

<https://doi.org/10.52387/1811-5470.2023.2.15>
CZU: 159.922

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ЗАСТЕНЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ¹

Жанна РАКУ,

доктор хабилитат психологии, профессор,
Молдавский Государственный Университет
ORCID iD: 0000-0002-1775-6344

Резюме. Статья посвящена исследованию особенностей социально-психологической адаптации и застенчивости в юношеском возрасте. Экспериментально было выявлено, что для большинства старшеклассников характерен высокий уровень застенчивости. Вместе с тем, было установлено, что у значительного количества школьников в юношеском возрасте преобладает средний и высокий уровни социально-психологической адаптации. Выявлена тесная обратно пропорциональная взаимосвязь между уровнями застенчивости и адаптации в юношеском возрасте. Так, было экспериментально подтверждено, что для старшеклассников с высоким уровнем застенчивости характерен низкий уровень адаптации.

Ключевые слова. личность, старшеклассник, социально-психологическая адаптация, застенчивость.

THE PSYCHOSOCIAL CHARACTERISTICS OF ADAPTATION AND SHYNESS AT ADOLESCENTS

Abstract. The article is devoted to the study of the features of socio-psychological adaptation and shyness in adolescence. It was experimentally revealed that the majority of schoolchildren in adolescence are characterized by a high level of shyness. At the same time, it was found that a significant number of high school students are dominated by medium and high levels of socio-psychological adaptation. The strong indirect correlation between the levels of shyness and adaptation in adolescence has been revealed. It was experimentally confirmed that high school students with a high level of shyness are characterized by a low level of adaptation.

Keywords: personality, adolescence, social and psychological adaptation, shyness personality.

Введение. Актуальность изучаемой темы заключается в том, что юношеский возрастной период является одним из важных в личностном становлении [14]. Отметим, что особенности адаптации и застенчивости на этом этапе заметно влияют на дальнейшее формирование личности юношей и девушек. Юношество это важный период социализации, в котором индивиду нельзя быть в пассивной позиции и бояться, что-то предпринять, ведь от этого этапа, многое зависит и определяет для будущей его жизни [2, 119, 22]. Застенчивость как качество мешает школьнику радоваться общению со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. Такие ученики стараются быть не заметными, не брать на себя инициативу, и самое главное – они не чувствуют себя полноценно из-за всевозможных комплексов [9, 11,

15, 20]. Другим важным феноменом для данного возрастного периода является социально-психологическая адаптация, успешность которой определяет многие стороны в обучении в образовательном пространстве, а также сферы жизнедеятельности [3, 23].

Отмеченные психологические характеристики человека влияют прежде всего на его взаимодействие и общение в социуме [7, 12]. В данном процессе возможны трудности социализации, которые провоцируются особенностями общения застенчивых школьников с окружающими людьми. Отметим, что данная черта личности существенно влияет на благополучие ее жизни. На основании выше изложенного подчеркнем, что научный интерес представляет специфику взаимосвязи между уровнем застенчивости и параметрами социализации [1, 15].

¹ Articolul a fost elaborat în cadrul proiectului *Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*. Cifrul: 20.80009.1606.10.

Степень изученности темы. В теоретическо-прикладном плане проблему застенчивости изучали такие авторы как А.Б. Белоусова, Д. Бретт, Ю.П. Гуревич, Ф.Л. Зимбардо, Л.В. Краснова, А.В. Минаева, А.В. Тихомирова и др. [5, 6, 8, 10, 16, 25]. Особенности социально-психологической адаптации изучались в работах М.Р. Битяновой, Г.Н. Каменевой и т.д. [1, 13].

В научном плане существует проблема, которая была положена в основу нашего пилотажного исследования: есть ли связь между уровнями характеристик социально-психологической адаптации и застенчивостью у лиц юношеского возраста?

Предмет исследования: особенности социально-психологической адаптации и застенчивости у старшеклассников.

Целью работы стало выявление взаимосвязи между параметрами адаптации, самопринятия, принятия других и другими людьми и уровня застенчивости, его направленности у старшеклассников.

В качестве *гипотезы нашего исследования*, мы выдвинули предположение о том, что существует взаимосвязь между уровнем социально-психологической адаптации и застенчивостью у старшеклассников.

Методология исследования: Опросник социально-психологической адаптации, СПА, в адаптации А.К.Осницкого (2004) и Методика диагностики застенчивости (МДЗ), автор К.С.Чечулина (2013), а также методы математической статистики [14, 21].

