
ОС					
Баллы	9-21	22-33	34-45	5	0,2

Ниже приводится опросник, который на первом этапе диагностики используется как вариант оценки поведения в ситуации – «Готовность к действию», а затем, на втором этапе – как вариант оценки сохранения важности и актуальности повода после совершения действий – «Оценка реализации действия». К каждому варианту прилагается инструкция.

1-й этап: Инструкция: (вариант оценивания «Готовность к действию») Изменчивость жизненных ситуаций нередко вызывает намерение сохранить нарушенное равновесие. На пути к этому, как часто бывает, возникают ограничения и препятствия, что требует от человека определенной активности, и прежде всего, готовности действовать с целью их преодоления. Оцените насколько важен конкретно для Вас тот или иной повод (варианты представлены ниже), ради реализации которого Вы готовы начать действовать. **2-й этап: Инструкция:** (вариант оценивания «Реализация

действий»). Оцените, какой повод все-таки остался важным после того, как Вами совершены действия, к которым Вы заранее готовились.

Оценку необходимо дать в соответствии с Вашим представлением о себе, используя следующую шкалу:

- 1 – не согласен;
- 2 – скорее не согласен;
- 3 – в чем-то согласен, в чем-то нет;
- 4 – скорее согласен;
- 5 – согласен.

Ф И О	Дата опроса
(полностью)	Колледж, техникум, вуз
Число, мес., г.рожд.	Колледж, техникум, вуз
Место рождения	курс, специальность
(достаточно указать область)	

Результаты ответов респондента заносятся в таблицы и рассчитываются все показатели как этапа оценивания «Готовности к действию», так и этапа «Реализация действия».

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ

	Важным поводом для меня, для того, чтобы начать поведение при наличии готовности к нему, является:	1	2	3	4	5
1	Уверенность в том, что если я решу возникшую передо мной проблему, то ситуация изменится к лучшему					
2	Необходимость поддержать здоровье					
3	Появившаяся возможность поддержать семью					
4	Время, если оно имеется для его выполнения					
5*	Условия, которые не потребуют от меня особого напряжения, но благодаря которым буду уверен в успехе					
6	Свободное от учебных занятий время, где можно самостоятельно искать способы наиболее рационального решения интересующей меня проблемы					
7	Убеждение, что новые знания и новый опыт поможет мне в моих начинаниях					
8	Знание, как это делать, и соблюдение соответствующих правил для этого					
9	Уверенность в том, что я контролирую ситуацию					
10	Уверенность в своих способностях, что я сумею справиться					
11	Деятельностное состояние и желание попробовать нестандартное решение					
12	Возможность самосовершенствования, что делает мою жизнь интересной и позволит быть полезным другим					

13 *	Переживание драйва, т.к. за счет возникающего эмоционального возбуждения и повышения активности легче добиться хороших результатов					
14	Удовольствие, так как именно это позволяет мне достигать достаточно часто поставленных целей своей жизни					
15	Удовлетворение, получаемое в свое свободное время (в техническом, художественном, научном или другом творчестве – укажите)					
16 *	Понимание, что это может принести мне значительные бонусы в будущем					
17	Заверение от других, что буду делать так, как сам считаю нужным, а не так, как советуют другие, т. к. не совершает ошибки только тот, кто ничего не делает					
18 *	Отсутствие опасения в том, что не справлюсь с трудностями, когда берусь за выполнение данного мне задания					
19	Срочность и необходимость поиска более короткого пути к решению проблемы					
20 *	Уверенность, что мне придется делать что-то привычное и не потребуется «изобретать новый велосипед»					
21	Неудовлетворенность, которую можно компенсировать в свободное от занятий время (в техническом, художественном, научном или другом творчестве – укажите)					
22	Необходимость корректировки уже сделанного, казалось бы, задания, когда становится неважно, сколько времени я могу потратить на это					
23	Получение задания, решение которого неизвестно, а условия даны только в общих чертах					
24	Трудно разрешаемые препятствия, нарушающие стабильность деятельности, что «заводит» меня к поиску способов их преодоления					
25	Поддержка других и убежденность, что с тобой хорошая команда					
26	Интерес к мнению других о моих качествах и возможностях					
27	Социальная поддержка для того, чтобы справиться с жизненными обстоятельствами, изменив их в лучшую сторону					
28	Нахождение разумной стратегии экономии расходования собственной энергии при изменении ситуации					
29	Аргумент в необходимости подчинения, для того чтобы разрешить конфликтную ситуацию					

Расчет индекса динамики. Вычисление индекса динамики показывает изменение изучаемого процесса во времени. Рассчитывается как

отношение значения величины реализации к величине готовности к действию:

$$id = \frac{X1}{X0}, \text{ где: } X1 - \text{реализация; } X0 - \text{готовность.}$$

Критерий оценки индекса динамики (стремится к 1):

1 – есть развитие во времени; = 1 – стабильность; 1 – снижение развития.

Заполнение данных обследования в сырых баллах по показателям субъектной адаптивности приведено в табл. 6.

Таблица 6.

Шкалы	Готовность	Реализация	$id = \frac{X1}{X0}$
Социо-ориентированность.	44	40	0,6
Организованная самодеятельность.	28	30	1,07
Автономно-ориентированность.	15	14	0,9
Организованная самодеятельность	21	23	1,09

Таблица 7.

Сравнительная стандартная шкала нормированности по общему показателю субъектной адаптивности

проценты 3 % | 10 % | 17 % | 25 % | 50 % | 75 % | 83 % | 90 % | 97 % | 99 %

стены 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

1. От 3–24 % (1, 2, 3 стена) – низкий уровень; 2. От 25–82 % – (4, 5, 6 стенов) – средний уровень; 3. От 83–99 % – (7, 8, 9, 10 стенов) – высокий уровень.

Выводы. Представленный научно-методический метод технически прост в использовании и, в тоже время, на наш взгляд, оказался эффективен, Проведенные исследования с использованием разработанных методик предоставляют исследователю возможность подойти к проблеме с разных ракурсов изучения в динамике ее проявления. Полученные результаты в рамках изучаемой проблемы для нас это только начало пути в научно-методическом обосновании роли индивидуальных особенностей активности человека как условий, стимулирующих механизмы мобилизации функциональных ресурсов организма, личностных и субъектных ресурсов преодоления трудностей в динамическом процессе адаптивности

восходящего равновесия в условиях постоянно изменяющейся среды жизни и деятельности.

Описанные методики изучения ресурсов адаптивности и диагностики адаптивных отношений дают возможность получить эмпирические данные, как в их отдельном использовании, так и комплексной диагностике, что позволяет рекомендовать описанный метод как самостоятельный метод.

L.M. Kolpakova

The problems and resources of adaptability in difficult life situations

Kazan (Volga region) Federal University

Institute of fundamental medicine and biology, Kazan

Abstract. The article considers methods of assessment of adaptability. Special attention is paid to evaluating the subjectivity of the person organizing the adaptability of the rising balance. In part 1 presents excerpts of the study using a previously published method for the adaptive attitude to difficult situations. This technique we consider the complex plan for the development of methods to study the problem of adaptability as systemic properties. In the 2nd part describes the following methods for diagnostics of internal resources of adaptability, including the calculation of the dynamic ratio test result in accordance with a quantitative evaluation of the severity of the symptom. .

Key words: *methods, diagnosis, resources, subjective activity, a personal activity, conscious self-regulation, adaptability of the rising balance.*