

**Роль преодолевающего поведения в процессе социально-психологической адаптации личности.**

***Краюшкина Наталья Александровна***

*Аспирант*

*Московский государственный лингвистический университет, Факультет гуманитарных и социальных наук, Москва, Россия*

*E-mail: gleb\_9a@mail.ru*

Поведение человека в трудных жизненных обстоятельствах привлекает в настоящее время большое внимание психологов. В первую очередь такие обстоятельства вызваны экономическими трудностями и проблемами привыкания граждан к условиям новых экономических отношений, определяющих особенности их жизнедеятельности.

Одной из проблем в исследовании психологического состояния личности в трудных жизненных обстоятельствах является проблема преодолевающего поведения в ответ на переживания стресса.

Преодолевающее поведение или копинг рассматривается как стабилизирующий фактор, который помогает личности поддерживать психосоциальную адаптацию во время стресса [3].

Зарубежные психологи под понятием «coping» понимают преодолевающее поведение психологически трудной ситуации и техники совладания с ней. То, как человек решает проблему копинга, отражается на характере его общения и взаимоотношений с другими людьми [3]. Одни формы копинга не изменяют их характер, а другие – приводят к серьезным изменениям или даже к разрыву отношений. Так, Н. Weber считает, что «coping» направлен на поддержание физического, психического здоровья и удовлетворённости социальными отношениями [4]. К. Хорни понимала совладание как возможность справиться с угрозой и тревожным состоянием. Она выделила гибкость/ригидность стратегии поведения как индикатор душевного здоровья и психической адаптации [2].

Мы опираемся на точку зрения В. В. Константина, который считает что, процесс преодоления проблемных ситуаций – это процесс социально-психологической адаптации личности, в ходе которого открываются новые способы поведения, новые программы и планы внутриличностных процессов [1].

Успешность психологической адаптации личности определяется способностью использовать конструктивные стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях. В настоящее время проблема социально-психологической адаптации рассматривается через призму тактик совладающего поведения.

Именно поэтому, предметом нашего исследования является взаимосвязь социально-психологической адаптации и выбора варианта копинг-стратегии. Для изучения этой взаимосвязи мы предложили нашим испытуемым – 48 мужчинам и 52 женщинам, возраста от 19 до 55 лет следующие методики: тест-опросник для определения уровня субъективного контроля, методика для выявления стратегий и моделей преодолевающего поведения, разработанная Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой и опросник для диагностики уровня социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд.

Результаты исследования позволили нам выделить 2 группы испытуемых: с высоким и низким уровнем развития адаптационных способностей, между которыми существуют различия. Было выявлено, что высокая способность к адаптации обусловлена высоким уровнем самопринятия и принятия других, эмоционального комфорта и интернальности (как общим ее уровнем, так и в области производственных и межличностных отношений). Кроме этого, высокий уровень социально-психологической адаптации связан с низким уровнем стремления к доминированию и эскапизма.

В группе с высоким уровнем адаптации уровень общей интернальности связан с такими шкалами как интернальность в области достижений, неудач и производственных отношений, а в группе с низким уровнем – только с интернальностью в области производственных отношений. Оказалось, что люди, которые обладают высокой способностью к адаптации, принимают себя и других людей, находятся в эмоционально комфортном состоянии, не стремятся доминировать над другими людьми и не склонны уходить от своих проблем. Они осознают свою ответственность за то, что происходит в их жизни и видят в себе причины собственных достижений и неудач. Для них свойственен выбор активных и просоциальных копинг-стратегий.

В отличие от них, личности с низким уровнем развития адаптационных способностей выбирают пассивные, асоциальные и непрямые копинг-стратегии. Дальнейшее исследование требует выяснения, того зависит ли адаптация от уже имеющихся копинг-стратегий или копинг-стратегии позволяют личности быстрее пройти процесс социально-психологической адаптации.

Активно реагируя на условия ситуации, личность может научиться адаптироваться и преодолевать потенциально трудные ситуации. Человек не только изменяет себя, но и учится трансформировать условия ситуации. Понятие копинг взаимосвязанно с понятием социально-психологическая адаптация. Поскольку стресс возникает из взаимосвязи личности и ситуации, в которую она включена, то процесс управления трудной ситуацией и ее негативным воздействием является результатом действия многих факторов. Социально-психологическая адаптация может требовать как изменения ситуации, так и потребностей личности. Стратегии адаптации тоже подвижны - люди могут обучаться новым навыкам: самообладанию или управлению окружающими условиями, что позволяет им выйти из трудной ситуации. Имеется свидетельства того, что усвоение, так называемых «неподходящих» или «неправильных» способов взаимодействия со стрессовой ситуацией служит дезадаптации, чем ее преодолению.

Изучение стресса и преодолевающего поведения должно раскрывать особенности динамики процесса адаптации, его гибкости и многофакторности регуляции, а так же обеспечивать поиск путей и способов оказания помощи в кризисной ситуации.

Константинов В. В. Социально-психологическая адаптация вынужденных мигрантов в условиях диффузного или компактного проживания // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2.

Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. СПб.: Лань, 1997. – 81 с.

Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. – 1991. – P. 189 – 206.

Weber H. Belastungsverarbeitung // Z. fur Klinische Psychologie. – 1992. – В. 21. Н. 1. – S. 17–27.