Опросник СПА используется в психодиагностике для выявления степени адаптированности/деадаптированности личности в социальной среде, а также для определения уровня таких её параметров как само принятие, принятие других людей, эмоциональная комфортность, интернальность, доминирование и эскапизм. Методика диагностики застенчивости применяется для выявления уровня застенчивости индивида.

Выборка исследования: В нашем пилотажном исследовании участвовало 35 учащихся старших классов, в возрасте от 17 до 19 лет [7]. По гендерному критерию выборка имеет следующие характеристики: 21 девушек (60 %) и 14 юношей (40%).

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение, что существует взаимосвязь между уровнем застенчивости и индексом адаптации личности, а именно, что при высоком уровне застенчивости социально-психологическая адаптация личности снижается.

Результаты исследования. В продолжение представим описание и анализ данных исследования. Результаты испытуемых по Опроснику СПА представлены в таблице 1.

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что по шкале «Адаптация», треть испытуемых (31,4%) имеют высокий уровень адаптации, что свидетельствует об их успешной реализации, как в социальной сфере, так и в межличностных отношениях. Эти старшеклассники с лёгкостью выполняют свою ведущую деятельность, не испытывают длительных внутренних и внешних конфликтов, которые могут помешать им в реализации своего потенциала. В зоне риска находятся примерно десятая часть испытуемых, а именно, 8,6% из всего числа респондентов, т.е. они относятся к группе с низким индексом адаптации. Данные показатели свидетельствуют о наличии определённых трудностях во взаимодействии с социумом, а также наличии сложностей при выполнении предъявляемых им требований. Необходимо отметить, что основную часть исследуемой выборки (60%), составляют старшеклассники со средним индексом адаптивности. Этот факт указывает на то, что они имеют оптимальные способности к интеграции в социальной среде, культивированию предъявляемых норм и требований, а также в их самореализации.

Таблица 1. Общие показатели по социально-психологической адаптации

Уровни	Адаптация	Самопринятие	Принятие других	
Высокий	11 (31,4%)	16 (45,7%)	12 (34,3%)	
Средний	21 (60,0%)	12 (34,3%)	16 (45,7%)	
Низкий	3 (8,6%)	7 (20,0%)	7 (20,0%)	
Уровни	Эмоц. комфорт	Интернальность	Доминирование	Эскапизм
Высокий	8 (22,9%)	13 (37,1%)	12 (34,3%)	8 (22,9%)
Средний	19 (54,2%)	21 (60,0%)	15 (42,9%)	22 (62,9%)
Низкий	8 (22,9%)	1 (2,9%)	8 (22,9%)	5 (14,3%)

Анализируя данные по шкале «Самопринятие», выделим максимальный и минимальный индексы выраженности указанного параметра. Примерно половина респондентов 45,7% (16 чел.) относятся к группе с высоким уровнем самопринятия. Это говорит о том, что старшеклассники адекватно воспринимают себя, знают свои сильные и слабые стороны, но при этом принимают их. Они не «изнуряют» себя мыслями о самобичевании, что помогает им ориентироваться на самоактуализацию и ставить акцент на сильные стороны своей личности. Вместе с тем, пятая часть испытуемых исследуемой выборки по данной шкале имеют низкие показатели по уровню самопринятия. Этим старшеклассникам сложно критически мыслить по отношению к себе, они не принимают все стороны своей личности, что, несомненно отрицательно сказывается на их самооценке. Указанные закономерности отмечаются и в работах Сафина [24].

В продолжение отметим, что по всем остальным изучаемым шкалам, наибольшее количество респондентов имеют средние показатели, и в связи с этим, необходимо выделить группу риска по таким параметрам как принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, доминирование и эскапизм.

Так, например, анализируя результаты по шкале «расположенность личности к принятию других», можно сделать вывод о том, что треть выборки, т.е. 34,3% испытуемых имеют высокий индекс данного показателя. Однако для 20% старшеклассников характерен низкий уровень принятия других. Если для первых юношей выражено полное понимание, сочувствие и безусловность по отношению к другим, то у вторых есть сложности по данным характеристикам.

