

## СТРАТЕГИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СВЯЗИ С ОСОБЕННОСТЯМИ РЕФЛЕКСИИ<sup>1</sup>

Наталья Михайловна Голубева

Ассистент кафедры педагогической психологии и психодиагностики факультета ППиСО  
ФГБОУ ВО «СГУ им. Н.Г. Чернышевского»,  
e-mail: crape@live.ru

**Аннотация.** В статье приводятся данные исследования соотношения особенностей рефлексии и выбора стратегий социально психологической адаптации у студентов. Исследование проводилось на базе ФГБОУ «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», факультет психолого-педагогического и специального образования (N=320). Описываются и анализируются обнаруженные корреляционные связи. Формулируются выводы о наиболее адаптивных для взаимодействия с образовательной средой стратегиях; и о том, в каких из описанных стратегий необходима рефлексия.

**Ключевые слова:** стратегии социально-психологической адаптации, образовательная среда, организация высшего образования, особенности рефлексии, корреляционный анализ.

## STRATEGIES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION FOR INTERACTION WITH EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF ORGANIZATION OF HIGHER EDUCATION IN CONNECTION WITH REFLEXION FEATURES

N.M. Golubeva

Assistant of the Department of Pedagogical Psychology and Psychodiagnostics of the Faculty  
of Pedagogical and Special Needs Education, Saratov State University  
e-mail: crape@live.ru

**Abstract.** The paper presents the research data on the relationship between the characteristics of reflection and the choice of strategies for socio-psychological adaptation among students. The study was conducted on the basis of the N.G. Chernyshevsky SSU, the faculty of psychological, pedagogical and special education (N = 320). The identified correlations are described and analyzed. Conclusions are made about the most adaptive strategies for interaction with educational environment and the necessity of utilizing reflection in some of these strategies.

**Key words:** strategies of socio-psychological adaptation, educational environment, organization of the higher education, features of reflection, correlation analysis.

В рамках проводимого нами исследования особенностей рефлексии в психологической адаптации к образовательной среде организации высшего образования отдельный интерес вызвали стратегии социально-психологической адаптации и их соотнесенность с рефлексивной деятельностью испытуемых.

Стратегия адаптивного поведения – это специфическое функциональное, психическое и морально-мотивационное состояние личности, воплощающееся

---

<sup>1</sup> © Голубева Н.М., 2018

© Саратовский университет, 2018

в выборе способа противостояния или приспособления к меняющимся условиям жизнедеятельности [1].

Проблемой стратегий адаптации ученые интересуются давно, столько же, сколько и самим феноменом адаптации. Однако структурировать все классификационное разнообразие описанных в научной литературе адаптивных стратегий не просто. В самом общем виде социально-психологические адаптивные стратегии подразделяются на прогрессивные (достижение всех целей полной адаптации, единство интересов личности и группы, самореализация, жизнестворчество) и регрессивные (поверхностные, конформные, не отвечающие ни интересам общества, ни интересам самой личности [2]. По мнению большинства психологов к подлинной социализации личности ведет лишь прогрессивная адаптация. В остальных случаях со временем сквозь формальную адаптивность (пассивное принятие социальных норм и правил) начнут проступать серьёзные личностные проблемы, истощение личностных ресурсов, нарушение общественных норм поведения или даже психические нарушения [3].

В современной науке представлены исследования, показывающие, что выбор адаптационной стратегии определяется самыми разнообразными факторами: от гендерной специфики до характерологических особенностей. При их рассмотрении были выделены несколько направленностей стратегических векторов: психологическая, физиологическая, социальная [4]. В любом адаптационном процессе представлены все эти направленности, но при их равновесности адаптационный процесс может замедлиться, а то и вовсе затормозиться. Поэтому одна из них должна превалировать и выполнять ведущую роль, а остальные – поддерживающую. При этом ориентация только на один вектор также может привести к дезадаптации:

В нашем исследовании мы ориентировались на модель, предложенную А.А. Реаном. В данной модели рассматриваются два вида адаптационного процесса: активный и пассивный; и два вида направленности этих процессов: на среду (вовне) или на себя (внутри). Пассивная стратегия адаптации в данной классификации по сути тоже является активной, однако это активность сфоку-

сирован на поиске наименее дискомфортных условий, на усиление выносливости, терпеливости, выжидательности, подстройки под требования среды [4]. Таким образом, А.А. Реаном были описаны четыре основных стратегических вектора.

