

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра возрастной и социальной психологии

**ДОВЕРИЕ К СЕБЕ И ДРУГИМ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ
АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ЮНОШЕСКОМ
ВОЗРАСТЕ**

Магистерская диссертация

обучающегося по направлению подготовки

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(магистерская программа Психология педагогической деятельности)

заочной формы обучения, группы 02061458

Потикян Армине Гарегиновны

Научный руководитель:
доцент кафедры
возрастной и
социальной психологии,
к.псх.н. Шкилев С.В.

Рецензент:
кандидат
психологических наук
Гут Ю.Н.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ДОВЕРИЯ КАК УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	
1.1. Подходы к изучению феномена доверия в психологии	7
1.2. Проблема адаптационных возможностей в отечественной и зарубежной психологии	27
1.3. Особенности проявления доверия и адаптивных возможностей в юношеском возрасте	35
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ И ДРУГИМ КАК УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	
2.1. Организация и методы исследования	49
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования доверия к себе и другим как условия повышения адаптационных возможностей в юношеском возрасте	52
2.3. Программа развития доверия к себе и другим в юношеском возраст	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	89
ПРИЛОЖЕНИЯ	99

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В настоящее время в ситуации кризисных событий в различных областях жизни общества снижается базовый уровень доверия населения как по отношению к государственной политике и структурам, так и к социальному окружению. Снижение доверия как важнейшей социально-психологической характеристики личности особенно неблагоприятно в одном из кризисных этапов социализации и становления социального функционирования – юношеском периоде развития. Юноши и девушки стоят на пороге выхода в социокультурную среду, очевидно, что продуктивное межличностное взаимодействие предполагает открытые доверительные отношения. Оптимальная степень доверия, а также понимание важности установления доверительных отношений позволяет удовлетворить аффилиционные мотивы личности, заключающиеся в стремлении человека быть в обществе других людей, в потребности человека в создании гармоничных эмоциональных отношений.

На современном этапе развития психологической науки накоплен значительный массив данных в отношении доверия к себе и другим, его сущности, видов и психологической структуры. Так, доверие рассматривается в качестве относительно самостоятельного социально-психологического явления, основанного на определенной мере доверия партнеров друг к другу и присутствующего во всех элементах и видах общения (К.А. Абульханова-Славская, Г.М. Андреева, В.П. Зинченко, Т.П. Скрипкина, А.Б. Купрейченко); как психологическое отношение (И.В. Антоненко); как общение, в ходе которого один человек доверяет другому свои мысли, чувства, раскрывая те или иные стороны своего внутреннего мира (В.С. Сафонов). Доверие, выступает условием целостного взаимодействия человека с миром. Осуществляет функцию связи человека с миром в единую систему и способствует построению связной траектории жизненного пути.

При этом, очевидно, что степень открытости, то насколько личность вкладывает себя в окружающий мир, в значительной степени определяет становление своей структуры социально - психологических связей и межличностных отношений, служит условием становления доверительных отношений, формированием доверительного круга общения.

Другим важным психическим свойством является адаптационные возможности и являющиеся важнейшей характеристикой, определяющей становление социальных связей. Именно они могут влиять на стратегию поведения человека в новых условиях социальной турбулентности. Адаптационные возможности определяют поведение человека и проявляется в мотивах, действиях и реакциях человека на различные жизненные ситуации.

Несмотря, на значительную научную фактологию, за рамками анализа остается специфика доверия к себе и другим при различном уровне развития адаптационных возможностей. Таким образом, сочетание теоретической и практической ценности изучения доверия к себе и другим в юношеском возрасте с недостаточной разработанностью изучения доверия как условия повышения адаптационных возможностей в юношеском возрасте обусловили актуальность данного исследования.

В современных реалиях социальной нестабильности большое значение приобретают вопросы поиска перспективных путей адаптации молодежи к меняющимся условиям жизнедеятельности. Полученные в исследовании результаты могут способствовать прояснению психологической детерминации доверия к себе и другим в одном из важнейших периодов социализации личности - юношеском возрасте.

Проблема исследования: является ли доверие к себе и другим условием повышения адаптационных возможностей в юношеском возрасте?

Целью исследования является решение данной проблемы.

Объект исследования – доверие к себе и другим в юношеском возрасте.

Предмет исследования – доверие к себе и другим как фактор повышения адаптационных возможностей в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования. Доверие к себе и другим является психологическим условием повышения адаптационных возможностей в юношеском возрасте, а именно: чем выше уровень доверия к себе и другим, тем выше уровень адаптационных возможностей.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить разработанность в психологии проблемы доверия как психологического условия повышения адаптационных возможностей.
2. Изучить особенности проявления доверия к себе и другим у юношей и девушек.
3. Исследовать адаптационные возможности в юношеском возрасте.
4. Определить, является ли доверие к себе и другим психологическим условием повышения адаптационных возможностей.
5. Разработать программу по развитию доверия к себе и другим в юношеском возрасте.

Теоретико-методологической основой исследования явились работы по проблеме доверия личности Скрипкиной Т.П., Поршнева Б.Ф., Купрейченко А.Б., Гозмана Л.Я., Петровской Л.А., Кона И.С., Кроника Е.А., Бандура А.; в области изучения адаптационных возможностей - Анохина П.К., Селье Г., Александровского Ю.А., Березина Б.Ф., Маклакова А.Г. и др.

Методы исследования: организационный (сравнительный), метод сбора эмпирических данных (опросный метод), обработки данных.

Методы математической статистики: H – критерий Крускала - Уоллиса, χ^2 -критерия, коэффициент корреляции рангов Спирмена, множественный регрессионный анализ.

Диагностические методики:

- 1) Рефлексивный опросник уровня доверия к себе Т.П. Скрипкиной;

- 2) Рефлексивный опросник уровня доверия к другим людям Т.П. Скрипкиной;
- 3) Методика оценки круга доверительного общения Т.П. Скрипкиной;
- 4) Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ, А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина).

Практическая значимость исследования. Разработанная программа по развитию доверия к себе и другим в юношеском возрасте может использоваться в качестве эффективного средства расширения границ доверия к себе, к другим и к миру.

Результаты, описанные в диссертационном исследовании, могут рассматриваться при решении задач прикладного характера в различных областях психологического знания (возрастная и социальная психология, психология общения и др.). Информация, полученная в исследовании, может быть использована в консультационных и профилактических целях при работе с лицами юношеского возраста. Выявленные особенности доверительного общения в юношеском возрасте могут выступать в качестве основы для разработки тренинговых и обучающих программ, направленных на развитие навыков межличностного взаимодействия и доверия к себе, другим и миру.

Выборка и база исследования: исследование проводилось на базе факультета психологии педагогического института НИУ «БелГУ». Выборку исследования составили 90 юношей и девушек (студентов).

Структура исследования. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, программы, списка использованных источников, приложений. Объем магистерской диссертации составил 90 страниц.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ДОВЕРИЯ КАК УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Подходы к изучению феномена доверия в психологии

В качестве относительно самостоятельного научного направления психология доверия возникла сравнительно недавно. Известно, что в современной психологии прослеживается тенденция к поиску психологических феноменов, которые способствовали бы оптимальному функционированию человека в социуме, достижению более успешных результатов в деятельности и раскрытию внутренних ресурсов личности. Такой важнейшей координатой на жизненном пути человека выступает доверие, которое имеет отношение ко всем видам деятельности, поведению, взаимодействию, сознанию, направленности личности и жизни в целом. Между тем, при всей заинтересованности изучения феномена доверия, остается ряд нерешенных вопросов в отношении смысловой наполняемости понятия доверия, изучения структуры доверия, изучения факторов, влияющих на формирование доверительных отношений и влияния доверия на жизненную позицию личности.

Интерес к феномену доверия зародился в недрах философского знания, где доверие изучалось в контексте нравственных и этических отношений между людьми и рассматривалось в качестве регулятора отношений и основой функционирования общества. Так, представитель данного направления Б.А. Рутковский определяет, что доверие выступает как «нравственное понятие, выражающее такое отношение одной личности к другой, которое исходит из убежденности в ее добропорядочности, верности, ответственности, честности и правдивости» [82, с. 11]. Автор определяет субъективные и объективные условия формирования доверия, констатируя тот факт, что доверие возникает из реальных отношений человека с социумом и является результатом развития нравственного сознания людей, а также напрямую зависит от влияния конкретной культурной среды.

Я. Янчев также акцентирует внимание на доверии как нравственном отношении, при этом отмечая, что «доверие проявляется в том, что человек передает партнеру интимные мысли и чувства, веря в добрые, моральные намерения другого человека, которые согласуются с интересами доверяющего» [53, с. 74]. Доверие как основа межличностного отношения рассматривалось в работах Б.Ф. Поршнева, который считал, что «доверие выступает в качестве исходного психологического отношения между людьми в социуме» [74, с. 10]. П. Штомпка анализировал доверие как «категорию нравственного характера, которая является ведущей в человеческих взаимоотношениях и на основе которой строятся длительные устойчивые общественные отношения» [114, с. 12]. Таким образом, можно отметить, что авторы указывают на социальную природу феномена доверия, обусловленную культурными нормами. Рассматривая доверие в качестве важнейшего нравственного понятия, исследователи (Рубинштейн С.Л., Скрипкина Т. П., Штомпка П.) [81; 89; 114] определяют его доминирующие характеристики, такие как, вера человека в добро, верность, порядочность.

Важным этапом в исследовании доверия стало его рассмотрение в тесной связи с категорией веры, где вера выступает в качестве основы доверия. В этой связи следует отметить, что, прежде всего, категории веры и доверия связываются с различными аспектами жизнедеятельности человека.

Доказательством этому могут служить доводы Э. Фромма, который отмечал, что «вера связана с чувством безопасности и надежности человеческого существования, что в свою очередь, близко по содержанию понятию доверия, которое также связывается исследователями ощущением безопасности человека в условиях общественного бытия и невозможно без веры в себя и других людей» [104, с. 56]. По мнению С.Л. Франка «вера сопровождает человека в процессе общения с людьми и обеспечивает мирное существование в социуме» [103, с. 220].

Г. Г. Шпет дал общую психологическую характеристику веры. Он считал, что «вера состоит в приятии возможности за действительность, где вере всегда противостоит сомнение или скептицизм» [45, с. 76].

В. П. Зинченко отмечает, что «доверие имеет отличия и от веры и от уверенности» [33, с. 93]. Так, «вера превышает силу внешних фактических и формально психологических доказательств. Доверие же касается вопросов, находящихся в компетенции человеческого познания. Уверенность есть сознание собственной силы и состоит в доверии к истинности своего знания или правоте своего дела; доверие, напротив, проистекает из сознания слабости, неуверенности в себе, признания авторитета» [33, с. 78]. В. П. Зинченко также утверждает, что «интерес к психологии доверия связан, прежде всего, с вниманием к психологии личности» [33, с. 80]. Данный факт автор объясняет тем, что по отношению к личности доверие играет «формообразующую роль». Он пишет, «потеряв доверие в глазах окружающих, теряешь лицо. Вернув доверие, получаешь только шанс - не гарантию - его восстановить полностью. Поэтому психологическая культура доверия теснейшим образом связана с культурой личности и межличностных отношений» [34, с. 70].

Изучение доверия в рамках социологических исследований отражено в работах Э. Дюркгейма, Ф. Фукуяма, А.Л. Журавлева, Т. Парсона и др. Так, Э. Дюркгейм анализируя социальное доверие, считал, что «оно является важнейшим социальным элементом для функционирования общества. Социальное доверие, по мнению автора, возникает на основе «общественной моральной солидарности» и подверженности людей к влиянию общественных и групповых норм и требований.

Ф. Фукуяма считает, что «доверие является ключевой характеристикой развитого человеческого общества, которая проявляется как на индивидуальном, так и на социальном уровне, включающая в себя доверие к другим людям и доверие к власти, социальным институтам и к социуму в целом» [105, с. 443]. В связи с этим Ф. Фукуяма отмечает, что «степень

социального доверия может рассматриваться в качестве одного из показателей «здоровья» общества» [105, с. 511].

П. Штомпка считает, что «доверие является культурным ресурсом, определяющим и формирующим продуктивное взаимодействие в обществе и являющимся принципом конструирования социальных отношений» [114, с. 9]. Однако, автор отмечает, что для плодотворного функционирования общества важным является и доверие и недоверие. Исследуя динамику межличностного доверия, автор выделяет два основных уровня в структуре этого феномена. Априори доверие к другому формируется на базе первичного импульса доверия. Общее впечатление создается на основе внешности, поведения, статусных и ролевых характеристик. Далее оказывают влияние репутация, отзывы, установки, стереотипы, представления.

Вторичный уровень в структуре доверия зависит от ситуативных факторов, которые будут способствовать либо препятствовать доверию.

Значимыми факторами также выступают полнота и доступность информации об участниках взаимодействия. П. Штомпка отмечает, что «следующий третичный уровень в структуре доверия, будет строиться не на впечатлениях или импульсах, а на разумной оценке действий индивида, оправдывающего или не оправдывающего доверие» [114, с. 11]. А. Селигмен рассматривает доверие как важнейший компонент устойчивых общественных отношений, говоря о том, что «доверие выступает частью человеческой деятельности и возникает как функция уравнивания различий между социальными ролями и внутри социальной роли» [84, с. 150]. А. Селигмен предполагает, что «доверие угасает в том обществе, где увеличивается неопределенность, риски, которые представляют опасность» [84, с. 176].

В трудах А. Л. Журавлева показано, что «в основе общечеловеческого доверия лежат базовое человекообразующее свойство - «потребность в совместности», когда в процессе совместной деятельности возникают различные взаимосвязи и взаимозависимости, обуславливающие успешность

конкретного вида деятельности» [30, с. 61]. Т. Парсон отмечал, что «доверие является одним из условий, обеспечивающих стабильность общества» [72, с. 99]. Н. Луман и А. Селингмен считают, что «доверие является неотъемлемой частью современного общества, поскольку сегодняшние реалии повышают степень риска и неопределенности в социуме, что формирует потребность в доверии как основе общественного взаимодействия» [72, с. 20].

Психологический ракурс изучения феномена доверия связан с акцентированием внимания на том, что доверие является важнейшей стороной человеческого общения. Так, в рамках гуманистической психологии в концепции самораскрытия, предложенной С. Джуардом и П. Ласкоу «доверие определяется как явление, проявляющееся в процессе общения, когда на основе доверительности происходит акт самораскрытия. Самораскрытие обладает такими качествами как добровольность и преднамеренность» [76, с. 81].

А. Маслоу связывает возникновение доверия с удовлетворением потребности в безопасности. По мнению исследователя, безопасность человека является важнейшей ценностью и поэтому, вступая во взаимодействие с окружающими объектами, человек оценивает насколько они являются безопасными для него. Следовательно, ощущение безопасности лежит в основе отношения личности к себе, миру, другим людям. В работах К. Роджерса описывается феномен доверия к себе, которое выступает важнейшим условием самоактуализации личности [118]. Доверие, по мнению автора, выступает фактором выстраивания адекватного поведения личности и является частью деятельности человека и регулирует процесс взаимодействия.

Э. Эриксоном было введено понятие «базовое доверие». По мнению автора, «уровень доверия ребенка к миру и другим людям зависит от степени получаемой материнской заботы» [115, с. 344]. Следовательно, он рассматривал доверие к миру как базовую установку человека, которая формируется в раннем детстве. Он считал, что доверие является показателем готовности ребенка переносить отсутствие матери, что в свою очередь,

влияет на формирование другой установки, определяющей доверие к себе. Если ребенок не получает должной заботы, то формируется недоверие, приводящее к отчуждению по отношению к себе, к миру, к людям.

Д. Бразерс в контексте социального психоанализа выделяет доверие в качестве базиса взаимодействия с окружающими людьми [105]. При этом доверие является внутренним феноменом, который формируется в детстве на основе опыта общения и является фундаментом для формирования доверия к себе. На протяжении всего жизненного пути человек ретроспектирует к прошлому опыту и позитивное его ощущение способствует успешному доверительному общению.

Представитель гештальтпсихологии Ф. Перлз объединяет понятие доверие с понятием зрелости личности. Говоря о зрелости личности, автор придает большое значение умению человека брать на себя ответственность за свою жизнь, интегрируя доверие к себе и к другим, что является признаком психологической зрелости личности. Ф. Перлз считает, что «недостаточно доверяющий себе человек может искать поддержку в прошлом или в фантастическом будущем вместо того, чтобы жить настоящим и опираться только на самого себя» [73, с. 112]. Взгляды Э. Шостром созвучны с точкой зрения Ф. Перлза. Так, по его мнению, «недоверие к себе приводит к недоверию к окружающим, блокирует намерение искренне выражать собственные чувства и переживания и обуславливает ориентацию на обстоятельства, а не на свой внутренний мир» [113, с. 67].

Таким образом, очевиден факт, что в рамках различных зарубежных психологических направлений доверие рассматривается в качестве феномена, который обеспечивает целостность личности, способствует успешному взаимодействию с собой, с другими и с окружающим миром.

Анализируя отечественные научные исследования, посвященные изучению доверия, следует отметить, что оно, чаще всего, рассматривалось в контексте различных социально – психологических проблем. Так, через

призму социально-психологического внушения доверие изучалось В.М. Бехтеревым, В.Н. Куликовым, Б.Ф. Поршневым.

В.Н. Куликовым доверие анализировалось в контексте синонимичного понятия суггестии, противопоставляясь контрсуггестии.

Таким образом, можно сказать, что доверие рассматривалось в качестве индикатора склонности к внушению и зависимости от других. В ходе проведенных исследований автором было выявлено, что контрсуггестивность (недоверие) проявляется к тем внушениям, которые противостоят ее потребностям, взглядами и убеждениями. Следовательно, ценностные ориентации являются основой для возникновения доверия либо недоверия.

Взаимосвязь доверия и внушения подчеркивал Б.Ф. Поршнев, говоря о том, что «доверие выступает исходным психологическим отношением между людьми» [74, с. 29]. По мнению исследователя, доверие представляет собой некий психологический фильтр, который регулирует уровень принятия и понимания информации, передаваемой партнеру. Значительное влияние на восприятие информации оказывает эмоциональное отношение человека к воспринимаемой информации. Сущность внушения, по Б.Ф. Поршневу, заключается в том, что «если имеется высокая степень доверия к партнеру, то поступающая информация у реципиента вызывает похожие образы и впечатления и способствует полному проникновению во внутренний мир собеседника» [74, с. 31].

В контексте изучения социально-психологических аспектов авторитета доверие подверглось анализу в трудах М.Ю. Кондратьева, Ю.П. Степкина [43; 93] и др. Авторы едины во мнении, что феномен авторитета тесным образом связан с феноменом доверия. В частности, М.Ю. Кондратьев в качестве ведущих параметров возникновения подлинного авторитета выделяет безопасность, значимость как авторитетного лица и информации, значимость оценки этой информации [43]. Следовательно, данные параметры согласуются с содержательными параметрами доверия, что свидетельствует о том, что доверие выступает основным условием истинного авторитета.

Изучение доверия в рамках исследования феномена дружбы осуществляли И.С. Кон, В.А. Лосенков, А.В. Мудрик, Л.Я. Гозман, Н.Н. Обозов и другие. Исследователи едины в понимании, что доверие является условием возникновения дружеских отношений и выступает правилом, нарушение которого способствует прекращению тесных межличностных отношений.

Исследование доверия через специфику общения и межличностных отношений, отражено в работах К.А. Абульхановой – Славской, А.А. Бодалева, Г.М. Андреевой. Авторы рассматривают феномен доверия с позиции его роли и места в межличностных отношениях. Так, К.А. Абульханова – Славская считает, что «доверие является исходным условием в межличностных отношениях» [2, с. 41]. Рассматривая феномен доверия к себе, исследователь выделяет содержательные характеристики доверия, которые связывает с ценностно-смысловым и контрольно – действенным планами внутреннего мира личности. По мнению автора человек самостоятельно определяет меру значимости своего поступка, своей активности для общества. При этом, мера значимости зависит и определяется самооценностью личности. По нашему мнению, важным является выдвигаемое автором утверждение, что наиболее существенной функцией доверия является то, что человек определяя меру доверия к себе стремиться к обретению целостности, которая, в свою очередь, позволяет гармонизировать отношения к миру, себе и другим.

Г.М. Андреева также связывает возникновение доверительных отношений с системой ценностей личности. Автор отмечает, что «в процессе восприятия человека человеком ценностные ориентации детерминируют формирование отношений к другому человеку» [3, с. 157].

А.А. Бодалев рассматривал доверительное общение через призму раскрытия человеком своего внутреннего мира. В ходе такого общения человек доверяет другому свои важные мысли, чувства, переживания. Характеризуя доверительное общение, автором были выделены основные его признаки: устойчивость контакта, отсутствие жесткого контроля и

формального психологического воздействия, искренность и уверенность, что транслируемая конфиденциальная информация не будет использована во вред [13].

Впервые в качестве самостоятельного предмета исследования в отечественной психологической науке доверие подверглось анализу в работе В.С. Сафонова. В качестве критериев доверительного общения автор рассматривал, «во – первых, значимость информации, которую доверяют собеседнику, во – вторых, доверительное отношение к собеседнику» [83, с. 16]. Доверие В.С. Сафонов понимал, как «особое отношение человека к партнеру, когда тот уверен, что доверяемая информация не будет использоваться партнером во вред» [83, с. 5]. Автором выделяются следующие функции доверительного общения. Так, первая функция заключается в том, что человек, раскрывая партнеру по общению свои внутренние переживания, получает психологическое облегчение, связанное с тем, что он был выслушан и понят другим человеком.

В связи с этим, автор выделяет вторую функцию, которая заключается в обратной связи, получаемую человеком о своих чувствах и переживаниях. И, как следствие, две предыдущие функции способствуют углублению взаимоотношений, выделяемых автором в качестве третьей функции доверительного общения. Также автор отмечает, что доверительное общение ведет к сближению людей не только в личных отношениях, но и в совместной трудовой деятельности. Таким образом, В. С. Сафонов считает, что «доверительность в общении выступает в качестве важнейшего условия эффективности общения, а также является стержневым компонентом межличностного взаимодействия» [83, с. 20].

Особый интерес представляет исследование Т.Н. Скрипкиной, рассматривающее доверие как социально – психологическое явление, выступающее условием целостного взаимодействия человека с миром [88].

Т.Н. Скрипкина [88, с. 26] утверждает, что доверие является формой веры, которая представляет собой самостоятельный вид установки –

отношения к миру и себе. Для возникновения доверия необходимым является значимость объекта доверия и вера в его безопасность. Основными формально - динамическими характеристиками, по мнению автора, выступают мера, избирательность и парциальность. Мера доверия присутствует в каждом акте общения и способствует созданию позитивных межличностных отношений. В целом, как справедливо подчеркивает автор, доверие к себе и доверие к различным сторонам мира являются относительно самостоятельными формами доверия.

Дифференцируя доверие как доверие к себе, другим людям и к миру, Т.Н. Скрипкина выделяет такие категории доверия, как «Я - доверие и Мы – доверие, т.е. кому я доверяю и кто мне доверяет» [88, с. 39]. Характерная особенность доверия по Т.Н. Скрипкиной заключается в том, что «проявление доверительных отношений строится не только на познании другого, но и на вовлечении другого в собственный внутренний мир» [88, с. 41]. Следовательно, доверие способствует установлению связей между партнерами по общению и располагает к дальнейшему взаимодействию сторон. Мы согласны с автором, что стержневым психологическим критерием доверительности к другому выступает ориентация на взаимность, в основе которой лежит позитивное принятие, способность к децентрации и значимость обсуждаемого содержания.

Также Т. П. Скрипкина в своем исследовании утверждает, что «доверие к себе является рефлексивным феноменом, который позволяет личности занять определенную ценностную позицию по отношению к самому себе и строить собственную жизненную стратегию» [88, с. 43]. Доверие к себе является относительно самостоятельным субъектным феноменом и всегда сочетается с доверием к миру. Автор отмечает, что доверие к себе проявляется в способности человека «выходить за пределы себя», не вступая с собой в противоречие. Данная способность является гарантом, с одной стороны, относительной устойчивости, целостности а, с другой, - условием развития личности.

