

& LSA research group. Developing Summarization Skills through the Use of LSA-Based Feedback // *Interactive Learning Environments*. 2000. No 8 (2). P. 87–109.

⁶ См.: *Foltz W., Gilliam S., Kendall S.* Op. cit.

⁷ См.: *Kintsch E. et al.* Op. cit.

⁸ См.: *Landauer T. K., Laham D. et al.* Op. cit.

⁹ См.: Там же.

¹⁰ См.: Там же.

¹¹ *Foltz P., Laham D., Landauer T.* Automated Essay Scoring: Applications to Educational Technology // eds. B. Collis, R. Oliver. *Proceedings of World Conference on Educational Multimedia, Hypermedia and Telecommunications 1999*. Chesapeake, VA: AACE, 1999. P. 939–944.

¹² *Thorndyke P. W.* Cognitive structures in comprehension and memory of narrative discourse // *Cognitive Psychology*. 1977. No 9. P. 11–110.

¹³ См.: *Kintsch E. et al.* Op. cit.

¹⁴ См.: Там же.

Н. В. Гафарова, Е. В. Павлова, Е. К. Ракова

Смысловые механизмы психической адаптации к профессии у студентов первого курса

Проблема адаптации — одна из ключевых в современных исследованиях психологии. Уже на уровне определений подчеркивается важность личности, ее ведущих структурных образований (потребностей, мотивов, отношений к социальным ролям и статусу, Я-концепции) для развития и конечной успешности адаптации в ее социально-психологическом аспекте¹.

Адаптация в широком смысле трактуется как процесс приспособления индивидуальных и личностных качеств к жизни и деятельности человека в изменившихся условиях существования; процесс активного взаимодействия личности со средой, ведущий, в зависимости от степени активности индивида, к преобразованию среды в соответствии с потребностями, ценностями и идеалами человека или к преобладанию зависимости личности от среды; изменения, сопровождающие на уровне психической регуляции процесс активного приспособления индивида к новым условиям жизнедеятельности; процесс, являющийся целостной реакцией личности на сложные изменения жизни и деятельности².

Адаптация выражается не только в приспособлении организма к новым условиям, но главным образом в выработке фиксированных форм

поведения, позволяющих справиться с трудностями. Благодаря адаптации создаются возможности установления оптимального функционирования организма (личности) в необычной обстановке. Если адаптация не наступает, возникают дополнительные затруднения в освоении предметов деятельности, вплоть до нарушений ее регуляции.

В зависимости от того, в каких условиях и на основе каких механизмов осуществляется адаптация к среде, выделяют различные ее виды: физиологическая (взаимодействие различных систем организма с внешней средой), психическая (приспособление человека к условиям среды на уровне психических процессов, свойств, состояний), социально-психологическая (приспособление к взаимоотношениям в новом коллективе). Эти виды адаптации могут взаимодействовать одновременно.

Физиологическая адаптация — это совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению условий внешней среды и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды — гомеостаза. В результате физиологической адаптации повышается устойчивость организма к холоду, теплу, недостатку кислорода, изменениям атмосферного давления и другим факторам.

Социально-психологическая адаптация — это вхождение человека в систему внутригрупповых отношений и приспособление к этим отношениям, выработка образцов мышления и поведения, которые отражают систему ценностей и норм данной группы, приобретение, закрепление и развитие умений и навыков межличностного общения в этой группе.

Психическую адаптацию рассматривают как результат деятельности целостной самоуправляемой системы, подчеркивая при этом ее системную организацию. Психическая адаптация определяется как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения требованию среды³.

Важнейшей характеристикой психической адаптации является ее когнитивно-приспособительный характер. Принципиальным отличием функциональной деятельности системы психической адаптации человека от всех других самоуправляемых систем, как указывает Ю. А. Александровский, является наличие механизмов сознательного саморегулирования, в основе которых лежит субъективная индивидуально-личностная оценка природных и социальных воздействий на человека.

В основу нашего исследования была положена модель С. Б. Семичова. В соответствии с этой моделью состояние психической адаптации рассматривается как состояние психического здоровья, которое является результатом адаптационной деятельности и клинически выражается в отсутствии или наличии психопатологической симптоматики⁴.