1. Направленность «наружу» с характерным чрезвычайно активным влиянием личности на среду, на ее освоение и приспособление под свои нужды.

2. Направленность «внутри», когда активность нацелена на изменение личностью себя, на коррекцию собственных установок, целей, привычек, стереотипов.

3. Поиск в социальном пространстве новой среды с более высоким адаптивным потенциалом для данной личности.

4. Вероятностно-комбинированный тип, основанный на использовании всех вариантов трех вышеописанных типов.

А.А. Реан полагает, что большинству людей свойственна третья стратегия, однако наиболее продуктивной является четвертая, так как в разных ситуациях наиболее успешными могут быть разные способы адаптации. При выборе стратегии личностью оценивается цена усилий по преобразению себя или среды, оценивается собственный потенциал и принимается решение. Однако, по нашему наблюдению, выбор часто не делается вовсе. Если средовые условия меняются постепенно и незначительно, то адаптация происходит также постепенно и незаметно для личности за счет расходования ее ресурсов, деформации ее структур, использования защитных механизмов и других бессознательных психических и психофизиологических регуляторов.

Данная модель была взята за основу Н.Н. Мельниковой при разработке опросника «Методика исследования стратегий адаптивного поведения (АСП)» [5]. Но к двум бинарным векторным осям, описанным А.А. Реаном, («направленность изменений» и «активность-пассивность индивида»), здесь была добавлена третья ось («контакт – избегание»). В итоге были выделены восемь поведенческих адаптивных стратегий, из которых при валидации опросника были оставлены семь за счёт объединения седьмой и восьмой стратегий в одну.

Стратегии, помимо описания, получили метафорическое обозначение. Для краткости в статье мы в дальнейшем будем использовать именно эти обозначения: стратегия «Кузнец», стратегия «Зодчий», стратегия «Птица», стратегия «Улитка», стратегия «Камень», стратегия «Хамелеон», стратегия «Ожидание». Каждая из этих стратегий может быть успешной в определённых ситуациях, и любой человек знаком с каждой из них. Однако чаще всего используются одна-две стратегии. Опросник разработан как с целью анализа индивидуальной выраженности различных стратегий в поведении, так и для выявления преобладающих адаптивных поведенческих стратегий в различных социальных группах [5].

Таким образом, теоретической основой исследования послужили работы о социально-психологической адаптации обучающихся (М.В. Григорьева, А.К. Маркова, Н.Н. Мельникова, А.А. Налчаджян, А.А. Реан, Н.Ф. Талызина); концепции образовательной среды (Е.А. Александрова, М.В. Григорьева, С.Д. Дерябо, Н.В. Калинина, В.И. Лебедева, В.И. Панов, В.В. Рубцов, В.И. Слободчиков, В.А. Ясвин и др.); и концепции рефлексии как феномена человеческого сознания и мышления (А.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, А.В. Карпов, Д.А. Леонтьев, В.А. Лефевр, А.В. Россохин, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, Г.П. Щедровицкий и др.)

В качестве диагностического инструментария были избраны следующие методики: «Методика исследования адаптированности студентов в вузе» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) [6]; «Методика определения уровня рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева) [7]; «Дифференциальный тест рефлексии» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин) [8]; «Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд, в адаптации А.К. Осницкого) [9]; «Методика исследования стратегий адаптивного поведения (АСП)» (Н.Н. Мельникова) [5].

При обработке полученных данных был использован корреляционный анализ по методу парных корреляций Пирсона, проведенный с помощью пакета анализа данных программы «Microsoft Excel 2013».

Выборку исследования составили 320 студентов ФГБОУ «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» факультета психолого-педагогического и специального образования. Нашей первой задачей было выяснение того, какие стратегии адаптации приводят к успеху в образовательной среде.