Рассматривая феномен доверия к миру Т.Н. Скрипкина выделила ряд положений его характеризующих. Так, «доверие к миру генетически связано с чувством безопасности, которое формируется в раннем детстве и является стержневым условием для формирования толерантного сознания» [88, с. 15]. Доверие к миру рассматривается автором как двухполюсная установка, которая с одной стороны, характеризуется ценностным отношением к другим людям, к миру, к традициям, к культурным нормам и т.д., и с другой стороны, показывает отношение личности к себе как «суверенному субъекту активности». Таким образом, по Т.Н. Скрипкиной доверие выступает способом гармонизации отношений человека с миром и с самим собой, что позволяет личности быть целостной и позитивно принимать мир во всех его проявлениях, сохраняя устойчивость и целостность личности даже при неблагоприятных внешних воздействиях. Следовательно, автор указывает на то, что доверие к миру, являясь базовой ценностно-смысловой установкой личности, способствует социализации личности.

Мы вслед за Т.Н. Скрипкиной, рассматриваем доверие как «свойство человека наделять явления и объекты окружающего мира, а так же других людей, их возможные будущие действия и свои собственные предполагаемые действия свойствами ситуативной значимости и безопасности (надежности)» [88, с. 22]. Мы согласны с мнением автора о том, что доверие является самостоятельным социально – психологическим явлением. Также мы поддерживаем утверждение исследователя о том, что доверие выступает условием целостного взаимодействия человека с миром, осуществляет связь человека с миром и объединяет их в одну систему, способствует слиянию в восприятии человека прошлого, настоящего и будущего в целостный акт, создает целостность бытия человека, устанавливает меру соответствия собственного поведения, принятого решения, целей, поставленных задач как миру, так и самому себе [88, с. 25].

Развивая взгляды Т.Н. Скрипкиной на феномен доверия к себе О. В. Голубь в своем исследовании показала, что «доверие выступает фундаментальным условием существования человека как самостоятельного

суверенного субъекта жизнедеятельности» [21, с. 14]. Изучая доверие к себе у старших школьников, автором было выявлено, что доверие выступает как самостоятельное внутриличностное образование, которое формируется под влиянием выраженности доверия к ребенку значимых взрослых.

Подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования внутриличностного интегративного образования — доверия к себе как условия субъектности. Также исследователем доказано, что «развитие феномена доверия к себе происходит в раннем подростковом возрасте, а становление доверия к себе как интегративного внутриличностного образования происходит в старшем подростковом возрасте» [21, с. 17].

В контексте изучения проблемы феномена доверия Н.Б. Астаниной было выявлено, что «психологическим смыслом доверия является энергетически оптимальное взаимодействие человека с миром» [9, с. 12]. При этом, доверие к миру определяется чувством безопасности и стабильности существования, а доверие к себе содействует автономности и самосохранению человека на жизненном пути. Выделяя ситуативное доверие исследователь отмечает, что это доверие к миру обеспечивает краткосрочный контакт с окружающим миром и удовлетворяет ситуативные потребности, а ситуативное доверие к себе необходимо для самоподдержки и автономного поведения в сложной жизненной ситуации.

Доверие другому человеку способствует установлению и сохранению позитивных отношений с партнером по общению, а ситуативное доверие, в свою очередь, позволяет человеку выстраивать оптимальное конструктивное взаимодействие в конкретной ситуации. Исследуя особенности феномена доверия у несовершеннолетних нарушителей, Н.Б. Астанина делает вывод о том, что деструктивные способы самоутверждения возникают при нарушении системы доверия.

На основе анализа описания доверия к себе Т.П. Скрипкиной, Н.Б. Астанина выделила отличительные признаки высокого и низкого уровня доверия к себе [9]. Так, высокий уровень доверия к себе предполагает

способность личности самостоятельно выбирать, ставить перед собой цели и выстраивать стратегии их достижения; высокую оценку личностью своих возможностей; способность выбирать адекватные способы реализации своих целей; способность отстаивать собственное мнение под влиянием внешних обстоятельств и демонстрировать уверенное поведение на пути достижения своих целей; адекватное принятие как своего успеха, так и неудачи, на фоне позитивного отношения к себе. В свою очередь, низкая степень доверия к себе проявляется в низкой оценке своих возможностей, неуверенности в правильности выбора целей и путей их достижения, в зависимости принятия решений от мнения других, в отрицании собственного вклада в успехи и неудачи на фоне негативного отношения к себе. О. Г. Фатхи изучая доверие как фактор повышения адаптационных возможностей в экстремальных ситуациях, отмечает, что «уровень выраженности и сбалансированность меры доверия к себе и к другим является одной из важных детерминант, определяющих адаптационные возможности личности при возникновении экстремальных ситуаций» [100, с. 11]. Автор отмечает, что увеличение меры доверия к себе может происходить за счет снижения меры доверия к миру, что ведет к трансформированию личностных характеристик в негативную сторону, а также может способствовать гармоничному увеличению меры доверия к миру, обуславливая развитие личности.

Феномен доверия как важнейший элемент процесса общения исследовала Л.А. Журавлева. Общительность личности, по мнению автора, «выступает в качестве личностного детерминанта доверия» [30, с. 45].

исследователь утверждает, что общительность и доверие взаимокоррелируют друг с другом.

Особого внимания заслуживает анализ доверия как психологического отношения в работах И. В. Антоненко [5]. Утверждение автора о том, что доверие является метаотношением, раскрывает сущность доверия как социально- психологического феномена. Так, автор пишет, что «метаотношение формируется как обобщение опыта взаимодействия, но с момента, когда оно сформировалось, начинает играть роль

детерминирующего фактора поведения, деятельности, других отношений» [5, с. 196]. «Основные особенности метаотношения и доверия как метаотношения — обобщение и сокращение других отношений, отсутствие специфической потребности, фоновый характер для других отношений, наличие потенциала предвидения, детерминация других отношений» [5, с. 186].

Определяя доверие как психическое образование субъекта, И.В. Антоненко считает, что «доверие, прежде всего, выражает положительное отношение субъекта к объекту, который обладает качеством встречной позитивности эквивалентного характера» [6, с. 208]. Исследователь предлагает рассматривать доверие, как в широком, так и в узком смысле. В широком смысле доверие определяется в контексте всего спектра отношений доверия - недоверия, то есть единицей измерения выступает сама степень доверия, а в узком смысле — это само доверие, выражающее позитивное отношение к объекту.

Как отмечает И.В. Антоненко, в связи с тем, что доверие характеризуется положительным отношением к объекту, то в свою очередь недоверие является психическим образованием, которое выражает отрицательное отношение к объекту, который обладает качествами социальной и личностной негативности. Автором предлагается «формула» доверия, включающая в себя позитивность состояния функционального органа доверия, позитивность отношения к объекту доверия, позитивность встречного отношения. Также И.В. Антоненко предлагает общую социально — психологическую структуру доверия, которая включает субъект доверия (кто доверяет), объект доверия (кому доверяют), отношение доверия, встречное отношение, факторы доверия, функциональный орган доверия и его состояние, предмет доверия, внешние условия и ситуации доверия, аспектное содержание [6]. Функциональный орган доверия, формируется в течение первого года жизни ребенка, мерилom чего является возникновение базисного доверия. Его функционирование в ситуации доверия проявляется как актуальное доверие, фундаментом которого выступает базисное доверие,

опыт доверия личности и конкретное доверие к объекту доверия. Под внешними условиями доверия автор рассматривает совокупность факторов, влияющих непосредственно на степень доверия и которые являются внешними по отношению к субъект-объектному взаимодействию. Факторы, которые имеют долговременное воздействие, называются исследователем условиями среды, а ситуативные, кратковременные факторы, имеющие отношение к конкретным ситуациям, названы автором условиями ситуации.

И.В. Антоненко были выделены следующие функции доверия. Так, основной функцией доверия выступает обеспечение совместной деятельности. Также важными функциями являются интегрирующая, обеспечивающая социальную интеграцию в обществе; коммуникативная, позволяющая поддерживать определенный уровень коммуникации, основанную на доверительных отношениях; интерактивная, обеспечивающая доверительное межличностное взаимодействие; перцептивная, формирующая определенную установку на восприятие и познание партнера по общению, и установление на этой основе взаимопонимания; управленческая, проявляющаяся как основа доверительных деловых отношений; редуцирующая, способствующая актуальному доверию; предсказательная, заключающаяся в дальнейшем прогнозе «судьбы», сложившихся на основе доверия взаимоотношений; ориентирующая, позволяющая выстраивать отношения на основе опыта доверительных отношений с другими людьми; стабилизирующая, обеспечивающая прочность и стабильность межличностных отношений; эффективизирующая, заключающаяся в установлении эффективных, взаимовыгодных отношений; психологическая, обеспечивающая психологический комфорт при взаимодействии, снижающая степень напряженности во взаимоотношениях и возможность проявления стресса.

Таким образом, мы согласны с мнением И.В. Антоненко, что «доверие имеет глубоко психологическую природу и выступает важным фактором межличностного взаимодействия» [6, с. 401].

В исследованиях И.И. Чесноковой выявлено, что «в процессе наблюдения за поведением других, человек приобретает опыт в формировании собственных ценностей, проверяет уже сложившиеся и на основе соотнесения себя с другими по самым разнообразным ценностным параметрам уточняет, корректирует, «отрабатывает» свое собственное отношение к себе» [63, с. 57]. Следовательно, автором доказывается наличие тесной связи между отношением к себе и отношением к другим. Тем самым автором постулируется тот факт, что доверие проявляется в качестве переживания определенного отношения, демонстрирующего психологическую позицию по отношению к другому человеку и позицию по отношению к себе.

Доверие как психологическое отношение также рассматривается в трудах А.Б. Купрейченко. В своих научных исследованиях А.Б. Купрейченко психологически дифференцировала и интегрировала закономерности возникновения, функционирования и развития феноменов доверия и недоверия, определила функции, структуру, динамику, критерии возникновения доверия/недоверия, выделила различные виды и формы доверия [53]. Так, анализируя условия и факторы возникновения доверия, автор выделяет основные из них, в частности, наличие значимой ситуации, характеризующейся неопределенностью; оптимистическое ожидание субъекта относительно исхода события; уязвимость субъекта и зависимость его от поведения других участников взаимодействия; добровольность взаимодействия; отсутствие контроля.

В структуре доверия к себе по аналогии со структурой отношения В.Н. Мясищева, А.Б. Купрейченко выделила когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Когнитивный компонент доверия содержит предположение субъекта о предполагаемом поступке, которое основано на прошлом опыте, включающем в себя знания о мире, социуме, людях, социальных нормах, о себе. Эмоциональный компонент связан с чувством безопасности и оценкой значимости ситуации взаимодействия. Поведенческий компонент характеризуется мерой,

избирательностью и парциальностью доверия, т.е. формально – динамическими сторонами доверия, которые позволяют действовать человеку в каждой конкретной ситуации, в результате чего субъект получает опыт доверительных отношений. Автор указывал, что «доверие возникает тогда, когда в основе лежит эмоционально-позитивное отношение, открытость и интерес к партнеру по общению» [53, с. 75].

В качестве составляющих недоверия автор рассматривает осознание рисков, чувство опасности, напряженность, готовность и желание прекратить контакт, ответить на агрессию или проявить опережающую враждебность. Как доверие, так и недоверие возникают в ситуации открытости, неопределенности, уязвимости субъекта и при невозможности контроля; вследствие этого автор подчеркивает, что доверие и недоверие не являются взаимоисключающими феноменами полярной валентности, а являются автономными феноменами.

Отличие данных феноменов заключается лишь в том, какие функции они выполняют в жизни индивида. В качестве критериев, влияющих на возникновение доверительных отношений автор рассматривает следующие: силу, активность, оптимизм, смелость, нравственность, приязнь, надежность, открытость, ум, образованность, независимость, находчивость, организованность, вежливость, общее восприятие мира, близость интересов и жизненных целей. Также исследователь анализирует доверие к другим с позиции основного компонента психологической дистанции, выделяя, при этом две его составляющие. Первая составляющая определяет содержательную сторону доверия к другим и включает такие характеристики как надежность, единство, приязнь. Вторая составляющая обозначает формально-динамическую сторону доверия к другим и включает в себя степень предсказуемости объекта доверия.

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что научные исследования А.Б. Купрейченко позволили определить, что доверие обеспечивает взаимодействие человека с миром, а также выполняет функцию защиты и воспроизводства социально-психологического пространства [53, с. 75].

Изучение феноменов доверия в контексте отношения к соблюдению нравственных социальных норм проводилось А. Б. Купрейченко и С. П. Табхаровой. Авторами было выявлено, что «доверие и недоверие выполняют различные позитивные и негативные функции в жизни социума, социальных групп и отдельных людей» [101, с. 20]. При этом, позитивной функцией выступает гармонизация отношений человека с окружающими людьми, собой и миром, обеспечивая сосуществование и взаимодействие с ними, регулируя межличностные и межгрупповые отношения. Недоверие, в свою очередь, выполняет функцию самосохранения.

Также А. Б. Купрейченко и С. П. Табхарова доказали, что «в отношении одного и того же объекта, субъект может проявлять по одним показателям высокий уровень доверия, а по другим демонстрировать высокий уровень недоверия» [95, с. 21]. Так, в процессе исследования авторами были выявлены характеристики человека, которому можно доверять или нет. Значимыми формально-динамическими показателями, способствующими проявлению недоверия, выступают внешность, темперамент, поведение, социальный статус др.

Следует отметить, что в настоящее время вопрос доверия является актуальным и востребованным в различных сферах жизнедеятельности человека. Так, Е. С. Яхонтова изучала доверие в рамках управления персоналом в организациях, считая доверие базовой ценностью в компаниях [118].

Автор считает, что доверие выступает в качестве готовности человека быть зависимым от других людей, когда он находится в ситуации неопределенности.

Если личность обладает высоким контролем над ситуацией, оценивает степень риска и может влиять на поведение других людей, то вопрос доверия не актуален. И только ситуация неопределенности, подкрепленная осознанием опасности и невозможностью контроля обуславливает возникновение доверия Г.С. Ромашкин, исследуя роль доверия как социально-экономического феномена, установил, что «важными факторами

межличностного доверия выступают возраст, семейное положение, трудовая занятость» [80, с. 32]. В меньшей степени оказывают влияние на межличностное доверие удовлетворенность жизнью, семейный доход, образование, текущий уровень жизни, пол. Наиболее доверчивыми являются люди, имеющие более низкий социальный и материальный статус. Также автор доказал, что «доверие обладает высококоррелированную внутреннюю структуру в целом, т. е. люди, имеющие высокий уровень доверия к другим склонны доверять и всем социальным институтам» [80, с. 12].

Ю.В. Веселов считает, что «на межличностном уровне доверие стимулирует коммуникацию и активность в межличностном взаимодействии, способствуя более широкой, устойчивой коммуникации, ускоряя процессы социального обмена и содействуя интеграции группы, общности и общества в целом» [17, с. 16].

Исследуя доверчивость как свойство личности, А. Б. Купрейченко выявила, что «у доверчивых людей присутствуют ценности активной жизненной позиции, интересной работы, красоты природы и искусства, любви, общественного признания, познания, продуктивной жизни, счастливой семейной жизни, твердой воли, счастья других, уверенности в себе, воспитанности, рационализма, исполнительности, терпимости, широты взглядов, эффективности в делах, независимости» [53, с.74]. Таким образом, по мнению автора, жизненные ценности личности, выражающие ее жизненную позицию и отношение к другим тесно связаны с уровнем доверия и недоверия. Среди психологических особенностей, свойственных людям с высокой степенью доверия исследователем выделены такие как, наивность, конформность, внушаемость, склонность к догматизму.

П.А. Бычков также считает, что «доверчивые люди обладают рядом ценностей, таких как, духовная жизнь, вежливость, уважение традиций, скромность, самодисциплина» [16, с. 23]. При этом, им свойственны следующие личностные качества: добросердечность, открытость, соблюдение социальных требований и норм, общительность.

Таким образом, обобщая вышесказанное можно констатировать, что доверие проявляется как субъективное отношение личности, которое зарождает проявление комплекса соответствующих личностных свойств и качеств. Вместе с тем, доверие находит выражение в направленности личности, побуждающей человека к активности в том или ином виде деятельности и определяющей избирательность его отношений. Выступая в качестве базового отношения человека к себе, к другим и к миру, доверие объединяет эмоциональные, когнитивные и поведенческие реакции личности, связанные с актуальной значимостью и безопасностью объекта доверия и отражает внутреннюю позицию личности.

1.2. Проблема адаптационных возможностей в отечественной и зарубежной психологии

Одним из первых психологов, который попытался выявить зависимость успешности развития индивида от его возможностей адаптироваться к условиям окружающей среды, был В. Вундт, который считал, что исследование взаимодействия индивидуумов со средой является одной из главных задач психологической науки. Исследование им процессов адаптации показало, что, решая вполне конкретные задачи выживания, они обладают высокой универсальностью для всех живых организмов. Динамическое постоянство внутренней среды составляет первооснову адаптационных процессов. Наряду с этим, способствовать эффективному освоению внешней действительности (В.Д. Небылицин), снабжать поиск индивида необходимыми энергетическими ресурсами способна его общая активность. Эволюционный смысл поисковой общей активности попытался объяснить В.С. Ротенберг. Уникальность потребности в поисковой активности, в его трактовке, заключается в ее принципиальной не насыщенности, ибо эта потребность находится в процессе постоянного изменения.

При воздействии нового фактора первой включается в реакцию психофизиологическая сфера. Речь идет об адаптивных формах поведения, которые выработались в ходе эволюции и направлены на экономизацию затрат организма. Эффективность адаптации человека связывается с такими понятиями как адаптивность и адаптационные возможности. В общем виде Любимова О.М. указывает, что «соотношение адаптивности и адаптационных возможностей таково: адаптивность - это самая способность человека к адаптации, а адаптационные возможности - это те свойства, которые эту способность обеспечивают» [63, с. 76].

Существует несколько классификаций адаптивных форм поведения. В одной из них различают три типа приспособительного поведения: бегство от неблагоприятного раздражителя; пассивное подчинение ему; активное противодействие (специфические адаптивные реакции). Классический общий адаптационный синдром описан в 1936 году Г. Селье как процесс, состоящий из трех последовательных стадий.

1. Стадия тревоги (аларм-реакция), по мысли автора, в свою очередь, характеризуется двумя фазами: фазой шока и фазой противотока. При значительной силе стрессора стадия тревоги может закончиться гибелью организма.

2. Если организм переживает эту по сути защитную стадию синдрома, наступает стадия резистентности.

3. При продолжительном действии стрессора она переходит в стадию истощения [67].

Современная модель общего адаптационного синдрома. Исследования последних лет несколько дополнили классическую модель Г. Селье. Современная модель общего адаптационного синдрома выглядит следующим образом:

1. Стадия тревоги, или стадия напряжения.
2. Стадия резистентности.
3. Стадия истощения – в этой стадии преобладают главным образом явления повреждения, явления распада.

3. Механизмы адаптации организма [67].

Шарова Л.В., Абызова Т.В. в системном подходе раскрывают фазовый характер адаптации. Нервные и гуморальные механизмы. Цена адаптации «Процесс адаптации носит фазовый характер.

Первая фаза – начальная, характеризуется тем, что при первичном воздействии внешнего, необычного по силе или длительности фактора возникают физиологические реакции, в несколько раз превышающие потребности организма. Эти реакции протекают некоординированно, с большим напряжением органов и систем. Поэтому их функциональный резерв скоро истощается, а приспособительный эффект низкий, что свидетельствует о «несовершенстве» данной формы адаптации.

Вторая фаза – переходная к устойчивой адаптации. Она проявляется в условиях сильного или длительного влияния возмущающего фактора, либо комплексного воздействия. При этом возникает ситуация, когда имеющиеся физиологические механизмы не могут обеспечить должного приспособления к среде. Необходимо создание новой системы, создающей на основе элементов старых программ новые связи» [110, с. 39].

Следует отметить, что вновь образованная функциональная система непрочна. Она может быть «стерта» торможением, вызванным образованием других доминант, либо угашена при не подкреплении.

В целом во второй фазе адаптации идет поиск организмом более выгодных механизмов функционирования при снижении широты и интенсивности сдвигов.

«Третья фаза – фаза устойчивой или долговременной адаптации. Основным условием наступления этого этапа адаптации является многократное либо длительное действие на организм факторов, мобилизующих вновь созданную функциональную систему. Иными словами, организму нужна тренировка, во время которой происходит фиксация сложившихся адаптационных систем и увеличение их мощности до уровня, диктуемого средой. Организм переходит на новый уровень

функционирования. Он начинает работать в более экономном режиме за счет уменьшения затрат энергии на неадекватные реакции» [110, с. 40].

Таким образом, усиленное функционирование органов и систем оказывает влияние на генетический аппарат ядер клетки. Это приводит к формированию структурных изменений, которые увеличивают мощность систем, ответственных за адаптацию. Именно этот «структурный след» является основой долговременной адаптации.

Признаки достижения адаптации. По своей физиологической и биохимической сути адаптация – это качественно новое состояние, характеризующееся повышенной устойчивостью организма к экстремальным воздействиям. Главной чертой адаптированной системы Шестокова А.В. называет «экономичность функционирования, т. е. рациональное использование энергии» [112, с. 23].

Важным показателем адаптационной перестройки организма является повышение его защитных свойств и способность осуществлять быструю и эффективную мобилизацию иммунных систем.

Следует отметить, что при одних и тех же адаптационных факторах и одних и тех же результатах адаптации организм использует индивидуальные стратегии адаптации. В адаптационном процессе могут быть преимущественно задействованы различные механизмы: поведенческие, физиологические, биохимические.

Переход организма на новый уровень функционирования требует определенного напряжения управляющих систем.

Дополнительные затраты организма, необходимые для осуществления адаптационных реакций, называют ценой адаптации.

В процессе адаптации любая активность требует гораздо больше затрат энергии, чем в обычных условиях. Например, это имеет место при выполнении физических упражнений на высоте, что используется в спортивной практике.

Психическая адаптация. У человека решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе «индивидуум - среда», в ходе

которого могут изменяться все параметры системы, играет психическая адаптация. Ф.Б. Березин сформулировал следующее определение психической адаптации: «Психическую адаптацию можно определить, как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовать связанные с ними значимые цели (при сохранении физического и психического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды» [117, с. 75].

Психическая адаптация является сплошным процессом, который включает в себя следующие аспекты:

- оптимизацию постоянного воздействия индивидуума с окружением;
- установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками.

Социально-психологический аспект адаптации обеспечивает адекватное построение микросоциального взаимодействия, в том числе - профессионального, достижение социально значимых целей. Он является связующим звеном между адаптацией индивидуума и популяции, способен выступать в качестве уровня регулирования адаптационного напряжения.

Психофизиологическая адаптация - это совокупность различных физиологических (связанных с приспособлением) реакций организма. Данный вид адаптации нельзя рассматривать отдельно от психического и личностного компонентов.

Все уровни адаптации одновременно в различной степени участвуют в процессе регулирования, которое Любимовой О.М. определяются двояко:

- «- как состояние, в котором сталкиваются потребности индивида, с одной стороны, и требования среды, с другой;
- как процесс, посредством которого достигается состояние баланса.

В процессе адаптации активно изменяется как личность, так и среда, в результате чего между ними устанавливаются отношения адаптированности.

- Аллопластическая адаптация - осуществляется изменениями внешнего мира под существующие потребности личности.

- Аутопластическая адаптация - осуществляется изменениями структуры личности под условия среды» [63, с. 76].

Различают общую и ситуативную адаптацию, общая адаптация (и адаптированность) является результатом последовательного ряда ситуативных адаптаций.