По шкале эмоционального комфорта одинаковое количество респондентов имеют как высокие, так и низкие показатели, т.е. по 22,9% испытуемых. Эмоциональный комфорт – это состояние, при котором человек ощущает уверенность, спокойствие и удобство. Он не боится и свободно выражает свои чувства, оптимистичен и, в целом, всем доволен [18]. Для пятой части респондентов выборки характерен эмоциональный дискомфорт, т.е. такое состояние, которое нарушает нормальную жизнедеятельность. При этом человек испытывает страх, тревогу, беспокойство, неуверенность в себе, подавленность, чрезмерную озабоченность и мрачные мысли.

Отметим, если указанные состояния приобретают систематический характер, это пагубно сказывается на учебе, взаимоотношениях с другими людьми и т.д.

Анализируя результаты по шкале «локус контроля», необходимо отметить, что 37,1% испытуемых относятся к личностям с внутренним локусом контроля, т.е. к «интерналам». Такие люди осознают, что всё, что происходит с ними является следствием их собственных действий. Однако при чрезмерном варианте выраженности данной черты, это может породить тревожность, повышенную ответственность, т.к. человек не всегда может адекватно оценить и понять свои способности, возможности для реализации более сложных задач. В изучаемой выборке лишь один старшеклассник (2,9%) обладал внешним локусом контроля, что свидетельствует об его предрасположенности приписывать всё происходящее лишь внешним условиям и обстоятельствам.

Отметим, что для трети респондентов выборки характерен высокий уровень доминирования, а для 22,9% испытуемых обладают низким уровнем данного показателя, а следовательно, высоким индексом «ведомости». Последние склонны чаще подчиняться другим сверстникам, не проявляют самостоятельность в поступках и взглядах.

По шкале «эскапизм» пятая часть выборки – 22,9% испытуемых имеют высокий уровень, что характеризуется уходом от реальности. Вместе с тем, 14,3% старшеклассников имеют низкие показатели по данной шкале.

Выше описанные и проанализированные результаты, представим для наглядности на рисунке 1.

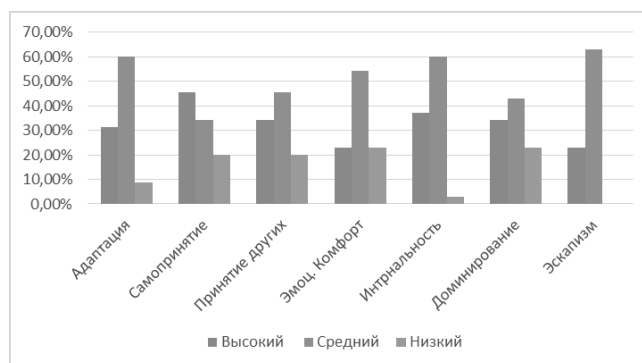


Рисунок 1. Распределение испытуемых по уровням по шкалам социально-психологической адаптации (в %)

В продолжение в таблице 2 представим результаты старшеклассников по Методике диагностики застенчивости.

Таблица 2. Общие результаты испытуемых по Методике диагностики застенчивости

Уровни	Застенчивость	
	Кол-во исп.	%
Очень высокий	-	-
Высокий	16	45,7
Средний	15	42,9
Низкий	4	11,4

Анализируя полученные данные можно отметить, что наибольшее количество испытуемых обладают высоким уровнем застенчивости, их количество составляет 45,7% (16 чел.). Это свидетельствует о том, что данные старшеклассники склонны часто отмалчиваться в компаниях, они с трудом заводят новые знакомства, считают себя недостаточно хорошими и сомневаются в своих возможностях. Особо подчеркнем, что результаты указывают на негативную тенденцию, которая в будущем может привести к серьезным последствиям в процессе взросления, когда застенчивость «сковывает» индивида и не позволяет ему полноценно реализовываться и проявлять себя в социуме. Вместе с тем, 4 школьника, (11,4%) обладают низкими показателем по данному параметру, что характеризует их как открытых, быстро идущих на контакт, заинтересованных в новых знакомствах и общении. Такие личности с лёгкостью адаптируются к смене обстановки, их не смущает появление чего-то или кого-то нового. 15 старшеклассников (42,9%) обладают средним уровнем выраженности застенчивости, что является оптимальным уровнем данного показателя. Представленные данные изображены графически на рисунке 2.



Рисунок 2. Распределение старшеклассников по уровням застенчивости (в %)

В продолжение изучалась взаимосвязь социально-психологической адаптации и застенчивости у испытуемых. Результаты анализа данных представлены в таблице 3, т.е. распределение старшеклассников с высоким/низким уровнями застенчивости по уровням социально-психологической адаптации.

