

ПРОФИЛАКТИКА ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ИХ ПСИХИЧЕСКОЙ ФЛЕКСИБИЛЬНОСТИ

С.В. Смирнова (Благовещенск), Г.В. Залевский (Томск)

Аннотация. Исследованы возможности профилактики дезадаптации первокурсников вуза за счет развития психической флексibilityности.

Ключевые слова: психическая адаптация – дезадаптация, психическая флексibilityность, профилактика.

По данным современных психологических исследований, более чем у 30% первокурсников вузов отмечаются проявления психической дезадаптации, что обуславливает нарушение психического здоровья [4]. В связи с этим максимальную актуальность приобретают вопросы психогигиены и профилактики дезадаптации [15].

Одним из личностных ресурсов, содействующих профилактике дезадаптации, является психическая флексibilityность, обеспечивающая готовность адекватного реагирования на новые жизненные ситуации и тем самым способствующая сохранению психического здоровья. Следует отметить, что вопросы роли и места психической флексibilityности как личностного ресурса адаптации людей, находящихся на стадиях выбора и освоения профессиональной деятельности, разработаны недостаточно [7]. Это можно отнести и к комплексным психокоррекционным программам, учитывающим механизмы и возможности развития психической флексibilityности, индивидуальные особенности личности, а также особенности их проявления в первые годы студенчества [12].

Цель настоящего исследования – выявление возможностей профилактики дезадаптации первокурсников вуза посредством развития их психической флексibilityности. Предполагалось, что успешность их адаптации возрастает в условиях применения программы развития психической флексibilityности.

В круг задач исследования были включены:

1. Определение теоретико-методологических оснований психической флексibilityности как ресурса адаптации и психического здоровья личности первокурсника.
2. Изучение особенностей проявления психической флексibilityности первокурсников во взаимосвязи с состоянием их психической адаптации.
3. Разработка и апробация научно обоснованной программы развития психической флексibilityности.
4. Оценка степени влияния повышения уровня психической флексibilityности на состояние адаптации первокурсников.

Выборку исследования представляли студенты дневной формы обучения Амурского государственного университета. В соответствии с расчетным объемом выборочной совокупности банк данных составили сведения о 216 респондентах, средний возраст

которых составил 17,6 лет. Объем выборочной совокупности рассчитывался исходя из необходимости получения репрезентативной информации по факультетам естественно-научной и гуманитарной направленности. Подбор контрольных и экспериментальных групп проводился на основании подхода контроля за частотным распределением.

Экспериментальная и контрольная группы в равной степени представлены по признакам профессиональной направленности, полу и возрасту. Исследование проводилось поэтапно в течение 2001–2004 гг.

На первом этапе исследования (2001–2002 гг.) нами был проведен анализ основных теорий и концепций, определяющих возможности профилактики дезадаптации первокурсников посредством развития личностных ресурсов, и определены теоретико-методологические основания психической флексibilityности как ресурса психического здоровья и адаптации и личности первокурсника вуза.

Сегодня чрезвычайно актуально изучение процессов адаптации человека как субъекта жизнедеятельности, как целостной личности, определяющей выбор направления и способы построения собственного жизненного пути в меняющемся мире; человек все чаще признается истоком и завершением адаптационных процессов [3, 13, 14].

Именно первый год обучения в вузе является кризисным периодом для студентов, когда происходит совпадение нескольких факторов, вызывающих необходимость адаптации: начало самостоятельной жизни; изменение социального статуса личности, содержания учебного процесса; прекращение строгой системы регулирования жизнедеятельности как со стороны педагогов, так и со стороны родителей; трансформация устойчивого распорядка жизнедеятельности. Нарушения психической адаптации развиваются в результате расстройства функциональной системы в целом, а не изолированного воздействия на тот или иной ее компонент. Срыв адаптации может произойти как на психофизиологическом и собственно психическом уровне, приводя к нарушениям оптимальной организации психофизиологических взаимоотношений и психического гомеостаза, так и на социально психологическом уровне, приводя к нарушениям организации межличностного взаимодействия [5].