Социальную адаптацию можно описать как отсутствие поддерживания конфликта со средой.

Социально-психологическая адаптация процесс преодоления проблемных ситуаций личностью, в ходе которого она использует приобретенные на предыдущих этапах своего развития навыки социализации, что позволяет ей взаимодействовать с группой без внутренних или внешних конфликтов, продуктивно выполнять ведущую деятельность, оправдывать ролевые ожидания, и при всем этом, самоутверждаясь, удовлетворять свои основные потребности.

С активизацией и использованием адаптивных механизмов изменяется и психическое состояние личности. По завершении адаптационного процесса оно имеет качественные отличия от состояния психики до адаптации.

Первой составляющей в структуре личности, обеспечивающей адаптивность, являются инстинкты. Инстинктивное поведение индивида можно охарактеризовать как поведение с опорой на естественные потребности организма. Но существуют потребности, адаптивные в данной социальной среде, и потребности, приводящие к дезадаптации. Адаптивность или дезадаптивность потребности зависят от личностных ценностей и объекта-цели, куда они направлены.

Дезадаптивность личности выражается в неспособности ее адаптации к собственным потребностям и притязаниям. Дезадаптированная личность не в состоянии отвечать требованиям, предъявляемым социумом, выполнять свою социальную роль. Признаком возникающей дезадаптации, по Маклакову А.Г., Сидоровой А.А., «становится переживание личностью длительных

внутренних и внешних конфликтов. Причем, пусковой механизм для адаптивного процесса — не наличие конфликтов, а факт того, что ситуация приобретает значение проблемной» [66, с. 42].

Для понимания особенностей адаптивного процесса следует знать тот уровень дезадаптированности, отталкиваясь от которого личность начинает свою адаптивную активность.

Адаптивная активность осуществляется двумя видами:

- адаптацией путем преобразования и устранения проблемной ситуации;

- адаптацией с сохранением ситуации - приспособлением.

Адаптивное поведение характеризуется:

- успешным принятием решений,

- проявлением инициативы и ясным представлением своего будущего.

Основными признаками эффективной адаптации являются:

- в сфере социальной активности - приобретение индивидом знаний, умений и навыков, компетентности и мастерства;

- в сфере личностных отношений - установление интимных, эмоционально насыщенных связей с желаемым человеком.

Адаптационный потенциал личности (Медведева Н.И.) — это копинг поведения, совокупность копинг-ресурсов и способность вырабатывать копинг-стратегии [67].

Обобщив основные положения по проблеме адаптации ученые пришли к заключению, что:

- адаптация является целостным, системным процессом, характеризующим взаимодействие человека с природной и социальной средой;

- механизмом, определяющим уровень развития процесса адаптации, является диалектическое противоречие между интересами различных уровней иерархии: индивида и вида, особи и популяции, человека и общества, этноса и человечества, биологическими и социальными потребностями личности;

- системообразующим фактором, регулирующим и организующим процесс адаптации, является цель, связанная с ведущей потребностью;
- особенности процесса адаптации определяются психологическими свойствами человека, в том числе уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности;
- критериями адаптированности можно считать не только выживаемость человека и нахождение места в социально-профессиональной структуре, но и общий уровень здоровья, способность развиваться в соответствии со своим потенциалом жизнедеятельности, субъективное чувство самоуважения;
- процесс адаптации человека в новых условиях существования имеет временную динамику, этапы которой связаны с определенными психологическими изменениями, проявляющимися как на уровне состояния, так и на уровне личностных свойств.

Адаптационные возможности организма не беспредельны и определяются «ресурсом адаптационной энергии» (Шарова Л.В) [110]. Изучение адаптационных ресурсов, необходимых организму для выполнения широкого круга реальных жизненных задач, тесно связано с выявлением его жизнеспособности, диапазона адаптивных возможностей, способности преодолевать ранее не известные трудности.

Итак, адаптивность - это врожденная и приобретенная способность к адаптации, то есть приспособления ко всей многогранности жизни при любых условиях (В.И. Гарбузов), а адаптационные возможности человека представляют собой устойчивые резистентные характеристики индивидуально-типологического и личностного уровня человеческой индивидуальности, которые обеспечивают способность успешно адаптироваться к разнообразным требованиям жизнедеятельности и проявляются как в физиологическом плане (от биохимического уровня к уровню безусловно- и условно-рефлекторной регуляции деятельности), крив и (самое главное) в психологическом плане, направляя поведение личности.

Например, в адаптационных возможностях относятся: инстинкты, темперамент, конституцию, эмоции, уровень врожденных свойств интеллекта, специальные способности, внешние данные и физическое состояние организма; а к проявлениям высокой или нормальной адаптивности - благоприятные психофизические данные, высокую работоспособность, выносливость, стресстолерантность, психическую и физическую гармоничность, гармоничность врожденных и сложившихся при жизни личностных качеств. При этом уровень адаптивности повышается или снижается под влиянием воспитания, обучения, условий и образа жизни, а облегчают или затрудняют адаптацию человека в реальной жизни его личностные особенности, ориентации, выбор, иерархия систем ценностей, целей и потребностей, уровень вербального интеллекта и культуры, эмоциональной экспрессии и межличностных отношений. (В.И. Гарбузов).

Вывод. Адаптационные возможности — это запас функциональных резервов, которые постоянно расходуются на поддержание равновесия между организмом и средой. Необходимо отметить, что под функциональными резервами понимаются регуляторные адаптационные возможности организма, которые определяются не только и не столько запасами субстратов, сколько наличием потенциальных механизмов их реализации в саморегулирующихся адаптивных функциональных системах.

Таким образом, в качестве существенного компонента адаптационных возможностей человека можно рассматривать понятие личностно-адаптационного потенциала, характеризующий уровень развития взаимосвязанных психологических характеристик, наиболее значимые для регуляции психической деятельности и процесса адаптации, и предопределяет величину диапазона факторов внешней среды, к которым организм может приспособиться (А.Г. Маклаков) [66]. Адаптационные возможности человека характеризует способность быстро и эффективно ликвидировать или компенсировать воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды.

1.3. Особенности проявления доверия и адаптивных возможностей в юношеском возрасте

В настоящее время в условиях социальной нестабильности и неопределенности в экономике, культуре, идеологии предъявляются повышенные требования к социальному становлению и жизненному самоопределению молодежи. Юношеский возраст является одним из значимых периодов социализации, где интегрируются умения налаживать и поддерживать взаимоотношения с людьми, основанные на доверительных отношениях и близкой психологической дистанции. В связи с этим проблема исследования доверия у молодежи представляет особую значимость для понимания проблем и объяснения перспектив развития данной социальной группы.

Анализ психологической литературы, посвященной проблемам развития человека в юношеском возрасте, показывает, что для данного возрастного периода (от 16 до 20 лет) свойственна своя траектория социализации, заключающаяся в повышенной личной активности и динамичности протекания психических процессов. Повышенная эмоциональность, завышенная самооценка, рационализм, преобладание критичности к взглядам и мнениям других проявляется в желании быть самостоятельным и самоутвердиться в глазах окружающих. Именно в юношеском возрасте отношение к миру, убеждения и взгляды на мир проверяются на практике, переосмысливаются и складываются в единую систему социальных ориентаций и установок, обуславливая движение к сознательной жизни. Как подчеркивает И.С. Кон «промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет и некоторые особенности его психики. Юношей еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа, - собственная возрастная специфика, право на автономию от старших и т. п. Но социальное и личностное самоопределение предполагает не столько автономию от

взрослых, сколько четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире» [41, с.38].

Исследователи особенностей юношеского возраста едины во мнении, что ведущей деятельностью данного возрастного периода выступает поиск своего места в жизни. Данный этап развития связан с началом профессионального и личностного самоопределения, поскольку именно в юности на первый план выходит осознание себя как целостной и многомерной личности, а также появления жизненных планов. Самооценка у юношей и девушек также претерпевает изменения в сторону повышения ее целостности и интегрированности.

В процессе самоопределения у лиц юношеского возраста формируются взгляды, убеждения, происходит становление мировоззрения, которое определяет взгляд на мир в целом, выражает отношение человека к миру и определяет его приоритетные ценностные ориентации. Обобщая взгляды исследователей можно отметить, что специфика юношеского возраста заключается в созревании когнитивных и личностных предпосылок мировоззрения. Лица юношеского возраста начинают интересоваться глобальные нравственные проблемы, отражающие вопросы взаимодействия добра и зла, порядочности и беспринципности, справедливости и беззакония. Одновременно с вопросами нравственности и морали мировоззрение молодого человека охватывает социально-политические, экономические, научные, религиозные, культурные и другие устойчивые взгляды. Неоспорим тот факт, что благополучное протекание процесса формирования мировоззренческой позиции у юношей и девушек будет способствовать определению их социальной ориентации.

Развитие самосознания напрямую связано с повышением требований лиц юношеского возраста к самим себе и к окружающим людям, с усилением критичности и самокритичности, а также в проявлении повышенных требований к моральному облику и нравственным качествам своего окружения (Кон И.С.) [41, с. 114].

Высокий уровень самосознания побуждает юношей и девушек систематизировать и обобщать свои знания о себе, что в свою очередь, приводит к самоопределению через самовоспитание. Последнее проходит через ряд психологических препятствий, свойственных данному возрастному периоду: стремление проявлять волевые усилия в самовоспитании и в то же время не всегда положительное отношение к конкретным приемам самовоспитания, которые рекомендуют взрослые; чуткость, восприимчивость к нравственной оценке своей личности со стороны коллектива и стремление показать равнодушие к этой оценке, действовать по-своему; стремление к идеалу и принципиальности в больших, ответственных делах и беспринципность в малом, незначительном; желание формировать стойкость, выдержку, самообладание и в то же время проявление старшеклассниками ребячьей непосредственности, импульсивности в поведении речи, тенденции к преувеличению личного горя, незначительной неприятности.

Таким образом, центральными личностными новообразованиями в юношеском возрасте являются: формирование мировоззрения; самостоятельности суждений; повышение требования к моральному облику человека; формирование самооценки; стремление к самовоспитанию.

В общении, у юношей и девушек формируются коммуникативные способности - умение вступить в контакт с незнакомыми людьми, добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей.

В процессе трудовой деятельности свое развитие получает профессионально-личностное общение, т.е. идет активное становление тех практических умений и навыков, которые в будущем могут понадобиться для совершенствования профессиональных способностей.

В связи с тем, что в юношеском возрасте групповые контакты обычно предполагают соревновательность, борьбу за положение и авторитет, наряду с развитием товарищеских отношений юношеский возраст характеризуется напряженным поиском дружбы как избирательной, прочной и глубокой эмоциональной привязанности.

Лица юношеского возраста уже хорошо разграничивают дружбу и товарищество. Кон И.С. указывает, что «дружеские отношения характеризуются большой избирательностью и устойчивостью к внешним, ситуативным факторам» [40, с.48].

Последнее объясняется общим повышением с возрастом стабильности интересов и предпочтений, а также развитием интеллекта, в результате чего повышается способность ребенка интегрировать противоречивую информацию, отодвигая частности на задний план. Именно по этой причине, в сфере межличностных отношений, юноши и девушки гораздо терпимей и пластичней по сравнению с лицами младшего возраста. Дружба является формой эмоциональной привязанности. Реальная или подразумеваемая личностная близость для нее важнее, чем общность предметных интересов. Являясь по своей природе полифункциональной, юношеская дружба характеризуется многообразием форм: от простого совместного времяпрепровождения до глубочайшей самораскрытия.

Юношеская дружба как первая, самостоятельно выбранная глубокая индивидуальная привязанность, не только предвосхищает любовь, но отчасти включает ее в себя. При этом в ее структуре доминирует потребность быть в согласии с самим собой, бескомпромиссность, жажда полного и безоглядного самораскрытия [40].

Одна из самых распространенных коммуникативных проблем юношеского возраста - застенчивость. Отчасти она обусловлена глубинными личностными свойствами, например, интроверсией, а отчасти неудачным опытом публичных выступлений или межличностных контактов. Подобно пониженному самоуважению, с которым она тесно связана, застенчивость лимитирует социальную активность личности и в некоторых случаях способствует развитию отклоняющегося поведения - алкоголизма, психосексуальных трудностей. Благоприятный внутриколлективный климат и интимная дружба помогают юношам и девушкам преодолевать застенчивость и имеют в этом смысле большую психотерапевтическую помощь.

Трудности коммуникативного характера проявляются в юности особенно резко и накладывают отпечаток на последующее развитие личности. Грубое, бесцеремонное вторжение во внутренний мир юноши, для которого его коммуникативные качества исключительно важны, абсолютно недопустимо.

Л. Д. Столяренко выделяет психологические особенности поздней юности (18-25 лет) — зрелости в умственном, нравственном отношении: пик интеллектуальных возможностей; стабилизация характера; убежденность, сложившееся мировоззрение; чувство нового; смелость, решительность; способность к увлечению; оптимизм; самостоятельность; прямолинейность; критичность и самокритичность; самооценка противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, сопровождающуюся резкостью и развязностью; скептическое, критическое, ироническое отношение к преподавателям и режиму учебного заведения; сохраняются максимализм и критичность, отрицательное отношение к мнению старших; неприятие лицемерия, ханжества, грубости, стремления воздействовать окриком; принятие ответственных решений: выбор и овладение профессией, выбор стиля и своего места в жизни; выбор спутника жизни, создание своей семьи, активность в сексуальной сфере; формирование профессионального мышления, самоутверждение в профессиональной и социальной сфере, борьба за свое «место под солнцем»; овладение набором социальных ролей взрослого человека, начало «экономической активности» [94, с. 431].

Любовь предполагает большую степень интимности, чем дружба, т.к. сочетание духовного общения с сексуальной близостью допускает максимальное самораскрытие, на которое способна личность. В связи с упрощением взаимоотношений между юношами и девушками, современный ритуал ухаживания отличается нормативной неопределенностью. Последняя вызывает у лиц юношеского возраста закономерную озабоченность ритуальной стороной ухаживания. Именно по этой причине, возникновение

психосексуальных трудностей становится одной из главных причин юношеского одиночества.

В связи с развитием самосознания у старшеклассников возникает стремление к доверительности во взаимодействии с окружающими людьми.

Доверительность становится качеством общения со взрослыми, а «исповедальность» — со сверстниками, что в первую очередь предполагает глубокое самораскрытие.

Фатхи О. Г. Говорит о том, что «доверие к сверстнику реализуется в сфере интимно-личностного общения, главная цель которого — понимание и самораскрытие. В доверительном общении со взрослыми ситуация несколько меняется, важным становится не только познание своего «сегодняшнего», «реального Я», но и познание себя с точки зрения личных жизненных перспектив, своего «желаемого», «будущего Я». Доверие к близкому взрослому основывается на отношении к взрослому как к идеалу» [100, с.10]. Такая форма доверия не всегда связана с реальной психологической близостью и не обязательно реализуется как глубокое самораскрытие. Она актуализируется в ситуации неопределенности, затруднительности самостоятельного решения, т. е. в какой-то проблемной ситуации. Это происходит потому, что существует определенная дистанция, обусловленная статусом взрослого и старшеклассника, поэтому в последнем случае доверие будет в большей степени связано не с интимностью или секретностью передаваемой информации, а со значимостью того содержания, с которым старшеклассник обращается к взрослому. И в данном случае отношение доверия будет строиться на том, что старшеклассник оценивает взрослого, к которому обращается, не столько с точки зрения своего «реального Я», сколько с позиции «желаемого Я». У большинства юношей имеется не один образ-эталон, а набор таких эталонов.

Наиболее частое доверительное общение со взрослыми у юношей наблюдается по следующим темам. Темы доверительного общения с отцом по содержанию связаны прежде всего с перспективами личности старшеклассников, с их планами и устремлениями на будущее. Кроме

проблем, связанных с жизненными планами на будущее, в круг тем общения с матерью входят темы, связанные с учебной деятельностью и особенностями жизни в семье.

Доверительное общение с учителем осуществляется по двум темам: намечаемые способы, средства, пути достижения важнейших жизненных целей; планы, устремления в учебе, будущей работе. В юношеском возрасте потребность в доверительном общении с близкими взрослыми не всегда находит свое удовлетворение, что отрицательно сказывается на развитии личности. Юноши значительно чаще людей старшего возраста чувствуют себя одинокими и непонятыми. Но чувство одиночества проистекает не от внешней изоляции, не от плохого окружения, а от невозможности выразить в общении всю полноту чувств. Среднее количество друзей своего пола у юношей несколько уменьшается (у девушек такой тенденции нет), а количество приятелей, наоборот, растет. Это свидетельствует о растущей избирательности дружбы. При этом у девушек во всех возрастах друзей своего пола меньше, а друзей противоположного пола больше, чем у юношей. Среди друзей своего пола и у юношей, и у девушек преобладают сверстники. Юноши отдают решительное предпочтение сверстникам, значительно реже — старшим и совсем редко — младшим. У девушек на первом месте также ровесница, но они значительно чаще, чем юноши, отдают предпочтение старшим, зато младших не выбирают совсем.

Т.П. Скрипкина [90, с. 11], изучая психологические особенности доверия, проявляющиеся в юношеском возрасте, отмечает, что «в любом общении присутствует определенная степень доверия». При этом обосновывается положение о том, что доверие выполняет функцию перевода акта безличной коммуникации в процесс полноценного общения между людьми. Низкая мера доверия между общающимися индивидами предполагает достаточно формализованные формы общения, и лишь при выраженной мере доверия преодолеваются формальные рамки общения, оно становится в подлинном смысле близким, интимным. Она показывает, что

акт общения в юношеском возрасте основывается на определенной мере доверия партнеров друг к другу.

Система доверительных отношений как детерминанта восприятия индивидуальности в юношеском возрасте изучалась С. Г. Достоваловым. Исследователь определил, что «восприятие человека как индивидуальности в юношеском возрасте детерминировано гармоничным соотношением уровня доверия к себе и доверия к социальному миру». Также автором было доказано, что «нарушения гармоничного соотношения между мерой доверия личности к себе и мерой доверия к социальному миру ведут к формированию личностных деформаций.» [32, с. 14]. Исследователем была выявлена положительная корреляция между общей интернальностью и социальным доверием в юношеском возрасте, которая заключается в том, что высокая степень доверия к обществу не мешает проявлению интернального локуса контроля. А присутствие обратнопропорциональной связи между общей интернальностью и социумом, указывает на то, что уровень межличностного доверия менее значим для интерналов, что связано с их доминирующей ориентацией на себя в выборе стратегии поведения. Также автором, была выявлена зависимость направленности личности в юношеском возрасте от степени выраженности факторов доверия к себе и к социальному миру. Так негативная направленность обуславливается низким уровнем доверия к себе и к миру; преобладание уровня доверия к себе определяется эгоистической направленностью; завышенный уровень доверия к социальному миру связан с социоцентрической направленностью.

Гуманистическая направленность личности определяется соотношением высоких уровней доверия к себе и доверия к социальному миру, что по мнению автора, служит показателем психологического здоровья личности в юношеском возрасте [31].

Л.Г. Почебут изучая доверие к другим с позиции этнического отношения, выявила, что «молодежь в меньшей степени доверяет людям (генерализованное доверие) и проявляет более низкий уровень межэтнического доверия, чем люди старшего поколения» [75, с. 26].

Присутствие данного уровня доверия исследователь связывает с тем, что взросление современной молодежи происходило на фоне социальных потрясений и межэтнических конфликтов, что способствовало становлению низкого уровня межэтнического доверия.

По результатам исследования А. Б. Купрейченко, «отношения доверия в возрастном диапазоне 17–20 лет характеризуются выраженной амбивалентностью» [53, с. 78]. То есть у молодых людей высокое доверие другому человеку сочетается с представлениями о нем как о непредсказуемом, неприятном и непонимающем. Для молодежи более значимыми основаниями доверия/недоверия по сравнению с другими возрастными группами являются знание объекта доверия и расчет выгоды. Наименее значимы для людей от 17 до 20 лет такие основания доверия, как надежность объекта доверия и единство (схожесть) взглядов, установок. По другим данным, при формировании доверия юноши в первую очередь опираются на надежность партнера по взаимодействию, а вероятность подмены доверия верой или расчетом невелика.

Наиболее распространенным является понимающий тип доверия личности другим людям. А. Б. Купрейченко предположила, что у людей 21–30 лет наибольшее доверие вызывает любимый человек, отношения с которым строятся на эмоциональной основе. Таким образом, можно сказать, что юношескому возрасту свойственен большой максимализм в отношениях с разными категориями людей. Однако, по сравнению с более зрелыми возрастными группами, юноши выше оценивают недостатки человека, которому доверяют. Т.е. «выраженная дифференциация социального окружения у юношей сочетается с высокой требовательностью к близким людям» [53, с. 82].

Т.С. Пухарева, изучая особенности доверия к себе и к другому у студентов юридического факультета по сравнению со студентами психологического и экономического факультетов выявила, что «в профессиональном становлении лиц юношеского возраста, получающих коммуникативные профессии сформированное доверие к себе и к другим

обеспечивает устойчивость психологической структуры профессиональной деятельности личности» [78, с. 82]. В процессе исследования, автором было установлено, что доверие к себе и другим у студентов выступает в качестве механизма, определяющего успешность личностного и профессионального развития, а также способствует сохранению целостности личности и гармонизации отношений личности с самим собой, выступая, при этом, существенным регулятором межличностных отношений.

По мнению А. А. Черновой «доверие является одной из стержневых характеристик процесса взросления, поскольку оптимальная мера соотношения доверия к себе и доверия к миру обеспечивает наиболее адекватное и четкое видение целостности этого процесса со всеми его особенностями» [107, с. 143].

Исследование Е.П. Крищенко посвящено доверию к себе как условию становления субъектности на этапе перехода из школы в вуз. Этап окончания школы и поступления в ВУЗ связан с изменением социальной ситуации развития, приводящей к становлению позиции взрослости и возникновению подлинной субъектности. Изменение самоотношения у студентов-первокурсников связано с изменением ценностного отношения к себе, которое выражается в увеличении меры доверия к себе, что становится определяющим в становлении подлинной субъектности. Характер отношений со значимыми взрослыми после окончания школы и поступления в ВУЗ перестраивается: отношения начинают строиться на паритетной основе, при этом авторитет родителей и значимых взрослых увеличивается при растущей эмоциональной эмансипации [47].

Н.А. Ермакова выявила, что в юношеском возрасте доверие к себе зависит от степени выраженности самопринятия, самооценности и самопривязанности. Автором были определены уровни становления доверия к себе у студентов юношеского возраста, которые выражаются в «высоком согласованном уровне доверия к себе, среднем несогласованном уровне доверия к себе и низком дезинтегрированном уровне доверия к себе» [28, с. 98].

Исследователем была выявлена закономерность, заключающаяся в том, что чем выше уровень самопринятия, самооценности и самопривязанности у студентов юношеского возраста, тем более согласованнее уровень доверия к себе. Также автор определил, что доминирование среднего несогласованного и низкого дезинтегрированного уровня ведет к негативной трансформации доверия к себе и может способствовать неблагоприятному разрешению возрастного кризиса.

Ф.Н. Гоболин утверждает, что адаптация в юношеском возрасте - это процесс, при котором личность студента перестраивается, меняется и способна к более интенсивной и дальнейшей глубокой социализации. Высокие адаптационные возможности способствуют учебе, непосредственно содействуя нормализации отношений между индивидом и группой, созданию в ней правильного психологического климата [100].

Недостаток исследования связи адаптивных возможностей с доверием человека к другим, а так же к самому себе, обусловлен в первую очередь тем, что существует много подходов, которые рассматривают эти понятия, но, к сожалению, отдельно друг от друга. Поэтому достаточно актуально исследовать доверие как фактор повышения адаптационных возможностей. Влияние различных ситуаций на поведение юноши рассматривается в единстве с проблемой адаптации как универсальной стратегии поведения индивида в различного рода условиях, адаптационных возможностей личности, ее толерантности к стрессу, а также проблемой активности человека [53, с.15].