Способность к адаптации является важнейшим условием для сохранения психического и соматического здоровья, для развития и совершенствования личности. Особенно важна нормальная адаптация при переходе человека из одной социальной ситуации развития в другую. Поступление вчерашнего школьника в высшее учебное заведение является одним из таких переломных моментов. Именно от того, насколько быстро пойдут адаптационные процессы, насколько легко вчерашний школьник сможет выработать оптимальный режим учебной деятельности и навыков работы, зависит не только его успех в овладении профессиональными знаниями и умениями, но и его социально-психологическое, психическое и соматическое благополучие⁵. Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, а также выявление психологических факторов успешности социально-психологической адаптации к вузовскому обучению — чрезвычайно важные задачи. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления. Поэтому столь важным оказывается вопрос об оказании помощи студентам в труднейшем и противоречивом процессе становления личности на новой ступени ее социального развития.

Наиболее четко оценивать уровень нервно-психической адаптации позволяет определение смысловых механизмов, влияющих на ее уровень.

Цель исследования — изучение смысловых механизмов психической адаптации к профессии у студентов первого курса.

Выборка была сформирована из студентов шести факультетов Уральского государственного университета им. А. М. Горького. В исследовании приняли участие 172 студента философского, математикомеханического, химического, биологического факультетов и факультета психологии, а также факультета искусствоведения и культурологии, из них 107 девушек и 65 юношей в возрасте от 16 до 23 лет, средний возраст $17,7 \pm 1$ год.

Участникам исследования была предложена следующая батарея психодиагностических методик.

1. Тест нервно-психической адаптации (по модели С. Б. Семичова).

Тест разработан в отделении психопрофилактики и внебольничной психиатрии Психоневрологического научно-исследовательского института им. В. М. Бехтерева. Конкретно-методологической основой теста послужила концептуальная модель предболезненных состояний в психиатрии, выдвинутая С. Б. Семичовым. Им же разработаны концепты симптомов, содержащиеся в первичной форме теста⁶. Методика используется для определения степени нервно-психической адаптации путем установления наличия и выраженности у индивида некоторых психопатологических симптомов.

2. Шкала социально-психологической адаптированности К. Роджерса в адаптации А. К. Осницкого.

Методика представляет собой русифицированный вариант шкалы социально-психологической адаптированности, которая была разработана К. Роджерсом и Р. Даймондом в 1954 г. для выявления степени адаптированности-дезадаптированности в системе межличностных отношений. В качестве оснований для дезадаптации она предполагает ряд разнообразных обстоятельств: низкий уровень принятия себя, низкий уровень принятия других, то есть конфронтацию с ними, эмоциональный дискомфорт, который может быть различным по природе, сильную зависимость от других, стремление к доминированию⁷.

3. Опросник выраженности психопатологической симптоматики («Symptom Check List-90-Revised» (SCL-90-R)).

Данный тест направлен на исследование психологической и физиологической (телесной) симптоматики. Тест позволяет определить наличие разнообразной симптоматики, оценить ее выраженность и основные характеристики.

4. Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) является адаптированной версией теста «Цель в жизни» («Purpose-in-Life Test» (PIL)) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. В данном исследовании методика используется для определения смысложизненных ориентаций, так как осмысленность жизни можно рассматривать как энергетическую характеристику смысловой сферы, количественную меру степени и устойчивости направленности жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл.

5. Методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной, А. М. Эткинды).

Методика позволяет оценивать интернальность-экстернальность как общую, так и в отдельных областях жизнедеятельности.

На основании полученных данных нами был проведен сравнительный анализ смысловых механизмов адаптации студентов первого курса. В результате мы поделили всех испытуемых на две группы (рис. 1).

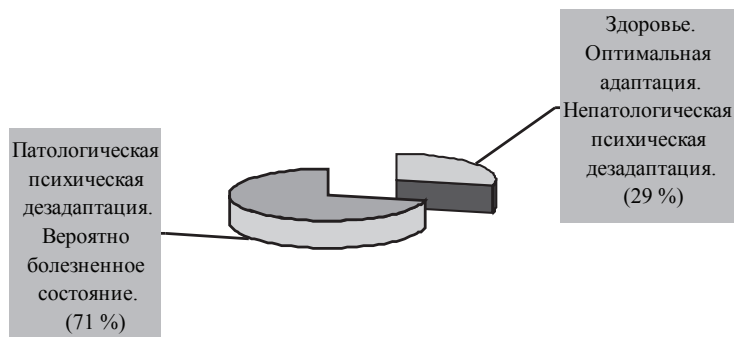


Рис. 1. Уровень нервно-психической адаптации в двух группах испытуемых

Первая группа — студенты, относящиеся к следующим категориям многомерной шкалы адаптации:

1. Здоровье.
2. Оптимальная адаптация.
3. Непатологическая психическая дезадаптация.