В плане результативности для адаптации лучше всего зарекомендовали себя стратегии «Кузнец» (активное изменение среды) и «Камень» (пассивная репрезентация себя). Они положительно коррелируют с большинством параметров социально-психологической адаптации по Роджерсу (кроме фактора «внутренний контроль»), а также со всеми показателями адаптации к учебной деятельности. У стратегии «Кузнец», в отличие от стратегии «Камень», также присутствует тесная корреляция с адаптированностью к учебной группе. Для человека, использующего указанную стратегию характерно стремление активно воздействовать на среду или партнёра с целью изменить их. Чем активнее человек использует эту стратегию, тем выше уровень его адаптированности к учебной группе. Чем выше его уровень адаптированности к группе, тем чаще человек позволяет себе пользоваться стратегией активного изменения среды. Влияя на окружающих людей, человек старается изменить всё в ему удобную сторону. А будучи уже адаптированным к группе, достигнув определенного уровня доверия, человеку становится проще повлиять на окружающих. При высоком уровне адаптации к учебной деятельности человек стратегии «Кузнец» чувствует себя более уверенным; соответственно, повышается активность в использовании указанной стратегии.

Стратегия «Камень» или пассивная репрезентация себя может принимать разные формы: от упрямого желания самоутвердиться, демонстративно отстаивать свою позицию, вплоть до фанатизма. Такое поведение, действительно, может быть продуктивным в трудовой или учебной деятельности за счет формирования устойчивого индивидуального стиля, позволяющего решать проблемы и отстаивать свой авторитет. Однако при взаимодействии с коллективом, в частности с учебной группой, нежелание меняться, отсутствие гибкости, неспо-

способность пересмотреть собственную позицию и услышать другого, приводит только к отторжению коллективом, что объясняет полученную обратную связь.

Стратегия «Зодчий» (активное изменение себя) образует значимые тесные связи с показателем адаптации к учебной группе и с принятием других. В этом плане она противопоставлена стратегии «Камень», так как представляется открытой, гибкой, демонстрирует готовность начинать изменения с себя. Такие изменения могут состояться как через новый взгляд на ситуацию, новое к ней отношение, так и через выработку адекватных форм реагирования и поведения. Такие изменения всегда сознательны и произвольны, и как следствие, устойчивы.

Отрицательные корреляции со всеми параметрами адаптации обнаружены у стратегии «Улитка» (уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир). Чем меньше человек настроен на общение с окружающими, тем чаще он стремится оставаться с самим собой, и тем сложнее ему достичь адаптации к окружающей среде, – сложно сделать то, к чему не прилагаешь усилий. С другой стороны, человек, испытывающий трудности, а порой и неудачи в процессе адаптации к группе, может пытаться найти выход из этой ситуации используя указанную стратегию – избегать процесса взаимодействия с окружением, в котором испытывает дискомфорт. Не успешность в учёбе и общении только способствуют стремлению отгородиться от окружающих.

Стратегия «Птица» (уход из среды и поиск новой) положительно коррелирует с доминированием и отрицательно – с принятием других и эмоциональным комфортом. Это активная, избегающая, направленная вовне стратегия прямого ухода из трудной ситуации. Она также не отличается гибкостью, и может истощать субъекта необходимостью постоянно искать среду, которая бы больше ему подходила.

Также плохо соотносится с адаптацией стратегия «Хамелеон» (пассивное подчинение условиям среды), имеющая значимые отрицательные связи с доминированием и адаптацией к учебной деятельности. Чем лучше адаптирован к учебной деятельности студент, чем выше его социальный статус и способность

влиять на окружающих, тем меньше он желает быть пассивным и мимикрировать.

К практически не связанным с результатами адаптации можно отнести стратегию «Ожидание» (пассивное выжидание внешних или внутренних изменений). Однако эта стратегия создает слабую, но статистически значимую для нашего объема выборки положительную связь с эмоциональным комфортом, который является компонентом социально-психологической адаптации по К. Роджерсу. Действительно, спокойное ожидание изменений без попытки что-то предпринять и как-то ускорить эти изменения доступно только эмоционально устойчивым, несуетливым людям. С другой стороны, сама пассивность, бесконечное ожидание «подходящего случая», созревания внутренних изменений или просто неожиданной удачи может проистекать из очень низкой функциональности, истощенности и апатии. И эмоциональный комфорт здесь может выполнять защитную функцию, быть своего рода буфером между индивидом и его тревожностью. Недаром прямой связи с адаптированностью эта стратегия не имеет.