Несмотря на огромный интерес исследователей к изучению и описанию механизма адаптации и его этапности в юношеском возрасте, способов повышения адаптационных возможностей, а также путей повышения толерантности к стрессу, обзор многочисленных работ позволяет констатировать, что они не объясняют в полной мере действие этого механизма. Более того, анализ литературы показывает, что до конца не выявлены способы адаптации к деятельности в юношеском возрасте, а также

условия, влияющие на расширение адаптационных возможностей и повышающие адаптацию в целом.

С другой стороны, мировой гуманитарной наукой показано, что одним из важнейших условий благополучного психологического самочувствия юношей, их психического здоровья, является доверие к миру и его различным сторонам. Более того, социальное поведение обусловлено системой доверительных отношений. В связи с этим рассмотрение доверия в качестве одной из важнейших детерминант активного поведения в юношеском возрасте, а также в качестве фактора повышения адаптационных возможностей приобретает особую значимость в теоретическом и в практическом планах, чем и определяется актуальность исследования.

Выводы. Анализ научной литературы и исследований показывает, что проблема доверия была в центре внимания многих отечественных и зарубежных исследователей. Мы вслед за Т.Н. Скрипкиной рассматриваем доверие как «самостоятельное социально – психологическое явление, выполняющее фундамента функции жизни человека и определяющее условия взаимодействия с миром» [86, с. 10]. Доверие имеет отношение ко всем видам деятельности, поведению и проявляется как субъективное отношение личности, которое зарождает проявление комплекса соответствующих личностных свойств и качеств. Вместе с тем, доверие находит выражение в направленности личности, побуждающей человека к активности в том или ином виде деятельности и определяющей избирательность его отношений. Выступая в качестве базового отношения человека к себе, к другим и к миру, доверие объединяет эмоциональные, когнитивные и поведенческие реакции личности, связанные с актуальной значимостью и безопасностью объекта доверия и отражает внутреннюю позицию личности.

Юношеский возраст рассматривается нами в качестве важнейшего жизненного периода для становления доверия. Анализ психологической литературы, посвященной проблемам развития человека в юношеском возрасте, показывает, что для данного возрастного периода свойственна своя траектория социализации, заключающаяся в повышенной личностной

активности и динамичности протекания психических процессов. Данный этап развития связан с началом профессионального и личностного самоопределения, поскольку именно в юности на первый план выходит осознание себя как целостной и многомерной личности, а также появления жизненных планов.

Мы считаем, что юношеский возраст является одним из значимых периодов социализации и выступает в качестве важнейшего этапа для становления доверия, где интегрируются умения налаживать и поддерживать взаимоотношения с людьми, основанные на доверительных отношениях и близкой психологической дистанции. Адаптационные возможности определяют отношение человека к себе и к миру, преобразуя, организовывая опыт и направляя поведение человека. Доверие и адаптационные возможности рассматриваются нами как связанные между собой поскольку, в юношеском возрасте происходит формирование личности как системы отношений: внутренней позиции по отношению к себе, по отношению к другим людям и к миру. Адаптационные возможности человека характеризует способность быстро и эффективно ликвидировать или компенсировать воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды.

Это подтверждает актуальность изучения данной проблемы и определяет выбор темы и необходимость исследования.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ И ДРУГИМ КАК УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Организация и методы исследования

При организации исследования мы исходили из теоретических положений рассмотренных в первой главе и руководствовались поставленными целями и задачами.

Целью эмпирического исследования является проверка гипотезы о том, что доверие к себе и другим является психологическим условием повышения адаптационных возможностей в юношеском возрасте, а именно: чем выше уровень доверия к себе и другим, тем выше уровень адаптационных возможностей.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой в работе поставлены следующие задачи:

1. Изучить разработанность в психологии проблемы доверия как психологического условия повышения адаптационных возможностей.
2. Изучить особенности проявления доверия к себе и другим у юношей и девушек.
3. Исследовать адаптационные возможности в юношеском возрасте.
4. Определить, является ли доверие к себе и другим психологическим условием повышения адаптационных возможностей.
5. Разработать программу по развитию доверия к себе и другим в юношеском возрасте.

Сейчас мы остановимся на описании исследования и контингента испытуемых, обосновании методов исследования, обработке эмпирического материала.

В исследование приняли участие 90 юношей и девушек. Исследование проводилось на базе факультета психологии педагогического института НИУ «БелГУ».

Диагностические методики:

1. Рефлексивный опросник уровня доверия к себе Т.П. Скрипкиной;
2. Рефлексивный опросник уровня доверия к другим людям Т.П. Скрипкиной
3. Методика оценки круга доверительного общения Т.П. Скрипкиной;
4. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ, А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина).

Методы математической статистики: Н – критерий Крускала - Уоллиса, χ^2 -критерия, коэффициент корреляции рангов Спирмена, множественный регрессионный анализ.

1. Для оценки доверия к себе мы использовали опросник Т. П. Скрипкиной. Данный опросник предназначен для диагностики уровня выраженности доверия к себе. В основе опросника лежит положение о том, что в разных сферах жизнедеятельности личности люди склонны в различной степени доверять себе. Текст опросника содержит 73 утверждения, на которые респондент отвечает «да» или «нет». Эти утверждения формируют 11 шкал, отражающих меру проявления доверия к себе в разных сферах жизни.

По результатам ответов выделяется и общий личный показатель. Методика также существует в психометрическом варианте и предназначена для экспресс оценки уровня выраженности доверия к себе. Респондент заполняет таблицу, в которой присутствуют, выделенные 11 жизненно-значимых сфер, используя шкалу оценок: «полностью доверяю», «скорее доверяю», «доверяю частично».

2. Рефлексивный опросник уровня доверия к другим людям Скрипкиной построен на основе оценивания испытуемыми системы отношений с другими людьми. Респондентам предлагается оценить меру доверия к конкретным людям: отцу, матери; лучшему другу (подруге); партнеру (супругу); родным (брату, сестре и т.п.); одноклассникам; вышестоящему человеку. Мера доверия к различным людям оценивается

исходя их трех уровней: высокий (полностью доверяю); средний (частично доверяю) и низкий (не доверяю). В рамках нашего исследования, также подсчитывалась частота встречаемости доверительного отношения к тому или иному человеку в юношеском возрасте при экстравертированной и интровертированной направленностью.

3. Методика оценки круга доверительного общения Т.П. Скрипкиной предназначена для выявления того, кому испытуемые доверяют больше всего. Испытуемым, для оценки конкретных людей: родителей; родных (брат, сестра и т.п.); партнера (супруг, супруга); друзей; одноклассников предлагаются 15 качеств личности: авторитетность, вежливость, гуманность, интеллигентность, искренность, надежность, общительность, оптимистичность, организованность, каждому лицу.

4. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ, А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина). Опросник позволяет диагностировать адаптивность испытуемых по следующим параметрам: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

(Д) – достоверность

(АС) - адаптивные способности

(НПУ) - нервно-психическая устойчивость

(КО) - коммуникативные особенности

(МН) - моральная нормативность

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование. Бланки опросников приведены в приложении 1.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования доверия к себе и другим как условия повышения адаптационных возможностей в юношеском возрасте

Наше исследование было направлено на изучение доверия к себе и другим как условия повышения адаптационных возможностей в юношеском возрасте. Диагностика проводилась на базе факультета психологии Педагогического института НИУ «БелГУ».

С целью выявления особенностей в уровне развития адаптационных возможностей была использована методика. Перейдем к анализу адаптационных возможностей в юношеском возрасте. Результаты были получены с помощью использования многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО-АМ, А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина). Опросник позволяет выявить особенности компонентов: уровень поведенческой регуляции (ПР), коммуникативный потенциал (КП) и уровень моральной нормативности (МН). Опросник позволяет диагностировать адаптивность испытуемых по следующим параметрам: адаптивные возможности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность (Приложение 2). Обратимся к диаграмме результатов.

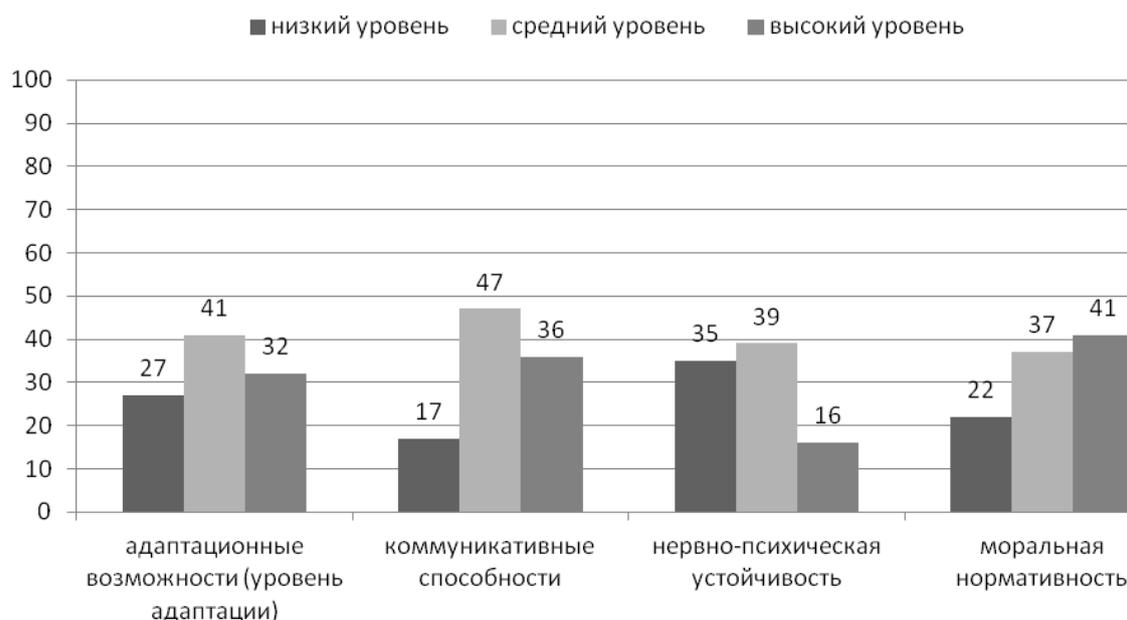


Рис. 1. Распределение юношей и девушек с разной степенью выраженности адаптационных возможностей (%)

Мы видим, что высокий уровень развития адаптационных способностей присущ 27% юношам и девушкам, что указывает на их умение быстро ориентироваться в ситуации, проявлять гибкость в поведении, находить быстрые пути решения возникающих проблем. У них наблюдается высокая степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, гибкость поведения в различных ситуациях, гибкость применения стандартных оценок, принципов. Низкий балл (32 %) указывает нам на преобладание догматизма, проявляющегося в том, что несамоактуализирующаяся личность очень жестко придерживается общих принципов. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие. 41 % юношей ориентируются на общепринятые принципы, но и в каких-то значимых ситуациях способны изменять свое поведение и быстро принимать решения. Таким образом, большая часть юношей и девушек имеют средний уровень адаптационных возможностей.

Низкий уровень поведенческой регуляции характерен для 35 % юношей. В их поведении прослеживается определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности.

16% девушек и юношей имеют высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности. И у 39% студентов наблюдается средний уровень нервно-психической устойчивости, что говорит о проявлении различного рода эмоциональных состояний в зависимости от ситуации, в которую они попадают.

Проанализируем уровень развития коммуникативных особенностей у лиц юношеского возраста.

Низкий уровень развития коммуникативных способностей наблюдается у 17 % юношей, что указывает на то, что они испытывают затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.

У 36 % - высокий уровень развития коммуникативных способностей. Они легко устанавливает контакты с одногруппниками, окружающими, не конфликтны.

35 % юношей и девушек не могут адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения, тогда как 41% всей группы юношей и девушек реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Теперь обратимся к результатам исследования уровня доверия к себе, в группах с разным уровнем развития адаптационных возможностей (Приложение 2). Первой рассмотрим группу испытуемых с высоким уровнем адаптационных возможностей (рис.2).

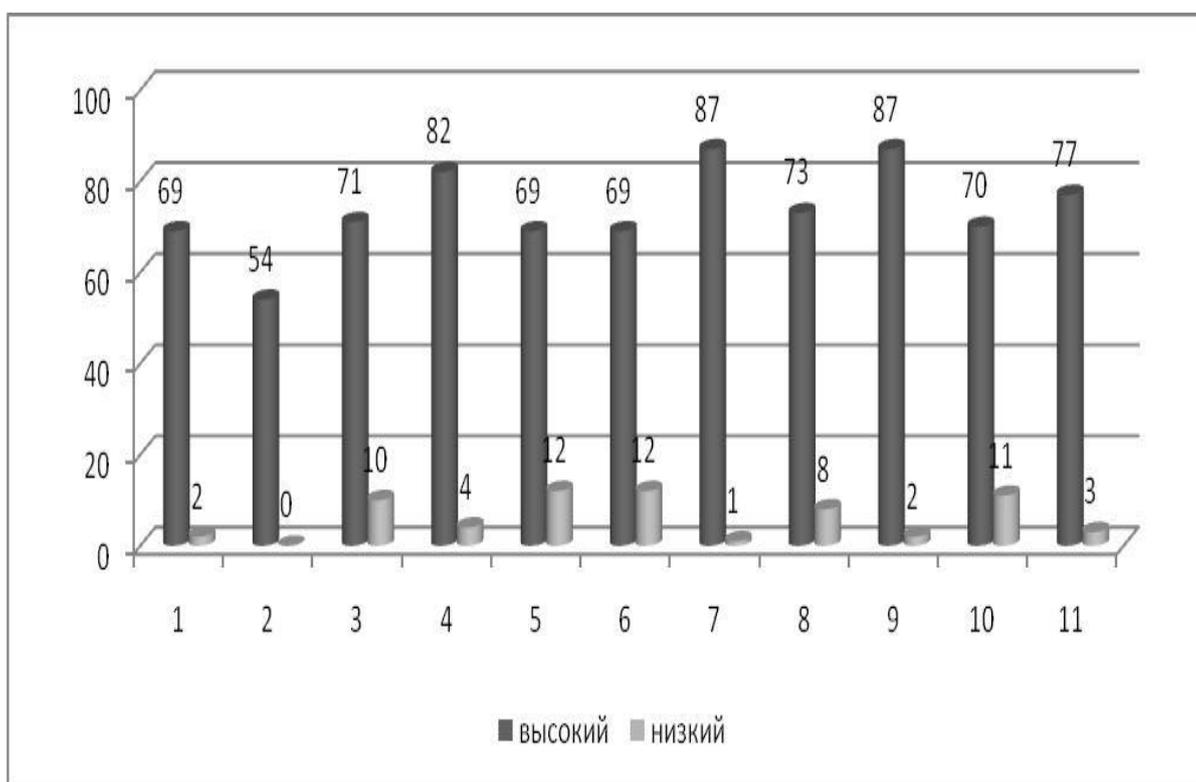


Рис.2. Доверие к себе у лиц юношеского возраста с высоким уровнем адаптационных возможностей (%)

Примечание: области доверия к себе: 1 - в профессиональной деятельности; 2- в интеллектуальной деятельности; 3 – в решении бытовых проблем; 4 - в умении строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями); 5 - в умении строить взаимоотношения с одноклассниками; 6 - в умении строить взаимоотношения с вышестоящими людьми; 7 - в умении строить взаимоотношения в семье; 8 - в умении строить взаимоотношения с детьми; 9 – в умении строить взаимоотношения с родителями; 10 – в умении взаимодействовать с противоположным полом; 11 – в умении проводить и организовывать досуг.

Как видно из рисунка 2, у юноши и девушки с высоким уровнем развития адаптационных возможностей имеют и достаточно высокий уровень развития доверия к себе. Об этом, свидетельствуют выявленные нами высокие значения по всем показателям анализа доверительного отношения к себе. Наибольший уровень доверия к себе эта группа юношей определила в области умения строить взаимоотношения в семье и с родителями (87% испытуемых). Для 82% респондентов свойственно высокий уровень доверия к себе при налаживании отношений с близкими друзьями.

Также 77% юношей и девушек, группы с высоким уровнем адаптационных возможностей считают, что они достаточно доверяют себе в области организации и проведения досуга. В профессиональной деятельности (69% респондентов) также выявлен высокий уровень доверия к себе. Это свидетельствует о том, что юноши этой группы высоко оценивают свои профессиональные способности, что напрямую связано с высокой степенью уверенности в себе.

Для 69 % испытуемых свойственно оказывать доверие к себе в умении строить взаимоотношения с одноклассниками и коллегами по работе, а также с вышестоящими людьми. Данный факт говорит о том, что у юношей и девушек данной группы высоко развиты коммуникативные способности. Они направлены на общение другими людьми, проявляют инициативу в

выстраивании доверительных отношений, а также стремятся влиять на окружающих. Доверяют себе в профессиональной деятельности 58 % экстравертов, т.е. данные испытуемые доверяют себе выбор своей профессии, и положительно оценивают свой выбор, идентифицируя себя в нем.

Таким образом, все вышесказанное, позволяет нам констатировать, что лица юношеского возраста, которым присущ высокий уровень доверия, имеют и высокий уровень доверия к себе, преобладающими являются выраженные коммуникативные способности, которые обеспечивают эффективное взаимодействие и адекватное взаимопонимание между людьми в процессе выстраивания доверительных взаимоотношений, а также связано со способностью переживать происходящие моменты жизни во всей их полноте.

Рассмотрим показатели доверия к себе в группе юношей и девушек со средними показателями выраженности адаптационных возможностей (рис. 3).

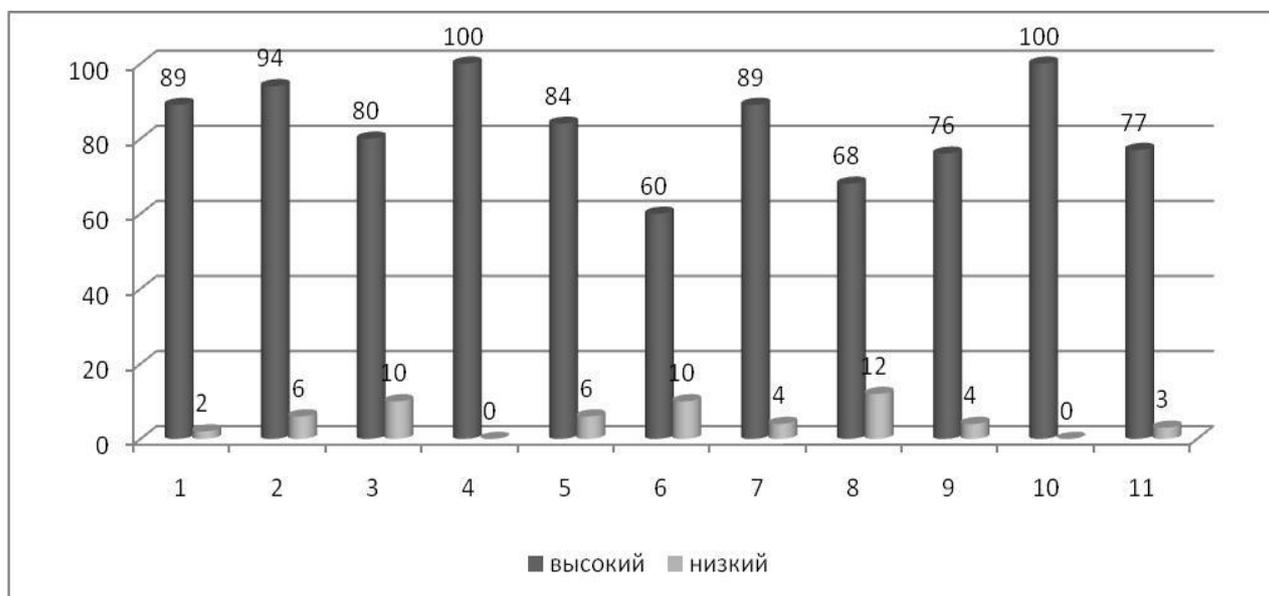


Рис.3. Доверие к себе у лиц юношеского возраста со средними показателями выраженности адаптационных возможностей (%)

Примечание: области доверия к себе: 1 - в профессиональной деятельности; 2- в интеллектуальной деятельности; 3 – в решении бытовых проблем; 4 - в умении строить

взаимоотношения с близкими людьми (друзьями); 5 - в умении строить взаимоотношения с одноклассниками; 6 - в умении строить взаимоотношения с вышестоящими людьми; 7 - в умении строить взаимоотношения в семье; 8 - в умении строить взаимоотношения с детьми; 9 – в умении строить взаимоотношения с родителями; 10 – в умении взаимодействовать с противоположным полом; 11 – в умении проводить и организовывать досуг.

Как видно из рисунка 3, юноши и девушки данной группы имеют достаточно высокий уровень доверия к себе во всех сферах жизнедеятельности. Так, в большей степени испытуемые доверяют себе умению строить взаимоотношения с близкими людьми (100% испытуемых) и в умении взаимодействовать с противоположным полом (100% испытуемых).

Высоко оценивают свою интеллектуальную и профессиональную деятельность 94% и 89% респондентов соответственно. Высокий уровень доверия также выявлен в сфере выстраивания взаимоотношений с друзьями (89% испытуемых имеют высокий уровень доверия к себе) и в умении налаживать доверительные отношения с одноклассниками (84% испытуемых). Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что юношам и девушкам этой группы комфортно находится в размышлениях о себе, в общении с близкими и новыми людьми, доверяя себе в различных областях жизнедеятельности и гибко приспосабливаясь к любой окружающей обстановке.

Далее рассмотрим уровень развития доверия к себе и другим у лиц юношеского возраста с низким уровнем адаптационных возможностей (рис.4).

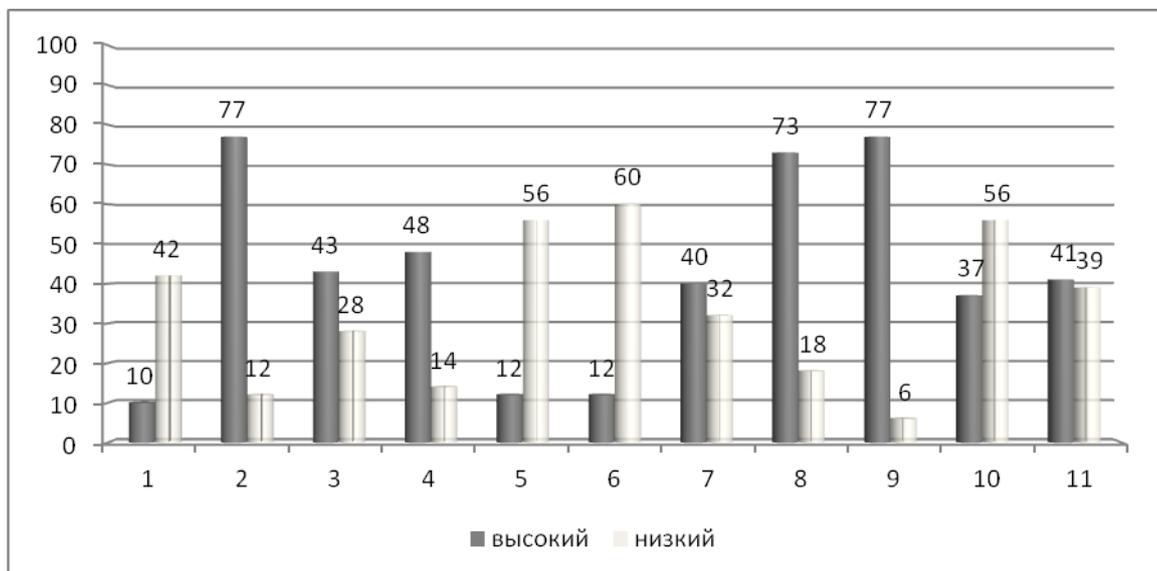


Рис.4. Доверие к себе у лиц юношеского возраста с низким уровнем развития адаптационных возможностей (%)

Примечание: области доверия к себе: 1 - в профессиональной деятельности; 2- в интеллектуальной деятельности; 3 – в решении бытовых проблем; 4 - в умении строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями); 5 - в умении строить взаимоотношения с одноклассниками; 6 - в умении строить взаимоотношения с вышестоящими людьми; 7 - в умении строить взаимоотношения в семье; 8 - в умении строить взаимоотношения с детьми; 9 – в умении строить взаимоотношения с родителями; 10 – в умении взаимодействовать с противоположным полом; 11 – в умении проводить и организовывать досуг.