Вторая группа — студенты, относящиеся к следующим категориям многомерной шкалы адаптации:

1. Патологическая психическая дезадаптация.
2. Вероятно болезненное состояние.

Таким образом, в первой группе оказались 50 человек (29 %), а во второй — 122 человека (71 %).

Сравнивая уровень соматизации по методике «Опросник выраженности психопатологической симптоматики» в первой и второй группах, мы получили следующие средние значения:

- По шкале «Соматизация» в первой группе — 0,44.
- По шкале «Соматизация» во второй группе — 1,01.
- По шкале «Общий индекс тяжести симптомов» в первой группе — 0,32.
- По шкале «Общий индекс тяжести симптомов» во второй группе — 1,00.

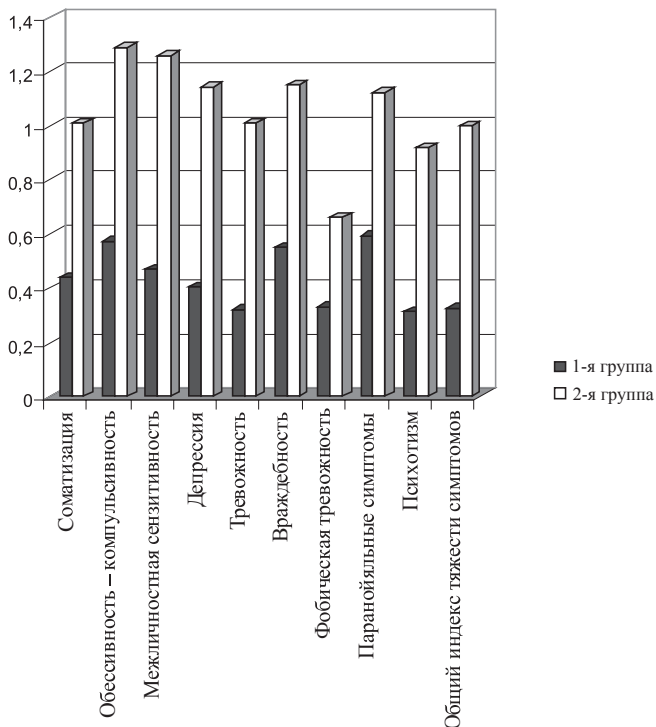


Рис. 2. Средние значения показателей по методике «Опросник выраженности психопатологической симптоматики»

Таким образом, полученные данные показывают, что в первой группе уровень соматизации ниже и общий индекс тяжести симптомов меньше, чем во второй группе.

По результатам исследования уровня субъективного контроля мы получили следующие данные. В первой группе уровень общей интернальности достоверно выше, чем во второй группе. Это свидетельствует о том, что испытуемые в первой группе большинство важных событий в их жизни считают результатом их собственных действий, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Испытуемые второй группы не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей.

При сравнении показателей социально-психологической адаптивности были получены следующие результаты. Испытуемые первой группы имеют более высокий уровень социально-психологической адаптированности, чем испытуемые второй группы. Однако уровень социально-психологической адаптированности испытуемых второй группы относится к средним значениям и не является низким. Можно предположить, что студенты второй группы, несмотря на низкие показатели нервно-психической адаптации (патологическая психическая дезадаптация и вероятное болезненное состояние), имеют довольно хороший уровень социально-психологической адаптированности.

Сравнение данных, полученных с помощью методики СЖО, позволяет говорить о том, что осмысленность жизни у испытуемых из первой группы выше, чем у испытуемых из второй группы.

Первая группа испытуемых характеризуется высокими показателями осмысленности прошлого и настоящего и низкой осмысленностью будущего. Подобное состояние свойственно людям, живущим сегодня и вчерашним днем. Можно сказать, что система личностных смыслов в данном случае направлена на то, чтобы жить. При данном состоянии наблюдаются средние показатели по субшкалам локуса контроля себя и жизни. Однако низкая осмысленность жизненных целей ориентирует систему личностных смыслов на адаптационные формы взаимодействия с объективной реальностью, которые проявляются в завышенной самооценке и высоком уровне притязаний и одновременно в потребности быть причастным к интересам группы, в оптимизме и яркости эмоциональных проявлений при некоторой поверхностности переживаний и безответственности, в стремлении отрицать существующие проблемы, рационализировать и вытеснять явления, вызывающие тревогу (рис. 3).

