

УДК 159.923.2

**ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕТЕРМИНАНТ САМООЦЕНКИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИВНОСТИ****И. В. Кулагина**

*Кандидат психологических наук, доцент,  
ORCID: 0000-0001-8441-5032,  
e-mail: kulagina.i.v@mail.ru,  
Тольяттинский государственный университет,  
г. Тольятти, Самарская область, Россия*

**A STUDY OF THE DETERMINANTS OF SELF-ASSESSMENT  
OF PSYCHOLOGICAL ADAPTABILITY****I. V. Kulagina**

*Candidate of Psychological Sciences,  
assistant professor,  
ORCID: 0000-0001-8441-5032,  
e-mail: kulagina.i.v@mail.ru,  
Togliatti State University,  
Togliatti, Samara Region, Russia*

---

**Abstract.** The article is devoted to the features of self-assessment of psychological adaptability of personality and empirical study of its possible determinants. Possible determinants of adaptive potential are presented, based on the generalization of the points of view available in the scientific literature. Statistically justified level of automatia as one of the reasons for the adaptability. The higher automatia, the higher the self-esteem of the resources of adaptability of the personality. Also briefly touched upon aspects of the relationship of ideas about their own adaptive capabilities and the real degree of adaptation of the individual.

**Keywords:** personality; self-adaptivity; adaptivity level; the degree of automatia.

---

Современный темп прогресса окружающих социо-экономических и информационных условий среды обуславливает специфические требования к квалификации и личностным особенностям профессионала. Влияние этих требований особо заметно сказывается на личности молодого специалиста, выпускника высшего учебного заведения. Одним из ведущих качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной и личностной самореализации, является способность быстро и оптимально адаптироваться в нестабильной обстановке. Адаптация большинством исследователей понимается как цель, процесс и результат установления гармоничного сосуществования индивида в окружающей, в том числе социальной, среде. Адаптированность рассматривается как некий промежуточный результат непрекращающегося процесса адаптации. А

адаптивность можно представить как некое ресурсное состояние человека, располагающее к более легкому и быстрому или наоборот более продолжительному и затруднительному нахождению компромисса между требованиями окружающей действительности и собственными возможностями и желаниями личности [4]. Как ресурсное состояние адаптивность может в разной степени быть осознанной и оцененной носителем. Нас заинтересовал вопрос о том, какие личностные особенности могут приводить к высокой или низкой самооценке адаптивности.

Руководствуясь анализом научной литературы по проблеме адаптации, мы выделили несколько аспектов, связанных, по мнению большинства авторов с адаптационным потенциалом личности. В их число вошли:

1. Независимость или автономность, иначе обозначаемая как самоподдержка (Ф. Перлз) или самодетерминация (Д. Рисмен).

2. Спонтанность, выступающая следствием уверенности в себе и доверия окружающему миру, что проявляется естественностью и свободой поведения, легкостью во взаимоотношениях.

3. Самопонимание, отражающее хороший уровень осознания своих потребностей и возможностей, доминирование внутреннего ориентира во всех сферах жизнедеятельности.

4. Аутосимпатия как фундамент психологического здоровья, необходимый для поддержания адекватной самооценки и стремления к саморазвитию [1].

Экспериментальную выборку исследования (198 человек) составили студенты Тольяттинского государственного университета.

Возможность не обременительного для респондентов психодиагностического измерения указанных тенденций была организована посредством применения методики «САМОАЛ» А. В. Лазуркина в адаптации Н. Ф. Калина, содержащей не-

обходимые шкалы. Самооценка психологической адаптивности измерялась посредством применения одноименного опросника А. В. Батаршева [1].

На основе результатов, полученных в ходе психодиагностики самооценки адаптивности, все респонденты были разделены на три группы. Группа со средним уровнем адаптивности оказалась самой многочисленной (n=83), количество лиц, попавших в группы с высоким и низким уровнем самооценки адаптивности примерно одинаково (n=56 и n=58 соответственно). Проведенная в контрольных целях, «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда [3] с высокой степенью достоверности подтвердила адекватность самооценочных суждений респондентов экспериментальной выборки.