Как видно из рисунка 4, в большей степени юношам и девушкам с низким уровнем развития адаптационных возможностей доверяют себе в умении выстраивать взаимоотношения с родителями (77%), а также в умении налаживать взаимоотношения с детьми (73%). Для 77% испытуемых характерно доверять себе в интеллектуальной сфере. Для респондентов свойственно доверять себе в организации взаимоотношений с членами своей семьи. Вышесказанное свидетельствует о том, что для испытуемых этой группы в большей степени доверяют себе в налаживании доверительных отношений в близком круге общения.

Доверяют себе в выстраивании отношений с противоположным полом лишь 37% юношей и девушек с низким уровнем адаптационных возможностей. Для 43% испытуемых характерно доверие к себе в решении бытовых проблем. В организации доверительных взаимоотношений с

вышестоящими людьми они не выступают инициаторами (у 60% испытуемых этой группы наблюдается низкий уровень доверия). В умении строить взаимоотношения с друзьями и в умении организовывать свой досуг доверяют себе лишь 48% и 41% соответственно. Умение строить взаимоотношения с одноклассниками определили для себя 12% испытуемых, тогда как остальные показали низкий уровень доверия (56%).

Таким образом, можно отметить, что для большинства испытуемых этой группы в большей степени юношам и девушкам с низким уровнем развития адаптационных возможностей доверяют себе в умении выстраивать взаимоотношения с родителями, в умении налаживать взаимоотношения с детьми, для них характерно доверять себе в интеллектуальной сфере. Для респондентов свойственно доверять себе в организации взаимоотношений с членами своей семьи. Вышесказанное свидетельствует о том, что для испытуемых этой группы в большей степени доверяют себе в налаживании доверительных отношений в близком круге общения.

Обратимся к сравнительному анализу результатов исследования доверия к себе у испытуемых юношеского возраста с высоким и низкими уровнями развития адаптационных возможностей (приложение 2) (рис.5).

Как видно из рисунка 5, юноши и девушки с высоким уровнем развития адаптационных возможностей больше доверяют себе в профессиональной деятельности, в умении строить взаимоотношения с родителями и в умении взаимодействовать с противоположным полом, а также в умении проводить и организовывать досуг.

В свою очередь, испытуемые с низким уровнем развития адаптационных возможностей в большей степени доверяют себе в интеллектуальной деятельности, в умении выстраивать взаимоотношения с близкими людьми и в семье и в меньшей степени – в умении взаимодействовать с противоположным полом и в умении проводить досуг.

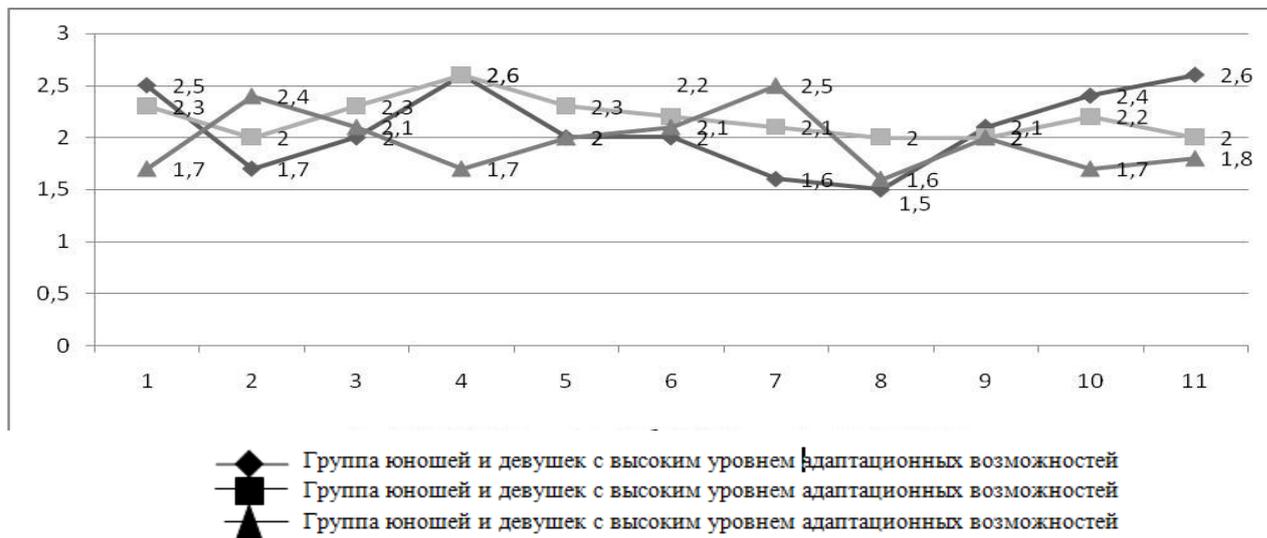


Рис.7. Сравнительный анализ доверия к себе у испытуемых юношеского возраста с разным уровнем развития адаптационных возможностей: высоким, средним и низким (средние значения)

Примечание: области доверия к себе: 1 - в профессиональной деятельности; 2- в интеллектуальной деятельности; 3 – в решении бытовых проблем; 4 - в умении строить взаимоотношения с близкими людьми; 5 - в умении строить взаимоотношения с одноклассниками; 6 - в умении строить взаимоотношения с вышестоящими людьми; 7 - в умении строить взаимоотношения в семье; 8 - в умении строить взаимоотношения с детьми; 9 – в умении строить взаимоотношения с родителями; 10 – в умении взаимодействовать с противоположным полом; 11 – в умении проводить и организовывать досуг.

Для подтверждения различий в уровне доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности проведем статистический анализ данных с использованием Н-критерия Крускала - Уоллиса. В таблице 1 представлены достоверные различия доверия к себе у выделенных нами групп.

Применение статистического критерия позволило определить достоверные различия. Как видно из таблицы, Сравнительный анализ уровня доверия к себе в юношеском возрасте у групп с высоким, средним и низкими уровнями развития адаптационных возможностей показал достоверные различия. Так, применение статистического критерия Н – критерия Крускала – Уоллиса позволило определить достоверные различия в уровне доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности у испытуемых выделенных групп. Выявлены статистически значимые различия в уровне доверия к себе в профессиональной деятельности ($p = 0,013$). У испытуемых

с высоким и средним уровнями развития адаптационных возможностей больше выражено доверие к себе в данной сфере, чем у юношей и девушек с низким уровнем развития адаптационных возможностей. Это свидетельствует о том, что лица юношеского возраста с высоким и средним уровнями развития адаптационных возможностей более склонны доверять своему выбору в профессиональной сфере и высоко оценивать свои способности и возможности как профессионала.

Также значимые различия выявлены по уровню доверия к себе в интеллектуальной сфере ($p = 0,031$). Так, юноши и девушки с низким уровнем развития адаптационных возможностей в большей степени, чем группы с высоким и средним уровнями развития адаптационных возможностей, уверены в правильности принимаемых ими решений и имеют достаточно высокое мнение о своих интеллектуальных способностях.

Выявленные достоверные различия в умении строить взаимоотношения с близкими людьми и друзьями свидетельствуют о том, что те юноши и девушки, у которых наблюдается низкий уровень развития адаптационных возможностей, более склонны доверять себе в налаживании отношений с людьми, которые входят в ближайший круг их общения ($p = 0,016$). Также этой группе наиболее характерно доверять себе во взаимодействии с семьей ($p = 0,006$). Значимые отличия наблюдаются в уровне доверия к себе в области взаимодействия с противоположным полом ($p = 0,011$) и в умении проводить и организовать досуг ($p = 0,001$). Так, в данных сферах юноши и девушки с высоким и средним уровнями развития адаптационных возможностей в большей степени доверяют себе, чем интроверты.

Таким образом, выявленные статистически значимые различия позволили нам подтвердить выдвинутое нами допущение, о том, что уровень доверия к себе различен у лиц юношеского возраста при разном уровне развития адаптационных возможностей. Так, юношам и девушкам со

средним уровнем развития адаптационных возможностей характерен более высокий уровень доверия к себе в выборе своего профессионального пути, в выстраивании отношений с противоположным полом и проведении досуга. А юноши и девушки с высоким уровнем развития адаптационных возможностей имеют высокий уровень доверия во всех сферах жизнедеятельности. Наиболее высокий уровень доверия к себе выявлен в профессиональной, интеллектуальной сфере, в налаживании отношений с близкими людьми, противоположным полом и одноклассниками. Юноши и девушки с низким уровнем развития адаптационных возможностей имеют более высокий уровень доверия к себе в интеллектуальной деятельности, у них выше оценка доверия к себе во взаимоотношениях с ближайшим социальным окружением.

Проведем сравнительный анализ доверия к другим у лиц юношеского возраста при разных уровне развития адаптационных возможностей (приложение 3) (таблица 1).

Таблица 2.1

Сравнительный анализ доверительного круга общения у юношей и девушек и разным уровнем развития адаптационных возможностей (%)

№	Объекты доверия	Доверяю			Частично доверяю			Не доверяю		
		Уровень развития адаптационных возможностей								
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Отец	74	62	63	8	27	19	18	11	18
2	Мать	80	85	81	12	12	19	8	3	0
3	Лучший друг	84	52	13	4	40	51	4	12	36
4	Партнер	52	42	20	32	50	40	16	8	40
5	Родные	56	62	63	20	30	29	12	8	8

6	Одно- группники	52	6	3	28	64	29	20	30	68
7	Вышестоящий человек	48	28	8	32	52	19	20	20	73

Юноши и девушки с высоким уровнем развития адаптационных возможностей открыты для межличностного взаимодействия и общения с близкими и новыми людьми. Так, данные испытуемые демонстрируют высокий уровень доверия к матери (80%), отцу (74%), лучшему другу (84%). Партнер, родные, одногруппники также входят в круг доверительного общения большинства юношей этой группы. Юноши и девушки со средним уровнем развития адаптационных возможностей в качестве наиболее доверительного объекта общения выбирают мать (85%). Отец и родные также входят в близкий круг доверительного общения у экстравертов (62% испытуемых). Лучшему другу доверяют 52% респондентов, а для 42% испытуемых партнер является доверительным объектом во взаимоотношениях. В меньшей степени они доверяют вышестоящему человеку (28%) и одногруппникам (6%). Доверие к ним в большей степени варьируется в пределах средних значений. Таким образом, можно отметить, что у этой группы в процессе доверительного общения получают обратную связь, о своих переживаниях, чувствах от близких людей. Доверяя близким людям, они сохраняют целостность своего социально-психологического пространства, что позволяет им поддерживать позитивную идентичность и положительную внутреннюю позицию в системе доверительных отношений.

Юноши и девушки с низким уровнем развития адаптационных возможностей в большей степени доверяют матери (81%) и отцу (63%). Родные входят в круг доверительного общения 63% испытуемых. Лучшему другу доверяют 13% респондентов. Наименьшую степень доверия у испытуемых этой группы вызывают одногруппники, им не доверяют 68%

испытуемых. Также низкую степень доверия имеют вышестоящий человек и партнер, им не доверяют 73% и 40 % испытуемых соответственно. Таким образом, можно говорить о том, что в круг доверительного общения лиц юношеского возраста с низким уровнем развития адаптационных возможностей входят близкие и родные люди. Отношения с близкими людьми для них, вероятнее всего, связаны с верой во взаимную искренность и порядочность и основаны на взаимном уважении. Исходя из того, что они выстраивают доверительные отношения только тогда, когда их ценности и взгляды совпадают с объектами общения, то близкие и родные люди являются именно теми, с которыми у интровертов нет расхождения во взглядах.

Применение статистического критерия χ^2 Пирсона показало наличие достоверных различий в круге доверительного общения у юношей и девушек с разными уровнями развития адаптационных возможностей: высокий, средний и низкий уровни (Приложение 3). Статистически значимые отличия получены в степени доверия к лучшему другу и партнеру. Так, лучшему другу доверяют в большей степени те лица юношеского возраста у которых наблюдается высокий уровень развития адаптационных возможностей, чем у юношей и девушек с низким уровнем развития адаптационных возможностей ($\chi^2 = 108,224, p = 0,001$).

Подобная картина наблюдается и в степени доверия к партнеру ($\chi^2 = 103,119, p = 0,001$). У тех юношей и девушек, у которых высокий уровень адаптационных развития возможностей, в большей степени свойственно испытывать доверительные чувства к партнеру, чем респондентам с низким уровнем их развития. Данный факт свидетельствует о том, что лица, высоким уровнем развития адаптационных возможностей более открыты для общения и межличностного взаимодействия с друзьями, а следовательно, круг их доверительного общения можно считать более широким и разнообразным.

Таким образом, статистический анализ круга доверительного общения выделенных нами групп испытуемых позволил определить общую картину

доверительного общения. Так, респонденты всех групп имеют высокую степень доверия к отцу, матери и родным. Лучшему другу, партнеру, одноклассникам и вышестоящему человеку доверяют в большей степени те юноши и девушки, у которых высокий или средний уровни развития адаптационных возможностей. Данный факт свидетельствует о том, что эта группа более открыта для общения и межличностного взаимодействия с другими людьми, следовательно, круг их доверительного общения можно считать более широким и разнообразным.

Юноши и девушки с низким уровнем развития адаптационных возможностей имеют более узкий круг доверительного общения, в который входит ограниченное количество людей, в частности, отец, мать, родные.

Обратимся к корреляционному анализу (критерий Спирмена, приложение 3). Для анализа используем содержательные характеристики личности: доверие к себе, доверие к другим, адаптационные возможности.

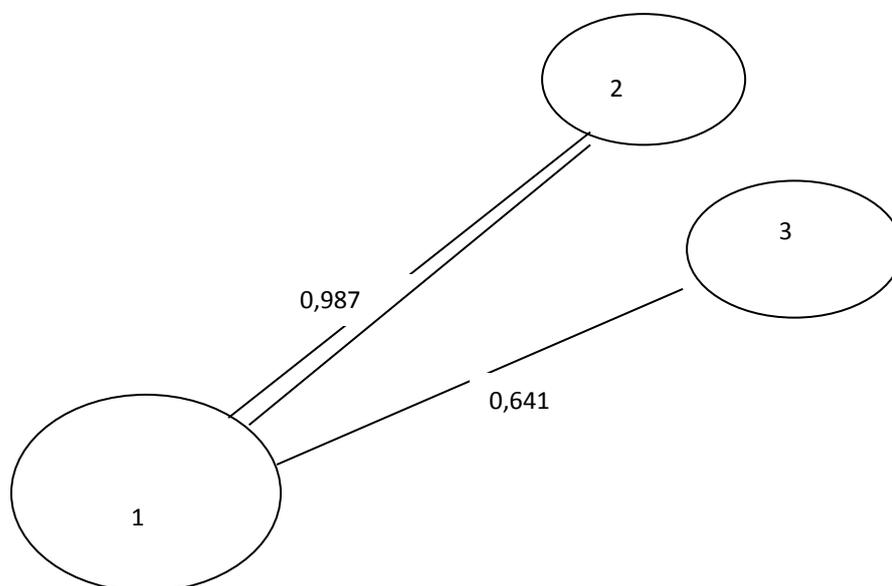


Рис. 4. Взаимосвязь уровня адаптационных возможностей и доверия к себе и другим

Условные обозначения: 1- уровень развития адаптационных возможностей; 2 – доверие к себе; 3 – доверие к другим.

Как, как видим чем выше уровень адаптационных возможностей, тем выше и уровень доверия к себе и другим, и, наоборот.

Для подтверждения нашей гипотезы и данных, полученных в результате корреляционного анализа, мы провели множественный регрессионный анализ с целью углубленного изучения полученных взаимосвязей и подтверждения влияния доверия на уровень развития адаптационных возможностей (Приложение 3).

Уровень развития адаптационных возможностей мы отнесли к зависимым переменным, а показатели доверия к независимым переменным, т.е. определяющими уровень развития адаптационных возможностей. В результате проведенного множественного регрессионного анализа было получено 4 регрессионных модели (в соответствии по количеству зависимых переменных уровня развития адаптационных возможностей). В анализ полученных моделей были включены только те регрессионные β -коэффициенты (независимые переменные), которые являлись статистически значимыми. При анализе регрессионной модели «низкий уровень развития адаптационных возможностей», мы обнаружили, что по показателям: доверие к себе ($\beta=0,493$ при $p \leq 0,05$), доверие к другим ($\beta=0,530$ при $p \leq 0,05$), регрессионная модель «средний уровень развития адаптационных возможностей» ($\beta=0,556$ при $p \leq 0,05$) были получены статистически значимые регрессионные β -коэффициенты, этот результат дает нам основание утверждать, что данные показатели оказывают влияние на уровень развития адаптационных возможностей. При анализе модели «доверие к другим», мы обнаружили, что показатель высокий уровень развития адаптационных возможностей ($\beta=0,550$ при $p \leq 0,05$) получил статистически значимый регрессионный β -коэффициент, этот результат дает нам основание утверждать, что этот показатель оказывает влияние на уровень развития адаптационных возможностей. Таким образом, на развитие уровня адаптационных возможностей оказывают влияние уровень доверия к себе и другим.

2.3. Программа развития доверия к себе и другим в юношеском возрасте

Анализ современных работ по практической психологии доверия, показал, что в юношеском периоде развития человек напрямую сталкивается с требованиями общества. Лица юношеского возраста чаще испытывают кризисные моменты в своем развитии, поскольку, требования общества противоречат той стратегии поведения, которую выбрал для себя юноша (избегание контактов, уход в себя и др.) и чаще попадают в стрессовые ситуации, что ведет к чрезмерному нервно-психическому перенапряжению.

Мы считаем, что в работе с юношами и девушками, у которых низкий уровень доверия целесообразно использовать методы и приемы, основной акцент которых делается на обучении и на предоставлении человеку возможности изменений, а не на принудительном изменении в соответствии с той или иной теоретической моделью. Развитие коммуникативных умений особенно важно, поскольку то, что не умение продуктивно выстраивать взаимодействие с окружающими людьми оказывает отрицательное влияние на социализацию личности, не вызывает сомнений. В связи с этим в качестве перспективного направления эффективной психологической помощи интровертам в юношеском возрасте, целесообразно выделить целенаправленную психологическую работу, способствующую расширению границ доверия к себе, к другим и к миру и оптимизации отношений со сверстниками, в семье, учебной группе, а также повышения уверенности к себе.

Целью программы является расширение границ доверия к себе, к другим и к миру и оптимизации отношений со сверстниками, в семье, учебной группе, а также повышения уверенности к себе.

Основными задачами программы являются:

1. Развитие и повышение уровня коммуникативных умений при выстраивании доверительного взаимодействия.

2. Развитие навыков межличностного взаимодействия и доверия к себе и миру.

3. Развитие и формирование уверенности в себе в доверительных отношениях.

Исходя из существующих подходов к проблеме интерактивной работы с лицами юношеского возраста, мы считаем наиболее приемлемым использование интегративного подхода в рамках гуманистической психологии. Групповая работа с учащимися рассматривается как метод психологического сопровождения естественного развития, которая должна быть реализована с учетом особенностей возраста и задач, которые решают юноши и девушки.

Доброжелательная, доверительная атмосфера занятий сама по себе может быть поддержкой для участников. Исходя из принципа целостности развития личности, воздействие на любую составляющую личности вызывает отклик и в остальных компонентах ее структуры. Следовательно, принципами организации групповой развивающей работы должны служить: пошаговость и последовательность реализации программы; осознание повышенной ответственности во взаимодействии с участниками групповых занятий; сочетание ориентации на формирование конкретных качеств и навыков с гибким реагированием на решение задач саморазвития и самообучения; недирективность и корректность позиции тренера, стимулирование самостоятельных поисков и решений.

Данная программа предполагает гуманистически ориентированного тренера. В гуманистической психологии и психотерапии каждый член группы рассматривается как свободная, ответственная за каждый свой выбор и поступок, стремящаяся к самоактуализации личность, а не как пассивный объект воздействия. В качестве задач развития в гуманистической психологии выступают повышение самоосознавания, полная реализация

потенциала человека, достижение самоидентичности и самопринятия. В связи с этим, гуманистический подход был выбран в качестве основного при составлении программы.

Предлагаемая программа по расширению границ доверия на 60 часов работы (30 встреч по 2 часа). Численность группы может составлять 8-16 человек. Периодичность встреч 2 раза в неделю. Программа реализуется с помощью интерактивных, психогимнастических, ролевых игр, методов групповой дискуссии, проективных рисуночных техник, релаксационных упражнений.

Программа включает в себя 4 блока: ориентировочно – ознакомительный блок, блок «Развитие навыков межличностного взаимодействия и доверия к себе и миру», блок «Развитие и формирование уверенности в себе в доверительных отношениях» и интегративный блок. Каждое занятие состоит из трех основных частей: вводная часть (разминка), основная часть, завершение.

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и пару разминочных упражнения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т.п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

Основная часть обычно посвящена теме занятия, включенной в определенный блок, и проводится в соответствии с программой. Важно отслеживать групповую динамику и уделять внимание и необходимое время мотивации участников, проработке агрессии, внутренним конфликтам и недовольству психологом. В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, рисование, создание коллажей и т.д. Все, что происходит в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интерпретирован отдельными участниками и группой в целом. Для этого упражнения, работы, притчи и т.д. обсуждаются, анализируются и проживаются участниками.

Специальные мероприятия по завершению занятия имеют целью символическое окончание занятия, отреагирование накопившихся, но не выраженных чувств, настрой на обычные дела. Периодически участникам предлагается подвести итоги и оценить свой опыт, полученный в результате групповых занятий. Завершение может подводить итог работы вербально, но может быть и чисто игровым, что позволяет более выпукло воспринимать основную часть.

Каждая встреча обеспечена некоторым набором психотехнических процедур. Однако их применение не является обязательным. Обязательными процедурами, которые используются на каждой встрече в тренинге, являются: индивидуальная и групповая рефлексия в начале и в конце занятия; релаксационные упражнения; упражнения на развитие навыков общения, на саморефлексию, на самопознание, получение обратной связи и т.д.; аналитическая работа психолога и членов группы по осмыслению изменений в позиции участников и в развитии уверенности в себе; задания для самостоятельной работы.

Успех в большой степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

- принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников; принцип исследовательской позиции участников: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы; принцип объективации поведения: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь;

- принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга; принцип «здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Ориентировочно – ознакомительный блок состоит из 2 занятий. Первое занятие включает в себя процедуру знакомства участников, вводную беседу – рассказ о том, что такое развивающее занятие, чем предстоит заниматься и какие задачи будут при этом решаться. На этом же этапе работы вводятся правила работы в группе, проводятся упражнения, направленные на формирование интереса к занятиям, сплочение группы. Делается акцент на формировании взаимного доверия, что создает предпосылки для успешного осуществления дальнейшей работы.

Второе занятие имеет ознакомительный характер, целью которого является ознакомительная беседа, направленная на то, чтобы помочь участникам ориентироваться в мире своих межличностных отношений.

Работа построена в форме диалога и анкетирования, а также с применением упражнений, направленных на развитие самопознания, расширение участниками представлений о себе, своих ресурсах и требующих рефлексии. Приведем несколько примеров упражнений данного блока.

1. Упражнение «Путаница». Цель: сплочение группы, снижение психологической дистанции между участниками. Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные участники встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего – распутать всех так, чтобы ребята вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить какую – то одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

2. Упражнение «Циферблат». Целью упражнения является тренировка внимательности, включение участников в групповое взаимодействие в ситуации «здесь и сейчас».