Анализируя полученные данные можно сделать вывод о том, что среди испытуемых с высоким уровнем застенчивости 18,75% характеризуются низким уровнем социально-психологической адаптации. Для остальных 13 старшеклассников (81,25%) типичен средний уровень СПА. Эти данные свидетельствуют о том, что застенчивость снижает возможности адаптивности как на личном, так и на социальном уровнях. Так, школьники с высоким уровнем застенчивости имеют трудности в адаптации в окружающей среде. Аналогично была проанализирована и специфика адаптации испытуемых с низкими показателями застенчивости. Полученные данные свидетельствуют о том, что среди испытуемых с низкой застенчивостью половина обладают высокой степенью социально-психологической адаптации, а другие – имеют средний уровень СПА.

Для статистической оценки результатов и проверки гипотезы о взаимосвязи между уровнем застенчивости и индексом адаптации личности использовался коэффициент корреляции r-Пирсона, полученные данные представлены в таблице 4.

Таблица 3. Распределение испытуемых с высоким/низким уровнями застенчивости по уровням СПА

Уровни застенчивости	Уровни адаптации		
	Низкий	Средний	Высокий
Высокий (кол-во чел.)	3	13	-
Высокий %	18,75	81,25	-
Низкий (кол-во чел.)	-	2	2
Низкий %	-	50	50

Таблица 4. Результаты корреляционного анализа

N= 35	Адаптация	Самопринятие	Принятие других	Эмоц. комфорт	Интернальность	Доминирование	Эскапизм
Застенчивость	- 0,77* p=0,33	-0,69* p=0,33	-0,44* p=0,33	-0,79* p=0,33	-0,57* p=0,33	-0,66* p=0,33	-0,51* p=0,33

* - связь статистически достоверна ($p \leq 0,05$)

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что между уровнем застенчивости и уровнем адаптации личности установлена отрицательная сильная взаимосвязь ($r = -0,77$, $p = 0,33$). Это говорит о том, что между данными переменными существует обратная зависимость: при повышении уровня застенчивости показатели СПА снижаются. Отметим, что между застенчивостью и самопринятием выявлена отрицательная сильная зависимость ($r = -0,67$, $p = 0,33$), что также свидетельствует о наличии обратной взаимосвязи, аналогичная корреляция установлена между эмоциональным комфортом и застенчивостью ($r = -0,79$, $p = 0,33$). Вместе с тем, между застенчивостью и принятием других установлена отрицательная средняя связь ($r = -0,44$, $p = 0,33$), что говорит об обратной взаимосвязи между данными переменными. Выявлена обратная средняя взаимосвязь между застенчивостью и следующими шкалами СПА: интернальностью ($r = -0,57$, $p = 0,33$), доминированием ($r = -0,66$, $p = 0,33$), эскапизмом ($r = -0,51$, $p = 0,33$).

Выявленные в исследовании закономерности свидетельствуют о том, что и самим старшеклассникам необходимо рефлексировать свои качества и черты, т.к. позволит им развиваться и преодолевать застенчивость, а также влияет на оптимальную адаптацию в социуме. Важным при этом является помощь со стороны родителей, педагогов и школьных психологов. В указанном контексте необходимо выявлять школьников с трудностями в адаптации и высокими уровнями застенчивости. Для них нужно организовывать психологическую интервенцию по снижению застенчивости, повышению самооценки, нормализации других личностных образований и адаптации.

Выводы. Таким образом, в заключение анализа полученных результатов можно сделать

вывод, что высказанное предположение о том, что чем выше уровень застенчивости, тем ниже уровень социально-психологической адаптации у старшеклассников *было подтверждено*. Наряду с этим, было выявлено, что значительное количество испытуемых характеризуются высоким уровнем застенчивости, в то время как только десятая часть изучаемой выборки обладают низким уровнем застенчивости. Это свидетельствует о том, что в юношеском возрасте, как и у подростков, наблюдается и сохраняется сензитивность самооценки личности, которая в свою очередь лежит в основе застенчивости личности.

Анализ и интерпретация данных по параметру «адаптивности» выявил, что у тестируемых старшеклассников изучаемой выборки значительно преобладает средний и высокий уровни социально-психологической адаптации. Это свидетельствует о том, что юноши уже способны адекватно воспринимать нормы и правила общества, они умеют в нём интегрироваться, налаживать межличностные отношения и у них развиты адаптационные механизмы.

