

ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К НОВЫМ СОЦИАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ

О.А. Назаров, А.Г. Сафронов

Одной из актуальных проблем, стоящих перед психологией, является проблема адаптации человека к новым для себя социальным условиям.

Существуют различные подходы к вопросу психологической адаптации. В большинстве своем эти подходы анализируют чисто внешние проявления процесса адаптации, связывая его с накоплением опыта социальной жизни. Внутриспсихические механизмы социальной адаптации исследованы к настоящему времени недостаточно. Настоящая работа посвящена исследованию особенностей психологической адаптации первокурсников к условиям воинской службы и учебы, и, прежде всего, исследованию происходящих внутриспсихических изменений.

Перестройка личности в процессе психологической адаптации происходит с целью минимизации внутриспсихического напряжения, которое является следствием фрустрации какой-либо из основных потребностей личности, несоответствия реальности ожиданиям, сопротивления требованиям окружающей среды или других фактов.

К основным внутриспсихическим изменениям можно отнести:

1. Изменение иерархии ведущих и вторичных мотивов.
2. Изменение установок и динамических стереотипов.
3. Проявление защитных механизмов.
4. Формирование переносов.
5. Изменение индивидуальной картины мира.

Для экспериментального исследования указанных процессов наиболее адекватно подходят проективные методики, поскольку они дают возможность получить "срез" личности в текущий момент времени, а не усредненную комбинацию личностных качеств, которую предоставляют, например, опросники. В предлагаемой работе был использован цветовой тест Люшера, который позволяет выявить целый ряд параметров, таких как ведущий стрессогенный фактор, активизированные защитные механизмы, общий невротизм личности, иерархия мотивов и т. д.

Объектом исследования являлись курсанты первого года обучения в первый месяц службы. Исследованной выборкой была одна из учебных групп в составе 30 человек. Большинство испытуемых поступили на службу сразу после школы в возрасте 17 лет.

Параллельно с тестированием проводились наблюдения. Анализу подвергались средние показатели предпочтения каждого из цветов.

На основании анализа результатов проведенного эксперимента были сделаны следующие выводы.

Психологическая адаптация представляет собой многоэтапный процесс. Каждый из этапов связан преимущественно с адаптацией к одному из группы стрессогенных факторов и характеризуется использованием специфического механизма психологической адаптации. Так доминирующим стрессогенным фактором в первый день службы являлось наличие запретов и ограничений (-7 -6), во второй - нереализованная потребность в свободном общении (-7 -0), неустойчивость в отстаивании своей позиции из опасения перед трудностями, которые могут возникнуть на пути к цели (+2 -0); на восьмой - неспособность к борьбе с ограничениями на пути самовыражения (+3 -7); на двенадцатый - неудовлетворяемое стремление к эмоциональной близости, потребность в преодолении дистанции, отделяющей от окружающих (-0 -7).

Характерными адаптационными механизмами в соответствующие дни являются: оборонительная агрессивность (+4 +3); регрессия и детское стремление понравиться (+5 +2); гиперактивное отождествление с социальной ролью курсанта (+3 +4), поиск эмоционального контакта с окружающими и подходящей социальной роли в микросоциальной группе, "уход от большого мира" в реальность внутригрупповых и дружеских отношений (+5+4).

Указанные адаптивные механизмы близки по своей природе к соответствующим защитным механизмам, однако между ними имеются и существенные отличия. Адаптационные механизмы не только минимизируют внутриспсихическое напряжение, но и открывают возможность для дальнейших изменений личности. Если избранное адаптационное поведение уменьшает стресс, оно закрепляется в постоянную форму поведения (так, например, отождествление на 8-10 день службы перерастает в соблюдение воинской дисциплины). В противном случае изыскивается другая форма адаптации, что и произошло на первый- второй день.

Выводы, сделанные на основе результатов данного исследования, представляют интерес не только для психолога, изучающего вновь прибывший в институт личный состав, но и для офицеров курса, которые организуют воспитательный процесс с учетом психологических аспектов адаптационного периода курсантов.