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» - каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому – то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие – либо цифры придется по 2 человека. Это несколько усложнит игру, но и сделает ее более интересной. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1-2 заказа может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу. По окончании упражнения возможен обмен впечатлениями.

Упражнение заканчивается обратной связью. Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что запомнилось на занятии, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Появилось ли желание участвовать в следующих занятиях?

3. Упражнение «Мозговая атака». Группы по 6 человек в течение минут проводят мозговую атаку на тему «Доверять – это хорошо или плохо», затем наиболее интересные идеи передаются другим группам для фантазирования и генерирования идей-ассоциаций. Эти вторичные идеи – основа для решения содержательных проблем.

4. Упражнение «Автобусная остановка». Целью упражнения является знакомство с темой тренинга. Участники разбиваются на группы (5-7 человек в каждой). Группы распределяются по автобусным остановкам. На каждой остановке (на столе) расположен лист большого формата с записанной на нем темой «Доверие – это основа человеческих отношений». Ведущий ставит задачу группам – записать на листе основные идеи по этой теме.

В течение 5 минут в группах обсуждаются и записываются ключевые идеи. Затем по команде модератора группы переходят по часовой стрелке к следующей автобусной остановке. Знакомятся с имеющимися записями и, при необходимости, дополняют их в течение 3 минут. Исправлять существующие записи, сделанные предыдущей группой нельзя. Затем следующий переход к новой автобусной остановке и еще 3 минуты на знакомство, обсуждение и добавление своих записей.

5. Упражнения «Фруктовый сад». Целью упражнения является включение участников в групповую работу, снятие напряжения и ориентировку в теме тренинга. Подготовка: Заготовленные заранее из цветной бумаги шаблоны яблок и лимонов, фломастеры, плакат, скотч. Заранее готовятся два больших плаката с нарисованным на каждом из них деревом.

Одно дерево подписано «Яблоня», второе – «Лимонное дерево». Участникам раздаются также заранее вырезанные из бумаги крупные яблоки и лимоны.

Ведущий предлагает учащимся попробовать более четко определить,

что они ожидают (хотели бы получить) от участия в тренинговой работе и чего опасаются. Ожиданий и опасений может быть несколько.

Свои ожидания участникам предлагается записать на яблоках, а опасения – на лимонах. Те, кто записал, подходят к соответствующим деревьям и при помощи скотча прикрепляют фрукты к ветвям. После того, как все ученики прикрепят свои фрукты к деревьям, один из членов команды озвучивает их. После озвучивания ожиданий и опасений можно организовать обсуждение и систематизацию сформулированных целей, пожеланий и опасений. В процессе обсуждения возможно уточнение записанных ожиданий и опасений. В завершении метода ведущий подводит итоги выяснения ожиданий и опасений.

Блок «Развитие навыков межличностного взаимодействия и доверия к себе и миру» состоит из 5 занятий. Упражнения данного блока направлены на развитие навыков общения. Главной задачей данного блока является овладение навыками межличностного взаимодействия, развитие умения доброжелательного и активного восприятия человека человеком, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих. Таким образом, данный блок направлен на понимание себя как личности, развитие стремления к выстраиванию продуктивных взаимодействий с людьми на основе взаимного доверия, безусловной веры в позитивную сущность самого себя, других и мира в целом.

Приведем примеры упражнений, направленные на развитие межличностного взаимодействия и доверия.

Групповая дискуссия «Доверие в жизни каждого». Целью упражнения является развитие умения участников организовывать совместную деятельность, владеть собой, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, готовность договариваться на основе доверительного общения. Участники делятся на 2 подгруппы, равные по числу участников. Ведущий задает вопросы, руководствуясь приведенным

ниже перечнем. Основная задача дискуссии — не обмен воспоминаниями, а знакомство, позитивное самораскрытие, самоопределение целей занятий участниками. Сначала вопросы задаются ведущим, затем каждая подгруппа самостоятельно придумывает и обменивается вопросами по заданной теме.

Примерный перечень вопросов:

- Что для вас означает доверие к себе и к другим людям?
- В чем различие между верой и доверием, доверием и уверенностью в себе?
- В каких ситуациях необходимо доверять себе?
- Когда необходимо доверять другим людям?
- Когда и почему мы не доверяем?
- Какие люди вызывают доверие?

При организации групповой дискуссии полезно давать участникам следующие рекомендации:

- Рассматривать различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.
- Избегать стремления не аргументировано защищать свои индивидуальные суждения, подходить к задаче творчески и логически.
- Не стремиться изменить свое мнение только ради достижения согласия и уклонения от конфликта. Необходимо поддерживать только те решения, с которыми можно согласиться хотя бы отчасти.

Нередко во время дискуссии разворачиваются жаркие споры, которые наглядно демонстрируют самим участникам - их недостаточную компетентность в общении и необходимость самосовершенствования в этом.

2. Упражнение «Информирование о доверии». Целью упражнения является информирование о доверии и его важности в жизни человека.

Невозможно произвести изменения в мировоззрении человека и его представлении о доверии к себе и к другим, не представив для этого дополнительный материал, расширяющий и обогащающий его видение. Если упражнения актуализируют необходимость получения, дополнительной

информации, ведущий, каждый раз исходя из особенностей группы, использует процедуры информирования. Например, ведущий может предоставить следующую информацию: факторы, способствующие установлению доверия в деловых отношениях (межличностный уровень), иначе, необходимые характеристики и оценки того, кому доверяют:

- 1) Порядочность — репутация честного и верного своему слову человека.
- 2) Компетентность— обладание специальными знаниями и навыками межличностного общения, необходимыми для выполнения обязательств.
- 3) Последовательность — надежность, предсказуемость и здравый смысл в различных ситуациях.
- 4) Лояльность — доброжелательность, или готовность защитить, поддержать и подбодрить других.
- 5) Открытость — психологическая доступность, или готовность свободно делиться с другими идеями и информацией.

4. Упражнение «Круг доверия». Упражнение направлено на развитие готовности членов группы обращаться друг с другом с уважением и доверием. Время проведения: 10 минут. Процедура проведения: Следует отодвинуть столы и стулья в сторону и освободить место для игры. Предлагать эту игру следует только в том случае, если Вы уверены, что участники интересуются друг другом и готовы к сотрудничеству. Игроки выстраиваются в большой круг. Следует предложить игрокам закрыть глаза, а руки держать на уровне груди ладонями наружу. Объясните, что они должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. Совершенно очевидно, что в середине круга возникнет порядочная толкотня, но если каждый сориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в очень медленном темпе. Когда игроки успешно справится с заданием, они могут повторить процедуру, попытавшись двигаться немного быстрее. Чем быстрее они идут, тем

осторожнее приходится быть. Следует призвать игроков быть максимально внимательными.

5. Упражнение «Круг поддержки». Упражнение направлено на осознание ближайшего круга доверительного общения. Инструкция: «Многие люди хорошо относятся к вам и к вашим близким. Эти люди помогают вам, когда вы обращаетесь к ним за помощью. Сейчас вам необходимо сделать следующее:

- составьте список таких людей;
- нарисуйте круг и впишите в него свое имя;
- возле этого круга нарисуйте еще один круг, чуть дальше еще один и еще;
- в ближнем к вашему «Я» круге напишите имена близких, родных вам людей, которые оказывали вам поддержку;
- в следующем круге напишите имена друзей;
- в самом дальнем — других людей, помогающих и поддерживающих вас».

6. Упражнение «В мире недоверия». Упражнение направлено на осознание доверия/недоверия, развития навыков доверительного общения. Участники сидят в кругу. Инструкция: «Давайте вместе сочиним рассказ; о стране, в которой собрались и живут люди, которые не доверяют себе, а соответственно и другим людям. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

7. Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало». Упражнение направлено на развитие доверительного общения. Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало». Задача этого участника состоит в том, чтобы только по отражению в «зеркале», а точнее, в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к нему сзади.

Оба «зеркала» действуют в исполнении живых участников. Одно зерка-

ло» будет молчащим, т.е. оно будет объяснять, кто находится за спиной участника, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало» — говорящее, оно будет объяснять, если первое «зеркало» не сможет показать, что это за человек, не называя его имени.

Участник сам выбирает тех, кто будет выполнять роли «зеркал». «Зеркала» встают рядом у стены. Основной участник находится перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно заходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает «молчащее зеркало». Только в том случае, если основной игрок не может угадать человека за спиной, вступает «говорящее зеркало», но произносит только одну фразу. Если участник опять не догадывается, то снова вступает в работу «молчащее зеркало» и т.д. Главная задача — угадать человека за спиной как можно быстрее. При этом «молчащее зеркало» практически не ограничивается в способах «отражения» человека за спиной основного участника.

Важно научиться «отражать» не физическое «Я», а психическое «Я». Кроме того, «говорящее зеркало», произнося оговоренную фразу, не должно ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы.

Через несколько минут можно менять основного игрока, и он, в свою очередь, выбирает «зеркала» по своему усмотрению. В конце упражнения проводится обсуждение по следующему плану: Кому из участников потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной? В чем секрет такой прозорливости? Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Кто из участников удивлен тем, как он был отражен «зеркалами»? Что вы почувствовали, когда увидели свое «отражение»?

Участники могут спрашивать друг друга, что означали тот или иной жест, поза, мимическое выражение или какое-либо высказывание.

Занятия блока «Развитие уверенности в себе» направлены на овладение приемами и методами развития и формирования уверенного поведения.

Упражнения данного блока способствуют развитию чувства собственной ценности и уверенности в межличностных отношениях. Приведем несколько упражнений из данного блока.

1. Упражнение «Узкий мостик». Упражнение выступает моделью конфликтной ситуации и позволяет продемонстрировать различные стратегии поведения в ней: конкуренцию, сотрудничество, компромисс, приспособление. Направлено на осознание своего поведения, которое препятствует установлению доверительных отношений и приобретению уверенного поведения.

Двое участников становятся на проведенной на полу линии лицом друг к другу на расстоянии около трех метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2-3 «мостика».

Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если же такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую полоску (это может быть полоса на линолеуме, продольная рейка в паркете и т.п.) длиной не менее 3-х метров, находящуюся на расстоянии не менее 1 м от ближайшей стены и предметов мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5-10 см, но можно обойтись и простой линией.

Упражнение заканчивается обсуждением. Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Какие в принципе есть способы «разойтись на узком мостике»? Чем «упавшие в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто, прежде всего, стремился помочь партнеру.

2. Упражнение «Принимаю ответственность на себя». Целью упражнения является развитие уверенности в себе.

Ход упражнения: Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут. Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, того, кто сумеет аргументировано обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

3. Упражнение чувство успеха. Упражнение направлено на работу с чувством успеха. Также его можно использовать для завершения занятия. Во втором случае процедура обсуждения не проводится.

Вариант 1. Участникам предлагается встать в круг. Выбирается первый доброволец, желающий почувствовать успех. Доброволец выходит в центр круга, остальные участники бурно ему аплодируют. Это продолжается ровно столько, сколько захочет одариваемый аплодисментами участник. После этого он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. Далее выходит следующий участник.

Вариант 2. Доброволец становится в середину круга. Остальные члены группы встают на одно колено, держа руки за спиной. Потом все медленно вытягивают руки вперед, одновременно поднимаются, повторяя при этом имя участника, стоящего в середине. После этого члены группы поднимают руки вверх над головой и все ближе подходят к добровольцу в середине круга, одновременно все громче (утвердительнее) произнося его имя. Игроки подходят к человеку в середине круга так близко, как только могут, но не касаясь его.

Пояснение. Любопытно наблюдать реакции участников, стоящих в центре круга. Кто-то при этом входит в кураж и, возможно, раскланивается, кто-то смущается, говорит «спасибо», но группа нередко не отпускает его, продолжая награждать аплодисментами. Упражнение поднимает настроение участников, вплоть до восторга, и позволяет завершить занятие сильными положительными эмоциями.

При использовании упражнения в целях работы с чувством успеха участникам предлагается обсудить чувства «героя-лидера». В процессе обсуждения каждый из участников коротко описывает, что он чувствовал, что при этом было приятно, а что, может быть, и вызывало напряжение.

Интеграционный блок является заключительным в программе и имеет своей целью интеграцию участниками полученного опыта, информации о себе в целостный портрет своей личности, психологическое завершение групповой работы. Работа заканчивается получением обратной связи, подведением итогов. Задача завершающего занятия – настроить участников на продолжение работы, но уже самостоятельно без его помощи. Приведем несколько упражнений данного блока:

1. Упражнение «Я – настоящее». Целью упражнения является развитие представления о своем «Я», коррекция ошибочных впечатлений в группе.

Ход проведения: Группа делится на группы по 5 человек.

1 этап: каждый участник пишет по 10 суждений о каждом члене своей группы (на отдельных листах, т.е. у всех игроков должно быть по 4-елисточка). В описания входят: внешние качества (не более 3-х), положительные, отрицательные свойства характера. Участники обмениваются написанными суждениями.

2 этап: самоанализ суждений, сравнение с собственными суждениями по методике «Кто Я?» Общее обсуждение.

2. Упражнение «Мета-позиция». Цель упражнения: релаксация, саморефлексия, развитие навыков саморегуляции. Ход проведения: «Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное — не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас».

3. Упражнение «Больше-меньше». Упражнение направлено на развитие доверия к другим (45 мин). Упражнение проводится в парах. Группа разбивается на пары, при нечетном количестве участников формируется одна тройка или участвует тренер. «Пожалуйста, расспросите друг друга о том, устраивает ли каждого количество близких друзей и качество общения с ними. На эту работу отводится 6 минут — по 3 минуты на каждого в паре. Я буду сам следить за временем». «Теперь, пожалуйста, расскажите всем о том, что вы узнали о вашем партнере». (Следует обсуждение на пленуме.) Группе разрешается задавать вопросы, а участник, о котором рассказывает его партнер по упражнению, может вносить коррективы.

Комментарии: упражнение готовит участников к тренировке расширения или сужения круга близких знакомых. Поэтому тренер тщательно фиксируют желания отдельных участников группы с тем, чтобы включить их впоследствии в программу тренировки.

4. Упражнение «Я человек, которому можно довериться». Целью упражнения является саморефлексия качеств, которые способствуют доверительным отношениям.

Ведущий: «По мнению Р.Шо, ключевыми императивами доверия к другим выступают результативность, последовательность во взаимоотношениях, проявление заботы. Принцип результативности предполагает, что доверие требует получения результатов, обещанных другим людям. Доверие предполагает, что те от кого мы зависим, добиваются результатов, которые мы ожидаем. Иначе, результативность - это выполнение того, что другие ждут от нас. Результативность прямо пропорциональна повышению «преданности» «других» и их удовлетворенности.

Последовательность во взаимоотношениях говорит о том, что мы доверяем тем людям, кто последователен в поступках, чье поведение предсказуемо и заслуживает доверия, даже если что-то в их действиях нас не устраивает. На оценку последовательности в поведении других людей

вливают ожидания, которые оказывают прямое воздействие на степень доверия к ним. Конкретное поведение воспринимается как поддерживающее или подрывающее доверие в зависимости от того, что мы ожидаем от человека в конкретной ситуации.

Проявление заботы необходимо потому, что доверие требует, чтобы те, кому мы доверяем, оставались отзывчивыми к нашим потребностям даже перед лицом потенциально конфликтных ситуаций. Доверие требует установления отношений, контактов между людьми, т.к. трудно проявлять заботу о тех, кого не знаешь.

- Для построения атмосферы доверия необходимы все три императива».
- Затем участники разбиваются на пары и поочередно обсуждают вопросы:
- Почему мне можно доверять;
- Кто из окружающих людей мне доверяет больше всего;
- Над какими личностными качествами мне нужно работать, чтобы мне доверяли другие;
- Что я чувствую, когда осознаю, что другой человек доверяется мне.

После прохождения первых этапов групповой работы, по запросу следует провести с участниками индивидуальную (консультативную) работу.

Программа позволит расширить границы доверия к себе, к другим и к миру и оптимизировать отношения со сверстниками, в семье, учебной группе, а также повысить уверенность в себе.

Заключение

Теоретический анализ позволил установить, что доверие представляет собой целостное взаимодействие человека с миром, связывающее в единство доверие к себе, к другим и к миру. Значимым, для становления доверия, выступает юношеский возраст. Доверие и адаптационны возможности рассматривается нами как связанные между собой поскольку, на данном возрастном этапе происходит формирование личности как системы отношений: внутренней позиции по отношению к себе, по отношению к другим людям и к миру.

Юношеский возраст является одним из значимых периодов социализации и выступает в качестве важнейшего этапа для становления доверия, где интегрируются умения налаживать и поддерживать взаимоотношения с людьми, основанные на доверительных отношениях и близкой психологической дистанции. Адаптационные возможности определяют отношение человека к себе и к миру, преобразуя, организовывая опыт и направляя поведение человека. Доверие и адаптационные возможности рассматривается нами как связанные между собой поскольку, в юношеском возрасте происходит формирование личности как системы отношений: внутренней позиции по отношению к себе, по отношению к другим людям и к миру. Адаптационные возможности человека характеризует способность быстро и эффективно ликвидировать или компенсировать воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды.

Мы провели исследование с целью изучения доверия к себе и другим в юношеском возрасте.

Результаты исследования позволили нам констатировать, что:

- лица юношеского возраста, которым присущ высокий уровень доверия, имеют и высокий уровень доверия к себе, преобладающими являются выраженные коммуникативные способности, которые обеспечивают эффективное взаимодействие и адекватное взаимопонимание между людьми в процессе выстраивания доверительных взаимоотношений, а

также связано со способностью переживать происходящие моменты жизни во всей их полноте. Эта группа юношей и девушек направлена на продуктивное взаимодействие между партнерами. Понятие доверия связано у них с плодотворным контактом, с позитивным восприятием другого человека, позволяющим установить отношения взаимного доверия. Смысловой анализ позволяет утверждать, что для них доверительное общение направлено на раскрытие внутреннего мира другого и нацелено на эффективные результаты совместной деятельности. Юношам и девушкам этой группы комфортно находится в размышлениях о себе, в общении с близкими и новыми людьми, доверяя себе в различных областях жизнедеятельности и гибко приспосабливаясь к любой окружающей обстановке.

- испытуемые с низким уровнем развития адаптационных возможностей доверяют себе в умении выстраивать взаимоотношения с родителями, в умении налаживать взаимоотношения с детьми, для них характерно доверять себе в интеллектуальной сфере. У юношей и девушек этой группы присутствуют выражения, которые свидетельствуют о непродуктивном типе взаимодействия с окружающим миром и людьми, о пассивной позиции и обособленности. Для них свойственно доверять себе в организации взаимоотношений с членами своей семьи. Вышесказанное свидетельствует о том, что для испытуемых этой группы в большей степени доверяют себе в налаживании доверительных отношений в близком круге общения.

- при сравнительном исследовании доверия к себе выявлено, что у юношей и девушек с высоким уровнем адаптационных возможностей более выражено доверие к себе в профессиональной деятельности, свидетельствующее о том, что они склонны доверять своему выбору в профессиональной сфере и высоко оценивать свои способности и возможности как профессионала; в налаживании отношений с близкими

людьми, противоположным полом и одноклассниками. Это связано с объективной оценкой окружающего мира. Юноши и девушки с низким уровне развития адаптационных возможностей имеют высокую степень доверия к себе в интеллектуальной сфере, т.е. они уверены в правильности принимаемых ими решений и имеют достаточно высокое мнение о своих интеллектуальных способностях. Также они имеют высокую степень доверия к себе в налаживании отношений с людьми, которые входят в ближайший круг их общения. Низкий уровень доверия у этих юношей проявляется в выстраивании отношений с противоположным полом и в проведении досуга. Все вышесказанное свидетельствует о том, что юноши и девушки с низким уровнем развития адаптационных возможностей воспринимают явления окружающего мира субъективно и поэтому их приспособление к среде заключается в активизации интеллектуальной деятельности.

Таким образом, проведенное исследование позволило подтвердить нашу гипотезу, о том, что уровень доверия к себе различен у лиц юношеского возраста при разном уровне развития адаптационных возможностей. Так, юношам и девушкам со средним уровнем развития адаптационных возможностей характерен более высокий уровень доверия к себе в выборе своего профессионального пути, в выстраивании отношений с противоположным полом и проведении досуга. А юноши и девушки с высоким уровнем развития адаптационных возможностей имеют высокий уровень доверия во всех сферах жизнедеятельности. Наиболее высокий уровень доверия к себе выявлен в профессиональной, интеллектуальной сфере, в налаживании отношений с близкими людьми, противоположным полом и одноклассниками. Юноши и девушки с низким уровнем развития адаптационных возможностей имеют более высокий уровень доверия к себе в интеллектуальной деятельности, у них выше оценка доверия к себе во взаимоотношениях с ближайшим социальным окружением.

На основе полученных данных нами была разработана программа по развитию доверия к себе и другим в юношеском возрасте. Целью программы является организация психологической помощи юношам и девушкам с целью расширения границ доверия к себе, к другим и к миру и оптимизации отношений со сверстниками, в семье, учебной группе, а также повышения уверенности в себе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Абдуллина А.Г. К вопросу о доверии к людям: взгляд студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2012. – № 1. – С. 123.
2. Абульханова-Славская К.А. Представления личности об отношении к ней значимых других // Психологический журнал. – 2001. – № 5. – С. 38–47.
3. Андреева Г.М. Психология социального познания. – М.: Аспект. Пресс. - 2000. – 288с.
4. Антоненко И.В. Доверие: социально-психологический феномен. – М.: Социум; ГУУ. - 2004. – 320 с.
5. Антоненко И.В. Доверие: социально-психологический феномен: монография. – Гос. Ун-т управления. Москва. - 2004. – 331 с.
6. Антоненко И.В. Социальная психология доверия: Дис. ... д-ра психол. наук. – Ярославль. - 2006. – 434 с.
7. Антоненко И.В. Социально-психологическая концепция доверия. – М.: Флинта, Наука. - 2006. – 480 с.
8. Ахтулов А.Л., Гегедивш И.П. Доверие как феномен социальной реальности // Омский научный вестник. – 2014. - № 4. – С. 32 – 36.
9. Астанина Н. Б. История развития представлений о доверии в отечественной психологии // Молодые ученые – московскому образованию: Материалы городской научно-практической конференции. – М.: - 2009. - 407 с.
10. Астанина Н. Б. Особенности феномена доверия у несовершеннолетних правонарушителей мужского пола: Автореф. дис. ... канд. наук. – М.: - 2011. – 23 с.

11. Астанина Н. Б. Развитие представлений о доверии как психологическом феномене в зарубежной науке // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2010. – № 1. – С. 139 - 143.
12. Бехтерев В.М. Внушение и его роль в общественной жизни. – СПб.: Питер. - 2001. – 256 с.
13. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ. - 1982. – 199 с.
14. Билличенко Е.Н. Доверие к себе как фактор самоактуализации личности // Теория и практика общественного развития. – 2012. - № 9. – С. 92 – 93.
15. Барановский М.В. Феномен доверия в современных социологических исследованиях // Власть. – 2013. - № 6. – С. 134 – 137.
16. Бычков П. А. Доверие и ценности как предмет психолого-политического исследования // Материалы научной конференции. – СПб.: - 2010. – С. 21 - 24.
17. Веселов Ю.В. Проблема доверия в экономической науке и экономической социологии// Экономика и социология доверия. – СПб.: Социол. об-во им. М.М. Ковалевского. - 2004. – С. 62–75.
18. Глушко И.В. Социальное доверие в контексте межличностных отношений // Историческая и социально -образовательная мысль. – 2014. – № 2. – С. 213-216.
19. Глушко И.В. Социальное доверие в контексте межличностных отношений // Историческая и социально-образовательная мысль. 2014. - № 2. – С. 213 – 216.
20. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений – М.: - 1987. – 175 с.
21. Голубь О.В. Доверие к себе как внутриличностное образование старших подростков: автор. дисс. канд.псих.наук. – Ростовский государственный университет. Ростов-на-Дону. - 2004. – 24 с.