Вторая группа испытуемых характеризуется низкими показателями осмысленности прошлого, настоящего и будущего. Для данной группы характерны неудовлетворенность прожитой частью жизни, низкая осмысленность своей жизни в настоящем, отсутствие целей в будущем и, следовательно, дискретное восприятие своей жизни в целом. Личностные смыслы индивида в подобном случае лишены направленности и временной перспективы. Кроме того, испытуемые данной группы демонстрируют неверие в свою способность контролировать события собственной жизни, фатализм и убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее (низкие баллы по субшкалам «Локус контроля — Я» и «Локус контроля — жизнь»). Этот показатель подтверж-

дается выраженным экстернальным общим локусом контроля и низким уровнем субъективного контроля в области неудач, невыраженностью стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

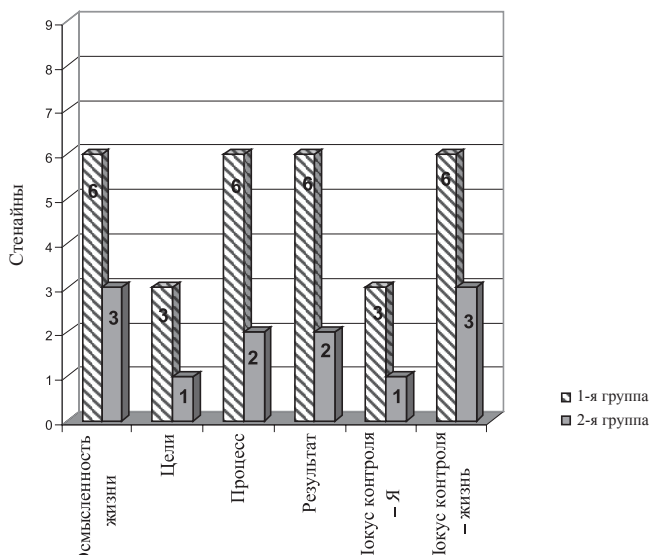


Рис. 3. Средние значения по шкалам смысложизненных ориентаций

Таким образом, в результате проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

- Большинство студентов первого курса имеют низкий уровень нервно-психической адаптации, который выражается в следующих категориях: патологическая психическая дезадаптация, вероятное болезненное состояние. Следовательно, у этих студентов высока вероятность развития соматических и психических расстройств.

- Состояние нервно-психической адаптации связано с функционированием определенных смысловых структур: уровня субъективного контроля, осмысленности жизни, степени диссоциации мотивационно-личностной сферы.

Результаты сравнительного анализа групп с различным уровнем нервно-психической адаптации и корреляционный анализ позволяют утверждать следующее:

- Студенты с высоким уровнем нервно-психической адаптации («Здоровье», «Оптимальная адаптация», «Непатологическая психическая дезадаптация») имеют следующие особенности в смысловой сфере:

средний уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями в жизни, высокий уровень осмысленности жизни, высокий уровень социально-психологической адаптированности, низкий уровень соматизации и общий индекс тяжести симптомов.

– Студенты с низким уровнем нервно-психической адаптации («Патологическая психическая дезадаптация», «Вероятное болезненное состояние») имеют следующие особенности в смысловой сфере: низкий уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями в жизни, низкий уровень осмысленности жизни, средний уровень социально-психологической адаптированности, высокий уровень соматизации и общий индекс тяжести симптомов.

Анализ полученных результатов позволяет утверждать, что при оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения, повышения результативности их учебной деятельности нужно учитывать такие важные факторы адаптации, как уровень сформированности умений и навыков осознанной саморегуляции поведения и деятельности, показатель интернальности, уровень осмысленности жизни. Данные выводы могут иметь важное значение при составлении тренинговых программ, различных видов программ психокоррекционной работы, психопрофилактики, психологического просвещения, направленных на повышение уровня адаптированности студентов к вузовскому обучению.

¹ См.: *Налчаджян А. А.* Психологическая адаптация: механизмы и стратегии : 2-е изд., перераб. и доп. М., 2010.

² См.: *Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.

³ Там же.

⁴ *Семичов С. Б.* Предболезненные психические расстройства. М., 1987.

⁵ См.: *Леонтьев Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности : 3-е изд., доп. М., 2007; *Кон И. С.* Психология юношеского возраста. М., 1979; *Ионов В. А., Максимов С. А.* О некоторых психолого-педагогических и медико-физиологических факторах адаптации студентов // *Специалист.* 2004. № 11. С. 33–36.

⁶ См.: *Роджерс К.* Становление личности. Взгляд на психотерапию. М., 2001.

⁷ Цит. по: *Березин Ф. Б.* Указ. соч.