Успешность психической адаптации личности предопределяет сохранность психического здоровья, которое в контексте данного исследования рассматривается как состояние динамического равновесия индивида с окружающей средой, когда все заложенные в его биологической и социальной сущности способности проявляются наиболее полно и все жизненно важные подсистемы функционируют с оптимальной интенсивностью [15]. Клинико-психологический подход к проблеме сохранения здоровья первокурсников должен ориентироваться на развитие личностных ресурсов адаптации, обеспечивающих своевременное и адекватное преодоление проблемных ситуаций.

Успешность преодоления проблемных ситуаций определяется уровнем развития психической гибкости, понимаемой нами как сложное, многомерное свойство, отражающее структурно-уровневую организацию личности, ее поведения и деятельности и предопределяющее их вариативность на когнитивном, эмотивном и поведенческом уровнях. Феномен психической гибкости мы рассматриваем в качестве одного из условий психической целостности, успешной психической адаптации и здоровья личности первокурсника.

На втором этапе исследования (2002–2003 гг.) нами были разработаны диагностическая программа и программа профилактики дезадаптации первокурсников посредством развития психической гибкости.

Для решения исследовательских задач применялись следующие методы:

1) Томский опросник ригидности (ТОРЗ) – для количественного определения уровня психической гибкости [10]. Поскольку гибкость представляет собой один из полюсов континуума «ригидность – гибкость», в нашем исследовании оценка показателей осуществлялась в терминах гибкости, т.е. в обратном порядке;

2) модифицированный вариант диагностики межличностных отношений (ДМО), модифицированный Л.Н. Собчик [16], – для диагностики социально-психологического уровня психической адаптации и индивидуализации подхода при выборе психопрофилактических мероприятий;

3) тест нервно-психической адаптации (НПА) И.Н. Гурвич [5] – для определения психической адаптации на собственно психическом и психофизиологическом уровне, поскольку категории шкалы психической адаптации в данном тесте соответствуют группировке состояний психического здоровья С.Б. Семичова и субъективно оцениваемого соматического здоровья [5].

Выбор методик обусловлен, во-первых, соответствием задачам настоящего исследования, во-вторых, психометрической обоснованностью.

На третьем этапе (октябрь 2003 г.) был проведен первичный диагностический срез по определению исходных характеристик уровня психической гибкости и состояния психической адаптации первокурсников. Исследование проводилось в групповой форме.

Установлено, что большая часть студентов (53,6%) испытывает трудности психической адаптации. Это состояние определяется сложно диагностируемыми субклиническими характеристиками и является пограничным между практическим здоровьем и конкретной нозологически оформившейся патологией (в частности, проявления выраженного психического и физического дискомфорта, ощущения сдвигов в функционировании основных соматических систем и психики в целом). Данное состояние требует неотложного проведения психокоррекции или психотерапии.

Анализ социально-психологического уровня адаптации позволяет констатировать, что у 38,82% студентов он снижен, а более чем в 9% случаев отмечены его выраженные нарушения.

Анализируя исходные данные психической гибкости, следует отметить, что большинство первокурсников имеют умеренный уровень выраженности данного показателя по всем шкалам, а каждый четвертый – низкие показатели по следующим шкалам: СКР (26,7%), АР (18,9%), УР (23%), СР (26%).

В новых условиях жизнедеятельности значительное количество первокурсников (50,6%) тяготеют к стереотипным формам поведения, что подтверждается низким уровнем показателей психической гибкости как состояния по шкале РСО.

Корреляционный анализ по Спирмену позволил выявить значимые корреляционные связи между показателями психической адаптации и гибкости по шкалам, определяющим гибкость как личностную характеристику [СКР, АР ($p < 0,01$), СР ($p < 0,05$)] и как состояние (РСО при $p < 0,01$). Полученные данные свидетельствуют в пользу того, что психическая гибкость первокурсников является как интраличностным, так и ситуативным предиктором адаптации.

Отсутствие достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами в первом диагностическом срезе констатировано с помощью U-критерия Манна–Уитни.

На четвертом этапе исследования (октябрь 2003 г. – апрель 2004 г.) нами была реализована программа профилактики дезадаптации посредством развития психической гибкости, направленная на формирование нового значимого опыта по разрешению сложных проблем и готовности к изменениям [2, 6, 18]. Для этого необходимо изменение способа личностного реагирования, требующее поэтапного построения новых, конструктивных ког-

нитивных, эмотивных и поведенческих моделей как на уровне средств, так и на уровне целей [7].