Следующий исследовательский этап бы связан с определением того, существует ли связь между выявленными уровнями самооценки адаптивности и предполагаемыми шкалами-детерминантами. Полученные результаты были сведены в таблицу 1.

*Таблица 1*

Показатель самооценки адаптивности	Шкалы методики «САМОАЛ»			
	адаптивность	автономия	спонтанность	самопонимание
3,8 (низкий)	6,5	4,9	6,7	5,5
6 (средний)	8,5	7,6	7,9	8,3
8 (высокий)	8,8	8	8,4	9

Анализируя представленные показатели, можно отметить, что их значения расположились пропорционально уровню адаптивности респондентов.

Статистическая обработка результатов с применением IBM SPSS Statistic позволила установить достоверные корреляционные связи между отдельными показателями.

Так, показатели низкой самооценки адаптивности в первой группе статисти-

чески достоверно коррелируют с данными шкал «Самопонимание» ( $r=0,35$  при  $p<0,001$ ) и «Аутосимпатия» ( $r=0,31$  при  $p<0,001$ ). Сами шкалы между собой также взаимосвязаны ( $r=0,52$  при  $p<0,01$ ). Исходя из этого, можно сделать вывод, что недостаточное самопонимание респондентов этой группы ведет к неудовлетворительным суждениям о себе, своих возможностях и способностях, что неизбеж-

но приводит к такой же оценке и собственной адаптивности. Соответствие между представлением о собственном адаптационном потенциале и действительном уровне адаптированности подтверждают результаты методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

В группе респондентов со средним уровнем самооценки адаптивности не было выявлено каких-либо статистически достоверных взаимосвязей, что позволяет предположить о доминирующем влиянии некоторых иных причин, не рассматриваемых в данном исследовании. При этом можно отметить, что наибольшее приближение к статистически достоверным результатам проявилось в корреляционной связи самооценки адаптивности и показателями шкалы «Аутосимпатия».

В группе студентов с высоким уровнем самооценки адаптивности также были обнаружены значимые корреляционные связи. Так в качестве причин высокой оценки адаптивности выступили шкалы «Спонтанность» ( $r=0,28$  при  $p<0,05$ ) и «Аутосимпатия» ( $r=0,38$  при  $p<0,001$ ), между которыми также выявлена связь ( $r=0,52$  при  $p<0,01$ ). Таким образом, можно говорить о том, что достаточно высокое мнение о собственной привлекательности, эффективности и успешности позволяет данным респондентам вести себя при взаимодействии с реальностью более свободно и расковано, а также оценивать свой адаптационный потенциал объективно высоко, что проявляется достаточно легким и быстрым процессом установления гармоничных отношений с окружающей средой.

Таким образом, можно заключить, что наиболее достоверным коррелятом самооценки психологической адаптивности

выступает уровень аутосимпатии, выступающий, по мнению исследователей, также условием психологического здоровья личности. Чем выше у человека позитивное самопринятие, стремление к развитию собственной личности, тем выше и самооценка способности адаптироваться в окружающей среде, найти свое место в социуме, установить гармоничные межличностные отношения и проявить свой потенциал.

#### Библиографический список

1. Батаршев А. В. Психодиагностика в управлении: практическое руководство : учеб.-практич. пособие. – М. : Дело, 2005. – 496 с.
2. Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб. : Питер, 2001. – 480 с.
3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
4. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

#### Bibliograficheskiy spisok

1. Batarshhev A. V. Psixodiagnostika v upravlenii: prakticheskoe rukovodstvo : ucheb.-praktich. posobie. – M. : Delo, 2005. – 496 s.
2. Psixologiya lichnosti v trudax otechestvenny`x psixologov / sost. i ob-shhaya redakciya L. V. Kulikova. – SPb. : Piter, 2001. – 480 s.
3. Rajgorodskij D. Ya. Prakticheskaya psixodiagnostika. Metodiki i testy` : uchebnoe posobie. – Samara : Izdatel`skij dom «BAXRAX-M», 2001. – 672 s.
4. Rean A. A., Kudashev A. R., Baranov A. A. Psixologiya adaptacii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika. – SPb. : Prajm-EVROZNAK, 2006. – 479 s.

© И. В. Кулагина, 2019.