Другим важным выводом нашего исследования является положение о том, что существует тесная взаимосвязь между уровнями застенчивости адаптации в юношеском возрасте. Было экспериментально подтверждено, что для старшеклассников с высоким уровнем застенчивости характерен низкий уровень адаптации. Это свидетельствует о том, что такое качество как застенчивость мешает юношам оптимально интегрироваться в социальной среде среди сверстников. Последняя является для них неким препятствием, которое довольно сложно преодолеть. Застенчивость порождает большое количество внутриличностных конфликтов. С одной стороны, школьникам требуется эффективная социализация и полноценная включен-

ность в референтные группы, и для этого им необходимо выстраивать адекватные связи с окружающими. С другой стороны, личности сложно сделать это в силу своей робости, неуверенности, закрытости и переживаний в юношеском возрасте.

Таким образом, между застенчивостью и социально-психологической адаптацией суще-

ствует тесная обратная связь, которая была экспериментально выявлена и в рамках корреляционного анализа была подтверждена. На основании полученных выводов, для решения изученной проблемы продуктивной будет интервенция школьного психолога со старшеклассниками из группы риска.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. *Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сборник методических рекомендаций для администрации, педагогов и школьных психол.* М.Р. Битянова. Москва: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1997. 231 с.
2. АНДРЕЕВА, Г.М. *Социальная психология: учебное пособие.* Психология межгрупповых отношений, 2003.
3. АРТЕМОВ, С. Д. *Социальные проблемы адаптации.* Москва: 1990. 180 с.
4. БЕЛОУСОВА, А.Б. Диагностика застенчивости. В: *Журнал практического психолога.* 2007. № 3 (11).
5. БЕЛОУСОВА, А.Б. Психологические защиты застенчивости студентов. В: *Субъектность в личностном и в профессиональном развитии человек.* Казань, 2004.
6. БРЕТТ, Д. Застенчивость. *Возрастная психология.* Москва: Изд-во Академия. 2000.
7. ВИТЯЗЬ, А. *Застенчивость как причина проблем социализации старшеклассников.* Учебный проект. Кишинэу: UPS „I. Creangă”, 2023.
8. ГАЛИГУЗОВА, Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости. В: *Вопросы психологии.* Зова. 2000. № 5. 63 с.
9. ГУРЕВИЧ, Ю.П. По ту сторону застенчивости. В: *Педагогический калейдоскоп.* 1998. № 5 (8).
10. Застенчивость как специфическая трудность межличностного общения. В: *Межличностное общение.* Под ред. Куницина В.Н, Казаринова Н.В, Погольша В.М. Санкт-Петербург: Питер, 2003.
11. ЗИМБАРДО, Ф. *Застенчивость.* Санкт-Петербург: Питер Пресс, 2006.
12. ЗИМИНА, И.С. Проблемы воспитания застенчивых детей. В: *Воспитание школьников.* 2003. № 7 (53).
13. КАМЕНЕВА, Г.Н. Особенности социально – психологической адаптации студентов. *Серия: Психология и педагогика.* 2015. № 1 (4).
14. КОН, И.С. *В поисках себя: Личность и ее самосознание.* Москва: Издательство Московского университета, 2004.
15. КРАСНОВА, Л.В. *Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности.* Автореферат на соиск. канд. психол. наук. 2007.
16. КРАСНОВА, Л.В. *Психологический анализ феномена застенчивости.* 2005.

17. ЛАБУНСКАЯ, В.А. и др. *Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция.*: Учебное пособие для студ. Москва: Издательский центр «Академия». 2001.
18. ЛУК, А.Н. *Эмоции и личность.* Москва: Знание, 2002.
19. МАЙЕРС, Д. *Социальная психология.* Санкт-Петербург: Речь, 2007.
20. МИНАЕВА, В.А. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость. В: *Воспитание школьников.* 2001. № 9 (31).
21. Опросник социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р. Даймонда. <https://docplayer.com/44517972-Oprosnik-socialno-psihologicheskoy-adaptacii-lichnosti-k-rodzhersa-i-r-daymonda.html>
22. ПОЧЕБУТ, Л.Г. *Социальная психология.* Санкт-Петербург: Питер, 2010.
23. РЕАН, А.А., КУДАШЕВ, А.Р., БАРАНОВА, А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2006.
24. САФИН, В.Ф. *Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения.* 2005. № 3 (62).
25. ТИХОМИРОВА, А.В. *Психология застенчивости.* Екатеринбург, 1998.