Используя в качестве основополагающего метода психологической помощи групповую форму занятий, мы полагались на мнение отечественных и зарубежных исследователей о том, что процесс группового взаимодействия является наиболее эффективным для изменения сложившихся стереотипов поведения и мышления [1, 7, 8].

Конкретизируя цель программы, мы ставили задачи по организации и координированию индивидуальных качеств в процессе группового взаимодействия.

В общем плане задачи интеллектуального осознания сводились к осознанию связей личность – ситуация – успешный выход из проблемной ситуации, в том числе осознанию:

1) ситуаций в учебной группе и за ее пределами, вызывающих напряжение, страхи и другие негативные эмоции;

2) особенностей своего поведения и эмоционального реагирования на ситуации, требующих изменения стереотипных решений;

3) степени адекватности и конструктивности собственных мотивов и установок; собственной роли, меры своего участия в возникновении тревоги, страха, неуверенности в себе;

4) характеристик среды, способствующей или препятствующей реализации гибкого мышления и поведения.

Конкретизируя задачи группового взаимодействия в эмоциональной сфере, мы отмечаем следующие:

1) получение эмоциональной поддержки со стороны группы, что приводит к возникновению ощущения собственной ценности, ослаблению скованности, росту открытости, активности и спонтанности;

2) понимание и свободное выражение эмоциональных реакций;

3) модификация способа эмоционального реагирования, восприятия себя и своего отношения к другим людям, способствующего реализации навыков гибкого поведения и мышления.

В целом решение поставленных задач способствует получению эмоциональной поддержки и формированию благоприятного отношения к себе, оценке адекватности собственных эмоций, а также получению нового эмоционального опыта.

В поведенческой сфере задачами группового взаимодействия стали:

1) анализ собственных неадекватных поведенческих стереотипов;

2) приобретение навыков гибкого поведения;

3) развитие и закрепление форм поведения, связанных с высокой саморегуляцией и самоконтролем, уверенностью в себе и своих силах, ответственностью и самостоятельностью.

В процессе разработки и реализации программы мы учитывали мнение Л.Н. Собчик о том, что для развития личностных ресурсов адаптации в рамках группового взаимодействия необходим учет индивидуальных факторов [16].

В связи с этим в процессе реализации программы профилактики дезадаптации посредством развития психической гибкости применялся индивидуализированный подход в зависимости от:

а) особенностей нарушения системы отношений;

б) представленности психической гибкости в структуре личности как формально-динамической и содержательной характеристик;

в) уровня развития психической гибкости на уровне средств либо на уровне целей.

Были использованы следующие психологические методы: групповая дискуссия, психодрама, психогимнастика, проективный рисунок.

Соблюдение в процессе занятий принципов активности, партнерства, объективации поведения и исследовательской направленности способствовало овладению навыками адекватного целеполагания, саморегуляции, понимания и осознания собственной ценности и уникальности другого человека. На наш взгляд, это позволило, повысив эффективность межличностного взаимодействия, стимулировать тренировку навыков управления факторами, оптимизирующими процесс выхода из субъективно сложных ситуаций.

Анализируя с помощью критерия Манна-Уитни данные, полученные во время повторного диагностического исследования, проведенного по окончании реализации экспериментальной программы (апрель 2004 г.), мы констатировали факт наличия достоверных различий в показателях контрольной и экспериментальной групп.

Представленные на рис. 1 данные наглядно демонстрируют снижение максимальных и медианных показателей TOP3 ($p < 0,01$) в экспериментальной группе относительно контрольной. То же можно отметить и в отношении показателей адаптации. Это свидетельствует о том, что в результате реализации экспериментальной программы произошло повышение успешности психической адаптации и психической гибкости.

Для изучения интенсивности и направленности изменений в ходе реализации экспериментальной программы мы применили критерий Вилкоксона.