22. Гуриева С.Д., Бориса М.М. Доверие как социально-психологическое явление // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. – 2014. - № 4. – С 126 – 136.

23. Гульчевская Н.Е. Доверие как условие конструктивного внедрения инноваций в образовательный процесс // Доверие в социально-психологическом взаимодействии: Коллективная монография / Под ред. Т.П. Скрипкиной. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ. - 2006. – С. 157-161.

24. Достовалов С. Г. Система доверительных отношений как детерминанта восприятия индивидуальности в юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. – Ростов-на-Дону. - 2000. – 24 с.

25. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб: Питер. 2006. – 249 с.

26. Доценко Е.Л. Семантика межличностного общения: Автореф. дис. д-ра наук. – Москва. - 2000. – 510 с.

27. Ерошин Д.А. Количественная оценка уровня доверия: проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2011. - № 4. – С. 108 – 110.

28. Ермакова Н.А. Психологические особенности становления доверия к себе в юношеском возрасте: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный университет имени М.П. Драгоманова, Киев. - 2008. – 160 с.

29. Жбанков А.Б. Доверие как фактор безопасности // Власть. – 2010. - № 8. – 19 – 21.

30. Журавлева Л.А. Особенности доверия и недоверия у студентов экономических вузов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. –2014. – № 3. – С. 60-65.

31. Журавлева Л. А. Половые различия в типах доверия личности к другим людям // Зависимость, ответственность, доверие: в поисках субъектности: Материалы Международной научно-практической конференции. – М.: Ижевск. - 2004. – С. 26 – 42.

32. Журавлева Л. А. Связь общительности личности и доверия к людям: Автореф. дис. ... канд. наук. – М.: - 2004. – 18 с.
33. Зинченко В.П. Психология доверия //Вопросы философии. – 1998. – № 7. – С. 76-93.
34. Зинченко В.П. Психология доверия. – 2-е исправленное и дополненное издание. – Самара: Издательство СИОКПП. - 2001. – 104 с.
35. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология профессиональной деятельности. – СПб: Питер. - 2012. – 432 с.
36. Ильин Е.П. Психология доверия. – СПб.: Питер. - 2013. – 288 с.
37. Калмыкова О.И. Соотношение психологической дистанции и доверия в психологии личности // Современное гуманитарное знание о проблемах социального развития. - Ставрополь. - 2001. – С. 123-128.
38. Карашук Л.Н. Этапы становления проблемы доверия в историческом контексте // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2015. - № 1. – С. 18 – 20.
39. Кикоть А.С. Доверие к себе как субъектное образование личности // Научный потенциал. – 2013. – №4. – С. 96-99.
40. Кон И.С. Дружба: Этико-психологический очерк. – М.: Политиздат. - 1989. – 255 с.
41. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение. - 1979. – 175 с.
42. Кон И.С. Социология личности. — М.: - 1967. – 156 с.
43. Кондратьев М. Ю. Слагаемые авторитета. – М.: - 1988. – 80 с.
44. Крамаренко Н.С. Доверие в процессе самореализации личности(постановка проблемы) // Вестник Университета Российской академии образования. – 2010. – № 5. – С. 111-114.
45. Крамаренко Н.С. Доверие как детерминанта самореализации в системе взаимодействия человека и мира // Вестник Университета Российской академии образования. – 2011. – № 5. – С. 75-79.

46. Крамаренко Н.С. Постановка проблемы доверия к себе в процессе самореализации личности // Знание. Понимание. Умение. - 2012. - № 1. – С. 219 – 223.
47. Крищенко Е. П. Доверие к себе как условие становления субъектности на этапе перехода из школы в вуз // Доверие в социально-психологическом взаимодействии / Под ред. Т. П. Скрипкиной. Ростов-на-Дону. - 2006. – С. 114-142.
48. Крищенко Е.П. Доверие как фактор формирования самоотношения у студентов первокурсников // Психология обучения. – 2012. – № 9. – С. 101-112.
49. Крэйг Г. Психология развития. – СПб.: Изд-во «Питер». - 2000. – 992 с.
50. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. – М.: Изд-во УРОУ. - 1999. – 176 с.
51. Куликов В. Н. Психология внушения. – Иваново: ИвГУ. - 1978. – 172 с.
52. Кузнецова И.В. «Ресурсный подход (теория Фландерса) как инструмент диагностики межличностных отношений» // Семья в современном мире. -Спб.: изд-во С.Петербур. ун-та. - 2010. -68 с.
53. Купрейченко А.Б. Уважение/неуважение и доверие/недоверие как основания категоризации личностью социального окружения // Ученые записки ИМЭИ. –2012. – № 1. – С. 73-86.
54. Купрейченко А.Б. Доверие и недоверие - общие и специфические психологические характеристики // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2008. – №2. – С. 46-53.
55. Купрейченко А.Б. Критерии доверия и недоверия личности другим людям // Психол. журн. – 2007. – № 2. – С. 55—67.
56. Купрейченко А.Б. Индивидуальные особенности межличностного доверия // Психология управления в современной России: материалы научной конференции. Тверь: Изд-во «Альба». - 2001. С. 66–68.

57. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, Академия. - 2005. – 252 с.
58. Леонтьев А.Н. Формирование личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер.- 2000. – С. 166 - 178.
59. Леонова И.Ю. Доверие: понятие, виды и функции // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2015. - № 2. – С. 34 – 41.
60. Леонова И.Ю. Влияние межличностного доверия на восприятие «другого» в конфликте // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2015. - № 1. – С. 43 – 49.
61. Лосенков В.А. О юношеской дружбе // Социальная психология личности. – Л.: - 1974. – С. 114–124.
62. Луман Н. Формы помощи в процессе изменения общественных условий // Социологический журнал. – 2000. – № 1. – С. 16–35.
63. Любимова О.М. Развитие адаптационных возможностей человека: эволюция психики // Известия Алтайского государственного университета. – 2013. - № 2 – С. 76 – 79.
64. Мальцева А.П. Полноценное доверие: понятие, проблема, методика формирования // Власть. – 2014. - № 7. – С. 15 – 119.
65. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл. - 1999. – 424 с.
66. Маклаков А.Г., Сидорова А.А. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2011. - № 4. – С. 41 – 51.
67. Медведева Н.И. Психологический анализ адаптационных и компенсаторных возможностей в структуре личности // Мир науки, культуры, образования. – 2014. - № 5. – С. 169 – 170.
68. Мудрик А. В. Общение как фактор воспитания школьников. – М.: 1984. – 112 с.

69. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Издательский центр – Академия. - 2004. – 456 с.
70. Мясищев В.Н. Структура личности и отношение человека к действительности / Психология личности: тексты // под ред. Ю.Б. Гипенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: изд-во МГУ. - 1982. – 287 с.
71. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. – Л: ЛГУ. - 1979. – 151 с.
72. Парсонс Т. Система современных обществ. – М.: Аспект Пресс. - 1998. – 270 с.
73. Перлз Ф. Практика гештальттерапии. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований. - 2001. – 480 с.
74. Поршнева Б. Ф. Контрсуггестия и история: элементарное социально-психологическое явление и его трансформация в развитии человечества // История и психология. – М.: - 1971. – С.7-35.
75. Почебут Л. Г. Социальный капитал общества и доверие людей друг // Ананьевские чтения – 2011: Социальная психология и жизнь: Материалы научной конференции. – СПб.: - 2011. – С. 25 – 27.
76. Почебут Л.Г. Социальная биология доверия // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2014. - № 1. – С. 81 – 83.
77. Психология общения и доверия: методология, теория, практика Сборник материалов Международной конференции / Под редакцией Т.П. Скрипкиной. – 2014. – 777 с.
78. Пухарева Т. С. Особенности доверия к себе и к другому у студентов юридического факультета: дисс....канд. психол. наук: 19.00.07. – Ростов-на-Дону. - 2011. – 160 с.
79. Ромек В. «Тренинг уверенности в межличностных отношениях». – СПб.: Речь. - 2002. – 175 с.
80. Ромашкин Г. С. Доверие в российском обществе: экономико-социологический анализ: Автореф. дис. ... канд. наук. / Г.С.Ромашкин. – Тюмень. - 2011. – 25 с.

81. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Издательство «Питер». - 2000. – 712 с.
82. Рутковский Б.А. Понятие доверия в марксистской этики: Дис...канд. филос. наук. – Киев. - 1967. – 23 с.
83. Сафонов В.С. Особенности доверительного общения. Автореф... дис. канд. псих.наук. – М.: - 1978. – 21 с.
84. Селигмен А. Проблема доверия: перевод с англ. И.И. Мюрберг, Л.В. Соболевой. – М.: Идея-Пресс. - 2002. – 256 с.
85. Скрипкина Т. П. Доверие и толерантность. Существуют ли границы? // Межкультурный диалог. Исследования и практика. – М.: - 2004. – С. 9-17.
86. Скрипкина Т. П. Доверие к миру как фундаментальное условие толерантности. – Ростов н/д. - 2002. – 158 с.
87. Скрипкина Т. П. Доверие к себе как условие развития личности // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 95 - 103.
88. Скрипкина Т. П. Доверие как социально-психологическое явление: Автореф. дис. ... д-ра наук. – Ростов н/Д. - 1998. – 44 с.
89. Скрипкина Т. П. Категория доверия в социальных науках. Основные положения концепции социального капитала // Доверие в социально-психологическом взаимодействии: Коллективная монография. – Под ред. Т. П. Скрипкиной. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ. - 2006. – С. 51 – 56.
90. Скрипкина Т. П. Психологические особенности доверия к людям в юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. – М.: - 1984. – 22 с.
91. Скрипкина Т.П. Доверие в малой группе: межличностное, микрогрупповое, групповое // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия:Общественные науки. – 2006. – № 26. – С. 37-40.
92. Скрипкина Т.П. Доверие как фактор развития субъектности в онтогенезе: монография. – М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. Автономное образовательное учреждение высш. Проф. Образования «Южный федеральный ун-т». Ростов н/Д. – 2010. – 328 с.

93. Степкин Ю. П. Исследование авторитета личности как социально-психологического явления: Дис. ... канд. психол. наук. – Л.: - 1976. – 23 с.
94. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: «Феникс». - 2000. – 672 с.
95. Табхарова С. П. Взаимосвязь доверия и недоверия личности другим людям с отношением к соблюдению нравственных норм делового поведения: Автореф. дис. ... канд. наук. – М.: - 2008. – 24 с.
96. Татьяна Л. Г. Личностные детерминанты доверия в общении // Ананьевские чтения: Социальная психология и жизнь: Материалы научной конференции. – СПб.: - 2011. – 44 с.
97. Терелянская И. В. Доверие как составляющая социальной креативности подростков // Экспериментальная психология в России: Традиции и перспективы. – М.: - 2010. – 646 – 650.
98. Тишкова Н. Ю. Доверие как феномен жизненного мира: Автореф. дис. ... канд. наук. – Владивосток. - 2002. – 24 с.
99. Тылец В. Г. Критерии доверия и недоверия личности в деловых и личностных отношениях // Материалы IV Всероссийского съезда РПО. – М.: - 2007. – 246 с.
100. Фатхи О. Г. Доверие как фактор повышения адаптационных возможностей в экстремальных ситуациях: Автореф. дис. ... канд. наук. – Ростов н/Д. - 2003. – 24 с.
101. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избр. труды. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта. - 2004. – 672 с.
102. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Педагогика. - 1987. – 184 с.
103. Франк С. Л. Духовные основы общества. – М.: - 1992. – 512 с.
104. Фромм Э. Психоанализ и этика. – М.: - 1993. – С. 154.

105. Фукуяма Ф. Доверие: социальные добродетели и путь к процветанию. – М.: - 2004. – 732 с.
106. Хабиева Э.Р. Доверие к себе как отраженное самоотношение// Вестник Кыргызско-Российского славянского университета. – 2014. – № 1. – С. 133-136.
107. Чернова А. А. Особенности взросления при разных моделях доверительных отношений у подростков // Доверие в социально-психологическом взаимодействии / Под ред. Т. П. Скрипкиной. – Ростов н/Д. - 2006. – С. 143-145.
108. Чудновский В.Э. К вопросу о психологической сущности устойчивости личности // Психология личности: сб. науч. тр. – М.: изд-во "Вопросы психологии". - 2001. – 193 с. – С. 52 – 61.
109. Шадриков В.Д. Деятельности и способности. – М: Изд. Корпорация «Логос». - 1994. – 320 с.
110. Шарова Л.В., Абызова Т.В. Системный подход в комплексной биоинформационной диагностике и коррекции адаптационных возможностей организма студентов // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. - № 7. – С. 39 – 40.
111. Шейгал Е. И. Параметры доверительного общения // Человек в коммуникации: аспекты исследований: Сб. статей. – Волгоград. - 2005. – С.133-136.
112. Шестокова А.В. Адаптационные возможности студентов младших курсов в условиях модернизации образования // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2010. - № 6. – С. 23 – 24.
113. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. – М.: Апрель-Пресс, Психотерапия. - 2008. – 192 с.
114. Штомпка П. Доверие в эпоху глобализма // Социология и социальная политика. – 2006. – № 4. – С. 8 – 15.
115. Эриксон Э.Г. Детство и общество. – СПб.: - 1991. – 592 с.
116. Юнг К. Г. Психологические типы. – под ред.В.Зеленского. пер. с нем. С. Лорие. – СПб.: Азбука. - 2001. – 720 с.

117. Якубенко О.В., Путалова И.Н. Индивидуально-типологический подход в оценке адаптационных способностей 17-летних юношей-первокурсников // Сибирский научный медицинский журнал . – 2010. - № 1. – С. 75 – 78.

118. Яхонтова Е. С. Доверие как базовая ценность компании и инструмент управления персоналом // Современное управление. – 2003. – № 11. – С. 27 - 32.

Диагностические методики (бланки), используемые в ходе проведения исследования

1. Рефлексивный опросник уровня доверия к себе Т.П. Скрипкиной

Инструкция: оцените, пожалуйста, доверие к себе в различных областях жизнедеятельности, отметив знаком «+» соответствующую шкалу.

Заранее благодарим Вас за сотрудничество!

Жизненные сферы	Полностью доверяю— 3 балла	Доверяю частично— 2 балла	Полностью не доверяю 1 балл
	1. В профессиональной деятельности		
2. В интеллектуальной деятельности			
3. В решении бытовых проблем			
4. В умении строить взаимоотношения с близкими людьми			
5. В умении строить взаимоотношения с подчиненными			
6. В умении строить взаимоотношения с вышестоящими людьми			
7. В умении строить взаимоотношения в семье			
8. В умении строить взаимоотношения с детьми			
9. В умении строить взаимоотношения с родителями			
10. В умении нравиться представителям противоположного пола			
11. В умении интересно проводить досуг			

- полностью доверяю (высокий уровень).
- частично доверяю (средний уровень).
- полностью не доверяю (низкий уровень).

Уровень доверия к себе изучается посредством самооценивания испытуемыми меры доверия к себе, исходя из трех представленных выше измерений. По результатам ответов выделяется общий личный показатель. Обработка результатов опросника осуществлялась путем анализа ответов юношей.

2. Рефлексивный опросник уровня доверия к другим Т.П. Скрипкиной

Инструкция: в таблице Вам предъявлен список людей, которым Вы можете доверять в той или иной степени. Оцените, пожалуйста, свое доверие к ним, отметив знаком «+» соответствующую шкалу. Заранее благодарим Вас за сотрудничество!

№	Объекты доверия	Уровень доверия к другим		
		Полностью доверяю – 3 балла	Доверяю частично – 2 балла	Полностью не доверяю – 1 балл
1.	Отец			
2.	Мать			
3.	Лучший друг (подруга)			
4.	Партнер (супруг, супруга)			
5.	Родные (брат, сестра, и т.п.)			
6.	Одногруппник			
7.	Вышестоящий человек			

- полностью доверяю (высокий уровень).
- частично доверяю (средний уровень).
- полностью не доверяю (низкий уровень).

Уровень доверия к себе изучается посредством самооценивания испытуемыми меры доверия к другим, исходя из трех представленных выше измерений. Преобладание того или иного измерения свидетельствует о мере доверия к другим. Тип 1 отличается высоким доверием себе и амбивалентным отношением к другим людям и миру. Так, у него примерно на равном довольно высоком уровне находятся показатели доверия и недоверия другим людям. Тип 2 может быть охарактеризован как умеренно

доверяющий себе, миру, другим людям с невыраженным недоверием другим людям. Тип 3 низко доверяет себе и имеет невыраженное отношение к миру и другим людям, хотя недоверие другим людям превышает уровень доверия к ним.

3. Методика оценки круга доверительного общения Т.П. Скрипкиной

Инструкция: в таблице Вам представлен список качеств личности. Оцените, пожалуйста, по этим качествам людей которым Вы в наибольшей степени доверяете. Для оценки используйте следующие обозначения «+», если Вы абсолютно уверены, что данное качество в большей степени присуще человеку

- 1 – родители
- 2 - родные (брат, сестра и т.п.)
- 3 - партнер (супруг, супруга)
- 4 - друзья
- 5 – одноклассники

№	Качества личности	Объекты оценивание				
		1	2	3	4	5
1.	Авторитетность					
2.	Вежливость					
3.	Гуманность					
4.	Доброта					
5.	Интеллигентность					
6.	Искренность					
7.	Надежность					
8.	Общительность					
9.	Оптимистичность					
10.	Организованность					
11.	Ответственность					
12.	Порядочность					
13.	Целеустремленность					
14.	Честность					
15.	Ум					

Испытуемые оценивают людей по предъявленным качествам личности.

Если исследование проводится в группе, оценивается частота встречаемости качеств, приписываемых людям, входящим в круг доверительного общения личности. Обработка результатов опросника осуществлялась путем анализа ответов.

1-2 ответа - доверие слабо выражено.

4 ответа - норма.

5-7 ответов - доверие выражено отчетливо.

4. Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛЮ-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина

Шкалы: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные особенности, моральная нормативность

Назначение теста

Диагностика адаптивности испытуемого по следующим параметрам: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность.

Инструкция к тесту

Ответьте “Да” или “Нет” на приведенные ниже утверждения.

Тестовый материал

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определено несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.

23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство” что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).

56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.

91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я заводжу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть. .
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.

123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.

154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Ключ к тесту

Достоверность (Д)

- “Нет”: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Адаптационные возможности (АС = ЛАП)

- “Да”: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165
- “Нет”: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163

Нервно-психическая устойчивость (НПУ)

- “Да”: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162
- “Нет”: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140

Коммуникативные особенности (КС)

- “Да”: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152
- “Нет”: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159

Моральная нормативность (МН)

- “Да”: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165
- “Нет”: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Обработка результатов теста

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

Таблица перевода сырых баллов в стены

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стены
ЛАП	НПУ	КС	МН	
62->	46->	27-31	18->	1
51-61	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Интерпретация результатов теста

Интерпретация основных шкал методики "Адаптивность"

Наименование шкалы	Уровень развития качеств	
	Ниже среднего (1-3 стена)	Выше среднего (7-10 стенов)
НПУ	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности.	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.
КС	Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.	Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен.
МН	Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.	Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Итоговую оценку по шкале "Личностный адаптивный потенциал" (ЛАП) можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам:

ЛАП = "Нервно-психическая устойчивость" + "Коммуникативные способности" + "Моральная нормативность";

с последующей интерпретацией по нижеприведенной таблице.

Интерпретация адаптивных способностей по шкале "ЛАП" методики "Адаптивность"

Уровень адаптивных способностей (стены)	Интерпретация
5-10	Группы высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.
3-4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.
1-2	Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

Приложение 2

**Сводные результатов, полученных в ходе проведения
исследования доверия как фактора повышения адаптационных
возможностей в юношеском возрасте**

Таблица 1.1

Результаты по методике «Адаптивность» А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина

№	Баллы				Уровень			
	Адаптационные возможности	Нервно-психическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность	Адаптационные возможности	Нервно-психическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность
1.	37	48	47	Высокий	43	Умеренный	Умеренный	Высокий
2.	27	45	45	Высокий	28	Низкий	Низкий	Высокий
3.	25	29	60	Высокий	35	Умеренный	Низкий	Низкий
4.	39	44	47	Высокий	40	Умеренный	Умеренный	Умеренный
5.	33	35	62	Высокий	37	Умеренный	Умеренный	Умеренный
6.	35	40	47	Высокий	43	Умеренный	Умеренный	Умеренный
7.	33	37	45	Высокий	31	Умеренный	Умеренный	Умеренный
8.	46	43	45	Высокий	44	Умеренный	Высокий	Умеренный
9.	39	31	50	Высокий	30	Низкий	Умеренный	Умеренный
10.	30	44	46	Высокий	32	Умеренный	Низкий	Умеренный
11.	36	30	60	Высокий	40	Умеренный	Умеренный	Низкий
12.	24	32	47	Высокий	33	Умеренный	Низкий	Умеренный
13.	51	60	62	Высокий	47	Высокий	Высокий	Высокий
14.	63	35	47	Высокий	36	Умеренный	Высокий	Умеренный
15.	43	47	45	Высокий	44	Умеренный	Умеренный	Высокий
16.	35	38	48	Высокий	45	Высокий	Умеренный	Умеренный
17.	33	41	45	Высокий	38	Умеренный	Умеренный	Умеренный
18.	60	62	45	Высокий	31	Умеренный	Высокий	Высокий
19.	29	41	60	Высокий	39	Умеренный	Низкий	Умеренный
20.	43	35	47	Высокий	29	Низкий	Умеренный	Умеренный
21.	39	47	48	Высокий	29	Низкий	Умеренный	Высокий
22.	49	45	45	Высокий	28	Низкий	Высокий	Высокий
23.	34	40	60	Высокий	39	Умеренный	Умеренный	Умеренный
24.	32	33	45	Высокий	28	Низкий	Умеренный	Умеренный
25.	36	41	60	Высокий	35	Умеренный	Умеренный	Умеренный
26.	25	36	47	Высокий	40	Умеренный	Низкий	Умеренный
27.	35	44	62	Высокий	37	Умеренный	Умеренный	Умеренный
28.	35	45	47	Высокий	43	Умеренный	Умеренный	Высокий
29.	38	38	45	Высокий	31	Умеренный	Умеренный	Умеренный
30.	33	31	45	Высокий	44	Умеренный	Умеренный	Умеренный
31.	36	39	50	Высокий	30	Низкий	Низкий	Умеренный
32.	23	29	46	Высокий	32	Умеренный	Низкий	Низкий
33.	40	44	60	Высокий	40	Умеренный	Умеренный	Умеренный
34.	45	42	47	Высокий	33	Умеренный	Высокий	Умеренный
35.	42	36	62	Высокий	47	Высокий	Умеренный	Умеренный
36.	26	36	47	Высокий	36	Умеренный	Низкий	Умеренный
37.	37	50	35	Умеренный	48	Умеренный	Умеренный	Высокий
38.	36	38	40	Умеренный	45	Низкий	Низкий	Умеренный
39.	20	36	37	Низкий	29	Низкий	Низкий	Умеренный
40.	28	39	43	Низкий	44	Умеренный	Низкий	Умеренный