Второй вопрос, который мы проясняли путем интерпретации корреляционных связей, это вопрос о том, как соотносятся адаптивные стратегии поведения и особенности рефлексии испытуемых.

Обнаружено, что показатели рефлексии не образуют значимых положительных связей с успешными стратегиями адаптации «Кузнец» и «Камень». Обе эти стратегии доминантны, контактны, ригидны. И, по всей видимости, не нуждаются в рефлексивном анализе. При этом между шкалами «Пассивная репрезентация себя» (стратегия «Камень») и «Рефлексия общения» получена достоверная обратная взаимосвязь. Чем чаще человек использует стратегию пассивной репрезентации себя, тем меньший уровень рефлексии общения он показывает. Данные результаты говорят о том, что субъект, внутренне четко следуя своим принципам, не задумывается при этом, все ли сделано им, чтобы наладить отношения, почему процесс взаимодействия с окружающими неэффективен и, возможно, конфликтен. Однако, с повышением рефлексии общения,

снижается частота и активность использования указанной стратегии. Человек, как раз, начинает задумываться, почему с кем-то у него отношения складываются, а с кем-то нет никакого общения. И далее он, возможно, переходит к каким-то иным стратегиям адаптации: либо к активным изменяющим, либо к пассивным выжидающим.

Неэффективная для результативной адаптации стратегия «Улитка» прямо коррелирует с квазирефлексией, что соотносится с выводами исследований Д.А. Леонтьева и соавторов, считающих квазирефлексию неадаптивной [8].

Между шкалами «Пассивное выжидание изменений» и «Общий уровень рефлексии» получена статистически значимая прямая взаимосвязь. Чем чаще и дольше человек ждёт каких-либо изменений, тем выше становится его уровень рефлексивности. Соответственно, наоборот: чем меньше человек чего-то ждёт, тем меньше времени он отводит на рефлексию, так как время не размышлять, а действовать.

Теснее всего параметры рефлексии коррелируют с адаптивной стратегией «Зодчий»: с рефлексией общения, системной рефлексией и квазирефлексией. Активное изменение себя видимо провоцируется фокусом внимания на межличностном общении, системной рефлепратикой и творческим фантазированием.

Подводя итоги, можно отметить, что в обследованной выборке рефлексия не участвует в доминантных и прямолинейных стратегиях адаптации. Адаптация к учебному процессу в современной образовательной среде вуза возможна и без раздумий, анализа и планирования. Однако, рефлексия необходима для социально-психологической адаптированности студентов, особенно это касается рефлексии общения и системной рефлексии, без которой невозможна продуктивная адаптивная стратегия «Зодчий» (активное изменение себя). В целом наиболее выигрышны для хорошей адаптации контактные стратегии (отрицающие избегание и погруженность в себя).



### Библиографический список

1. Мельникова Н.Н. Классификация стратегий адаптивного поведения // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сб. науч. трудов. Челябинск. 2001. Т. 3. С. 13–23.
2. Григорьева М.В. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации в психологии // Проблемы социальной психологии личности. Сборник Проблемы социальной психологии личности. Саратов. 2008. Режим доступа: [http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30302\\_full.shtml/](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30302_full.shtml/) (дата обращения: 30.08.2018).
3. Григорьева М.В. Понятийный аппарат психологии адаптации личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. № 3, том 3. С. 259 - 262.
4. Реан А.А. Психология адаптации личности. СПб. 2008. 479 с.
5. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. Челябинск, 2004. 57 с.
6. Дубовицкая Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование. 2010. №2. Режим доступа: [http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya\\_Krilova.phtml](http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_Krilova.phtml) (дата обращения: 02.09.2018).
7. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности: монография. М., 2004. 424 с.
8. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т.11. №4. С. 110-135.
9. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. 2009. 544 с.