41.	28	34	31	Умеренный	35	Умеренный	Низкий	Умеренный
42.	48	40	44	Высокий	40	Умеренный	Высокий	Умеренный
43.	47	44	30	Умеренный	37	Умеренный	Высокий	Умеренный
44.	48	46	32	Низкий	43	Высокий	Высокий	Высокий
45.	51	60	60	Умеренный	31	Умеренный	Высокий	Высокий
46.	63	35	35	Низкий	44	Низкий	Высокий	Умеренный
47.	43	47	47	Низкий	30	Умеренный	Умеренный	Высокий
48.	35	38	38	Низкий	32	Низкий	Умеренный	Умеренный
49.	33	41	41	Низкий	60	Высокий	Умеренный	Умеренный
50.	60	62	62	Высокий	35	Высокий	Высокий	Высокий
51.	29	41	41	Высокий	47	Умеренный	Низкий	Умеренный
52.	43	35	35	Высокий	38	Умеренный	Умеренный	Умеренный
53.	39	47	47	Высокий	41	Умеренный	Умеренный	Высокий
54.	49	45	45	Высокий	62	Высокий	Высокий	Высокий
55.	37	48	48	Умеренный	41	Низкий	Умеренный	Высокий
56.	27	45	45	Низкий	35	Умеренный	Низкий	Высокий
57.	25	29	29	Низкий	47	Умеренный	Низкий	Низкий
58.	39	44	44	Умеренный	45	Высокий	Умеренный	Умеренный
59.	33	35	35	Умеренный	40	Умеренный	Умеренный	Умеренный
60.	35	40	40	Умеренный	33	Умеренный	Умеренный	Умеренный
61.	33	37	37	Умеренный	41	Умеренный	Умеренный	Умеренный
62.	46	43	43	Высокий	36	Низкий	Высокий	Умеренный
63.	39	31	31	Умеренный	44	Умеренный	Умеренный	Умеренный
64.	30	44	44	Низкий	45	Умеренный	Низкий	Умеренный
65.	27	45	30	Умеренный	48	Умеренный	Низкий	Высокий
66.	25	29	32	Низкий	45	Низкий	Низкий	Низкий
67.	39	44	60	Высокий	29	Низкий	Умеренный	Умеренный
68.	33	35	35	Высокий	44	Умеренный	Умеренный	Умеренный
69.	35	40	47	Умеренный	35	Умеренный	Умеренный	Умеренный
70.	33	37	38	Умеренный	40	Умеренный	Умеренный	Умеренный
71.	46	43	41	Умеренный	37	Умеренный	Высокий	Умеренный
72.	39	31	62	Высокий	43	Высокий	Умеренный	Умеренный
73.	30	44	41	Низкий	31	Умеренный	Низкий	Умеренный
74.	36	30	35	Умеренный	44	Низкий	Умеренный	Низкий
75.	24	32	47	Умеренный	30	Умеренный	Низкий	Умеренный
76.	51	60	45	Высокий	32	Низкий	Высокий	Высокий
77.	63	35	40	Умеренный	60	Высокий	Высокий	Умеренный
78.	43	47	33	Умеренный	35	Высокий	Умеренный	Высокий
79.	35	38	41	Умеренный	47	Умеренный	Умеренный	Умеренный
80.	33	41	36	Низкий	38	Умеренный	Умеренный	Умеренный
81.	49	45	45	Высокий	62	Высокий	Высокий	Высокий
82.	37	48	48	Умеренный	41	Низкий	Умеренный	Высокий
83.	27	45	45	Низкий	35	Умеренный	Низкий	Высокий
84.	25	29	29	Низкий	47	Умеренный	Низкий	Низкий
85.	39	44	44	Умеренный	45	Высокий	Умеренный	Умеренный
86.	33	35	35	Умеренный	40	Умеренный	Умеренный	Умеренный
87.	35	40	40	Умеренный	33	Умеренный	Умеренный	Умеренный
88.	33	37	37	Умеренный	41	Умеренный	Умеренный	Умеренный
89.	46	43	43	Высокий	36	Низкий	Высокий	Умеренный
90.	39	31	31	Умеренный	44	Умеренный	Умеренный	Умеренный

Таблица 1.2

Уровень выраженности показателей доверия к себе в юношеском возрасте

№ п/п	в профессиональной деятельности		в интеллектуальной деятельности		в решении бытовых проблем		в умении строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями)		в умении строить взаимоотношения с одноклассниками		в умении строить взаимоотношения с вышестоящими людьми		в умении строить взаимоотношения в семье		в умении строить взаимоотношения с детьми		в решении бытовых проблем		в умении взаимодействовать с противоположным полом		в умении строить взаимоотношения с одноклассниками	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.	8	высокий	14	низкий	6	низкий	5	низкий	6	низкий	5	низкий	15	низкий	15	низкий	11	высокий	8	высокий	22	высокий
2.	10	высокий	14	низкий	5	низкий	13	низкий	5	низкий	13	низкий	17	высокий	17	высокий	15	низкий	10	высокий	26	высокий
3.	6	низкий	11	высокий	7	низкий	10	высокий	7	низкий	10	высокий	14	низкий	14	низкий	19	высокий	11	высокий	16	низкий
4.	14	низкий	14	низкий	16	высокий	7	низкий	16	высокий	7	низкий	10	высокий	10	высокий	9	высокий	18	высокий	14	низкий
5.	13	низкий	15	низкий	19	высокий	10	высокий	19	высокий	10	высокий	14	низкий	14	низкий	12	высокий	16	высокий	21	высокий
6.	10	высокий	15	низкий	19	высокий	10	высокий	19	высокий	10	высокий	11	высокий	11	высокий	16	высокий	11	высокий	16	низкий
7.	17	высокий	18	высокий	5	низкий	10	высокий	5	низкий	10	высокий	13	низкий	13	низкий	12	высокий	11	высокий	21	высокий
8.	5	низкий	18	высокий	8	высокий	10	высокий	8	высокий	10	высокий	18	высокий	18	высокий	16	высокий	10	высокий	28	высокий
9.	15	низкий	17	высокий	17	высокий	10	высокий	17	высокий	10	высокий	9	высокий	9	высокий	9	высокий	13	низкий	8	высокий
10.	9	высокий	14	низкий	16	высокий	9	высокий	16	высокий	9	высокий	15	низкий	15	низкий	15	высокий	13	низкий	13	высокий
11.	5	низкий	13	низкий	18	высокий	9	высокий	18	высокий	9	высокий	13	низкий	13	низкий	17	высокий	10	высокий	15	высокий
12.	13	низкий	15	низкий	6	низкий	9	высокий	6	низкий	9	высокий	13	низкий	13	низкий	8	высокий	12	высокий	18	высокий
13.	6	низкий	19	высокий	16	высокий	9	высокий	16	высокий	9	высокий	16	высокий	16	высокий	12	высокий	12	высокий	12	высокий
14.	11	высокий	14	низкий	4	низкий	10	высокий	4	низкий	10	высокий	11	высокий	11	высокий	12	высокий	17	высокий	19	высокий
15.	10	высокий	13	низкий	12	высокий	7	низкий	12	высокий	7	низкий	17	высокий	17	высокий	9	высокий	13	низкий	15	высокий
16.	10	высокий	12	высокий	7	низкий	7	низкий	7	низкий	7	низкий	14	низкий	14	низкий	12	высокий	15	низкий	15	высокий
17.	11	высокий	14	низкий	9	высокий	6	низкий	9	высокий	6	низкий	12	высокий	12	высокий	11	высокий	15	низкий	20	высокий
18.	9	высокий	12	высокий	6	низкий	6	низкий	6	низкий	6	низкий	11	высокий	11	высокий	13	низкий	10	высокий	16	высокий
19.	13	низкий	16	высокий	18	высокий	9	высокий	18	высокий	9	высокий	16	высокий	16	высокий	18	высокий	11	высокий	16	высокий
20.	10	высокий	18	высокий	10	высокий	13	низкий	10	высокий	13	низкий	16	высокий	16	высокий	16	высокий	11	высокий	19	низкий
21.	9	высокий	6	низкий	11	высокий	7	низкий	11	высокий	7	низкий	16	высокий	16	высокий	12	высокий	6	низкий	12	низкий
22.	14	низкий	14	низкий	7	низкий	9	высокий	7	низкий	9	высокий	14	низкий	14	низкий	9	высокий	15	низкий	12	низкий
23.	14	низкий	14	низкий	9	высокий	7	низкий	9	высокий	7	низкий	10	высокий	10	высокий	9	высокий	18	высокий	10	низкий
24.	13	низкий	16	высокий	17	высокий	9	высокий	17	высокий	9	высокий	16	высокий	16	высокий	17	высокий	11	высокий	16	низкий
25.	20	высокий	4	низкий	16	высокий	10	высокий	16	высокий	10	высокий	5	низкий	5	низкий	19	высокий	20	высокий	12	низкий
26.	15	низкий	6	низкий	20	высокий	13	низкий	20	высокий	13	низкий	7	низкий	7	низкий	18	высокий	18	высокий	14	низкий
27.	18	высокий	6	низкий	20	высокий	11	высокий	20	высокий	11	высокий	8	высокий	8	высокий	20	высокий	19	высокий	16	низкий
28.	19	высокий	3	низкий	17	высокий	9	высокий	17	высокий	9	высокий	8	высокий	8	высокий	17	высокий	20	высокий	11	низкий
29.	20	высокий	5	низкий	18	высокий	14	низкий	18	высокий	14	низкий	5	низкий	5	низкий	19	высокий	18	высокий	10	низкий
30.	18	высокий	4	низкий	14	высокий	10	высокий	14	высокий	10	высокий	4	низкий	4	низкий	20	высокий	20	высокий	13	низкий
31.	7	низкий	10	высокий	10	высокий	13	низкий	10	высокий	13	низкий	20	высокий	20	высокий	7	низкий	12	высокий	19	низкий
32.	14	низкий	14	низкий	8	высокий	7	низкий	8	высокий	7	низкий	20	высокий	20	высокий	12	высокий	15	низкий	22	высокий
33.	12	высокий	11	высокий	10	высокий	9	высокий	10	высокий	9	высокий	16	высокий	16	высокий	12	высокий	20	высокий	11	высокий
34.	8	высокий	12	высокий	9	высокий	5	низкий	9	высокий	5	низкий	12	высокий	12	высокий	12	высокий	9	высокий	19	высокий
35.	12	высокий	18	высокий	11	высокий	7	низкий	11	высокий	7	низкий	16	высокий	16	высокий	10	высокий	13	низкий	14	высокий
36.	10	высокий	16	высокий	10	высокий	10	высокий	10	высокий	10	высокий	10	высокий	10	высокий	7	низкий	16	высокий	13	высокий
37.	16	высокий	17	высокий	14	низкий	12	высокий	14	низкий	12	высокий	14	низкий	14	низкий	9	высокий	12	высокий	7	высокий

Преобладающий тип доверительного круга общения в юношеском возрасте (в баллах)

№ П/П	Отец			Мать			Лучший друг			Партнер			Родные			Одно-группники			Вышестоящий человек		
	Доверно	Частично доверно	Недоверно	Доверно	Частично доверно	Недоверно	Доверно	Частично доверно	Недоверно	Доверно	Частично доверно	Недоверно	Доверно	Частично доверно	Недоверно	Доверно	Частично доверно	Недоверно	Доверно	Частично доверно	Недоверно
1.	8	1	18	50	83	36	53	63	40	20	35	50	83	36	53	63	40	20	35	50	83
2.	8	3	16	60	83	34	45	36	20	20	11	60	83	34	45	36	20	20	11	60	83
3.	5	1	21	50	50	32	45	45	20	40	17	50	50	32	45	45	20	40	17	50	50
4.	0	18	9	70	83	67	72	90	50	70	52	70	83	67	72	90	50	70	52	70	83
5.	5	14	8	60	66	41	45	58	40	50	11	60	66	41	45	58	40	50	11	60	66
6.	7	1	19	66	58	46	45	81	50	10	41	66	58	46	45	81	50	10	41	66	58
7.	7	1	19	70	50	44	54	50	50	40	23	70	50	44	54	50	50	40	23	70	50
8.	4	4	19	50	66	27	36	18	20	10	17	50	66	27	36	18	20	10	17	50	66
9.	9	10	8	90	83	71	81	81	50	50	76	90	83	71	81	81	50	50	76	90	83
10.	5	3	19	70	75	50	81	54	30	30	41	70	75	50	81	54	30	30	41	70	75
11.	5	5	17	40	91	54	63	100	30	60	35	40	91	54	63	100	30	60	35	40	91
12.	6	3	18	90	75	60	72	83	50	60	41	90	75	60	72	83	50	60	41	90	75
13.	4	1	22	65	70	40	50	45	30	25	31	65	70	40	50	45	30	25	31	65	70

14.	7	13	7	60	50	41	53	75	20	10	35	60	50	41	53	75	20	10	35	60	50
15.	10	1	16	40	35	30	53	63	50	20	83	40	35	30	53	63	50	20	83	40	35
16.	6	15	7	20	11	10	45	36	60	20	83	20	11	10	45	36	60	20	83	20	11
17.	4	6	17	20	17	0	45	45	50	40	50	20	17	0	45	45	50	40	50	20	17
18.	11	1	15	50	52	60	72	90	70	70	83	50	52	60	72	90	70	70	83	50	52
19.	6	5	18	40	11	10	45	58	60	50	66	40	11	10	45	58	60	50	66	40	11
20.	4	17	6	50	41	30	45	81	66	10	58	50	41	30	45	81	66	10	58	50	41
21.	5	13	9	50	23	30	54	50	70	40	50	50	23	30	54	50	70	40	50	50	23
22.	7	1	19	20	17	0	36	18	50	10	66	20	17	0	36	18	50	10	66	20	17
23.	7	2	18	50	76	60	81	81	90	50	83	50	76	60	81	81	90	50	83	50	76
24.	7	1	19	30	41	20	81	54	70	30	75	30	41	20	81	54	70	30	75	30	41
25.	9	2	16	30	35	10	63	100	40	60	91	30	35	10	63	100	40	60	91	30	35
26.	16	1	10	50	41	20	72	83	90	60	75	50	41	20	72	83	90	60	75	50	41
27.	8	0	19	30	31	20	50	45	65	25	70	30	31	20	50	45	65	25	70	30	31
28.	8	0	19	20	35	30	53	75	60	10	50	20	35	30	53	75	60	10	50	20	35
29.	4	6	17	50	0	30	45	36	20	10	60	50	0	30	45	36	20	10	60	50	0
30.	5	0	22	50	52	60	72	100	70	70	83	50	52	60	72	100	70	70	83	50	52

31.	4	13	10	30	41	30	72	63	50	20	83	30	41	30	72	63	50	20	83	30	41
32.	8	2	17	30	11	10	45	18	30	40	41	30	11	10	45	18	30	40	41	30	11
33.	5	3	19	10	35	20	72	45	40	20	58	10	35	20	72	45	40	20	58	10	35
34.	10	10	7	50	47	60	81	81	90	50	83	50	47	60	81	81	90	50	83	50	47
35.	1	5	21	30	17	10	45	72	54	40	58	30	17	10	45	72	54	40	58	30	17
36.	5	6	16	50	17	20	54	45	30	40	75	50	17	20	54	45	30	40	75	50	17
37.	2	5	20	10	23	10	72	27	40	20	58	10	23	10	72	27	40	20	58	10	23
38.	13	3	11	30	41	30	72	63	50	20	83	30	41	30	72	63	50	20	83	30	41
39.	19	3	5	40	41	30	72	45	50	20	66	40	41	30	72	45	50	20	66	40	41
40.	9	13	5	40	30	40	63	72	60	50	75	40	30	40	63	72	60	50	75	40	30
41.	24	0	3	30	35	20	72	45	70	70	66	30	35	20	72	45	70	70	66	30	35
42.	21	4	2	40	35	20	54	45	50	40	75	40	35	20	54	45	50	40	75	40	35
43.	15	6	7	50	41	10	45	63	30	30	50	50	41	10	45	63	30	30	50	50	41
44.	18	1	8	40	23	50	63	100	60	70	83	40	23	50	63	100	60	70	83	40	23
45.	16	2	9	50	23	20	36	18	10	10	41	50	23	20	36	18	10	10	41	50	23
46.	11	9	7	10	23	20	45	36	30	20	58	10	23	20	45	36	30	20	58	10	23
47.	19	3	5	20	0	0	54	54	30	30	66	20	0	0	54	54	30	30	66	20	0

48.	16	2	9	60	41	60	90	45	80	60	83	60	41	60	90	45	80	60	83	60	41
49.	15	5	7	50	47	40	45	81	70	70	75	50	47	40	45	81	70	70	75	50	47
50.	14	6	8	20	35	50	54	36	50	30	50	20	35	50	54	36	50	30	50	20	35
51.	4	15	8	30	29	30	81	36	50	30	41	30	29	30	81	36	50	30	41	30	29
52.	12	10	6	60	35	30	72	100	50	40	83	60	35	30	72	100	50	40	83	60	35
53.	17	6	4	40	11	20	45	9	30	30	66	40	11	20	45	9	30	30	66	40	11
54.	15	11	1	40	6	0	27	50	40	50	66	40	6	0	27	50	40	50	66	40	6
55.	5	14	8	40	35	30	53	63	50	20	83	40	35	30	53	63	50	20	83	40	35
56.	4	17	6	20	11	10	45	36	60	20	83	20	11	10	45	36	60	20	83	20	11
57.	19	8	0	20	17	0	45	45	50	40	50	20	17	0	45	45	50	40	50	20	17
58.	16	5	6	50	52	60	72	90	70	70	83	50	52	60	72	90	70	70	83	50	52
59.	19	3	5	13	3	11	30	41	30	72	63	50	20	83	30	41	17	6	20	11	10
60.	7	15	5	19	3	5	40	41	30	72	45	50	20	66	40	41	8	0	20	17	0
61.	8	0	19	9	13	5	40	30	40	63	72	60	50	75	40	30	5	6	50	52	60
62.	5	6	16	24	0	3	30	35	20	72	45	70	70	66	30	35	3	5	13	3	11
63.	4	3	20	21	4	2	40	35	20	54	45	50	40	75	40	35	17	6	20	11	10
64.	4	2	21	15	6	7	50	41	10	45	63	30	30	50	50	41	8	0	20	17	0

65.	11	3	13	18	1	8	40	23	50	63	100	60	70	83	40	23	5	6	50	52	60
66.	7	0	20	16	2	9	50	23	20	36	18	10	10	41	50	23	3	5	13	3	11
67.	6	1	20	11	9	7	10	23	20	45	36	30	20	58	10	23	72	100	50	40	83
68.	6	2	19	19	3	5	20	0	0	54	54	30	30	66	20	0	45	9	30	30	66
69.	4	8	15	65	25	70	30	31	20	50	45	65	25	70	30		27	50	40	50	66
70.	10	9	8	60	10	50	20	35	30	53	75	60	10	50	20	66	40	11	19	3	5
71.	14	6	7	20	10	60	50	0	30	45	36	20	10	60	50	66	40	6	9	13	5
72.	12	5	10	70	70	83	50	52	60	72	100	70	70	83	50	83	40	35	24	0	3
73.	0	18	9	50	20	83	30	41	30	72	63	50	20	83	30	83	20	11	21	4	2
74.	17	0	10	30	40	41	30	11	10	45	18	30	40	41	30	66	40	11	19	3	5
75.	4	16	7	40	20	58	10	35	20	72	45	40	20	58	10	66	40	6	9	13	5
76.	15	5	7	90	50	83	50	47	60	81	81	90	50	83	50	83	40	35	24	0	3
77.	11	7	9	65	25	70	30	31	20	50	45	65	25	70	30	83	20	11	21	4	2
78.	5	14	8	72	100	50	40	83	60	35	13	3	11	30	41	30	72	63	50	20	83
79.	14	4	9	45	9	30	30	66	40	11	19	3	5	40	41	30	72	45	50	20	66
80.	15	5	7	27	50	40	50	66	40	6	9	13	5	40	30	40	63	72	60	50	75
81.	17	0	10	53	63	50	20	83	40	35	24	0	3	30	35	20	72	45	70	70	66

82.	11	6	10	45	36	60	20	83	20	11	21	4	2	40	35	20	54	45	50	40	75
83.	5	13	9	72	100	50	40	83	60	35	15	6	7	50	41	10	45	63	30	30	50
84.	16	0	11	45	9	30	30	66	40	11	18	1	8	40	23	50	63	100	60	70	83
85.	14	3	10	27	50	40	50	66	40	6	16	2	9	50	23	20	36	18	10	10	41
86.	13	3	11	66	40	11	19	3	5	40	11	9	7	10	23	20	45	36	30	20	58
87.	13	6	8	66	40	6	9	13	5	40	19	3	5	20	0	0	54	54	30	30	66
88.	4	17	6	17	6	65	25	70	30	31	20	50	45	65	25	70	72	100	50	40	83
89.	12	6	9	8	0	60	10	50	20	35	30	53	75	60	10	50	45	9	30	30	66
90.	15	6	6	5	6	20	10	60	50	0	30	45	36	20	10	60	27	50	40	50	66

Методы математической статистики

Сравнительный анализ доверительного круга общения у юношей и девушек с различным уровнем выраженности адаптационных возможностей (%)

№	Объекты доверия	Доверяю			Частично доверяю			Не доверяю		
		Высокий уровень адаптационных возможностей	Средний уровень адаптационных возможностей	Низкий уровень адаптационных возможностей	Высокий уровень адаптационных возможностей	Средний уровень адаптационных возможностей	Низкий уровень адаптационных возможностей	Высокий уровень адаптационных возможностей	Средний уровень адаптационных возможностей	Низкий уровень адаптационных возможностей
1	Отец	62	74	63	27	8	19	11	18	18
2	Мать	85	80	81	12	12	19	3	8	0
3	Лучший друг	52	84	13	40	4	51	12	4	36
4	Партнер	42	52	20	50	32	40	8	16	40
5	Родные	62	56	63	30	20	29	8	12	8
6	Одногруппники	6	52	3	64	28	29	30	20	68
7	Вышестоящий человек	28	48	8	52	32	19	20	20	73

Достоверные различия в уровне доверия к себе у лиц юношеского
возраста при различной уровне развития адаптационных
возможностей (Крускала – Уолиса)

№	Уровни доверия к себе	Средние значения			Н	р
		Высокий уровень адаптационных возможностей	Средний уровень адаптационных возможностей	Низкий уровень адаптационных возможностей		
1	в профессиональной деятельности	2.5	2.3	1.7	8,349	0,013
2	в интеллектуальной деятельности	1.7	2	2.4	6,163	0,031
3	в умении строить взаимоотношения с близкими людьми	1.7	2	2.6	8,022	0,016
4	в умении строить взаимоотношения в семье	1.6	2.1	2.5	9,290	0,006
5	в умении взаимодействовать с противоположным полом	2.4	2.2	1.7	8,501	0,011
6	в умении проводить и организовывать досуг	2.6	2	1.8	12,344	0,001

Примечание: Н- значение критерия Крускала- Уолиса; р – вероятность допустимой ошибки.

Альтернативы	1	2	3	4	5
низкий	8	22	14	9	12
средний	13	13	13	13	13
высокий	16	14	19	19	23

$$\chi^2_{\text{эмп}}=9,54$$

$\chi^2_{\text{кр}}=$	9,488 для $p<0,05$
	13,277 для $p<0,01$

Вывод: При применении критерия- χ^2 было выяснено, что особенности проявления содержательных характеристик доверия к себе и другим респондентами не равновероятны (не случайны). Т.к. эмпирическое значение больше критического и оно находится в зоне значимости.

Взаимосвязь уровня адаптационных возможностей и доверия к себе и другим

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	
poСпирмена	VAR00001	Коэффициент корреляции	1,000	,987**	,641*
		Знч. (2-сторон)	.	,000	,001
		N	90	90	90
	VAR00002	Коэффициент корреляции	,987**	,115	,115
		Знч. (2-сторон)	,000	,014	,017
		N	90	90	90
	VAR00003	Коэффициент корреляции	,641*	,576	,442
		Знч. (2-сторон)	,001	,135	,272
		N	90	90	90

Множественный регрессионный анализ показателей доверия и развития
уровня адаптационных возможностей

		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		β	Стд. Ошибка	β		
Доверие	Доверие к себе	,164	,082	,493	1,987	,049
	Доверие к другим	,159	,084	,530	1,890	,061
Адаптационные возможности						
	Адаптационные возможности	,116	,065	,550	1,791	,076