Разность индивидуальных значений показателей адаптации во втором и первом замерах (после – до) в контрольной группе показала, что уровень психической адаптации значительно изменился в сторону увеличения количественных показателей ($p < 0,05$), что интерпретируется как снижение успешности психической адаптации; относительно динамики параметров психической гибкости между первым

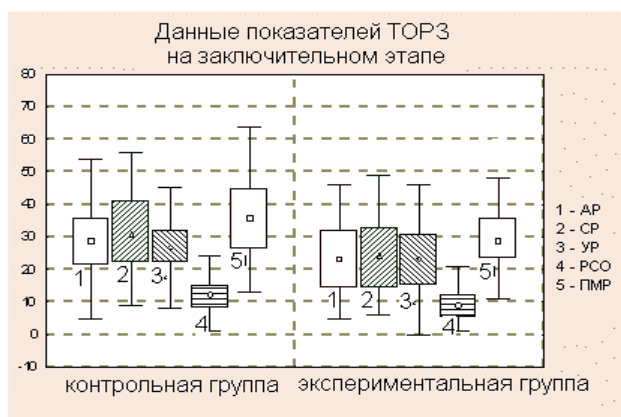


Рис. 1. Показатели TOP3 контрольной и экспериментальной групп на заключительном этапе эксперимента: AP – шкала актуальной ригидности; CP – шкала сенситивной ригидности; UP – шкала установочной ригидности, PCO – шкала ригидности как состояния; PMP – шкала преморбидной ригидности

и повторным исследованием следует отметить отсутствие значимых изменений по всем шкалам, за исключением шкалы UP, по которой констатируется «типичный» сдвиг в сторону увеличения количественных показателей ($p < 0,05$).

В экспериментальной группе был определен «типичный» сдвиг в сторону уменьшения количественных показателей при сравнении первого и второго психодиагностических срезов.

В рамках данного исследования это интерпретируется как оптимизация психической адаптации и увеличение показателей психической флексibility. Реализация программы развития психической флексibility позволила изменить параметры психической адаптации в сторону повышения ее успешности и усиления выраженности психической флексibility первокурсников вуза (рис. 2, 3).

Таким образом, задачи исследования решены, а гипотеза о том, что успешность адаптации студентов-первокурсников возрастает в ходе реализации программы развития психической флексibility, подтвердилась.

На основании сказанного выше можно сделать следующие выводы.

1. Использование системного структурно-уровневого акционального подхода в качестве теоретико-методологического обоснования психической флексibility как ресурса адаптации и психического здоровья первокурсников позволяет применить индивидуализированный путь профилактики их психической дезадаптации.

2. Трудности психической адаптации испытывают 53,6% первокурсников, что характеризуется проявлениями выраженного психического и физическо-

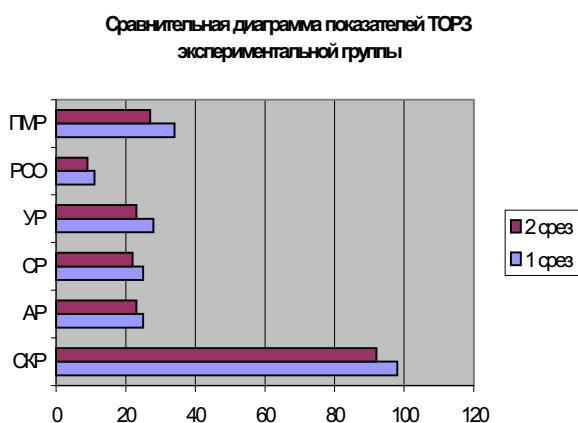


Рис. 2. Динамика медианных показателей TOP3 экспериментальной группы на начальном и заключительном этапах эксперимента: SKP – шкала симптомокомплекс ригидности; AP – шкала актуальной ригидности; CP – шкала сенситивной ригидности; UP – шкала установочной ригидности; PCO – шкала ригидность как состояние; PMP – шкала преморбидной ригидности

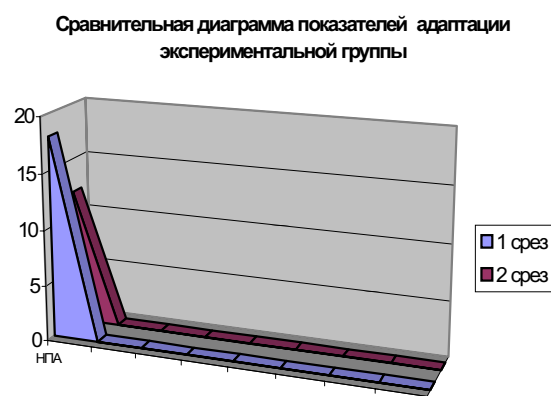


Рис. 3. Динамика медианных показателей адаптации экспериментальной группы на начальном и заключительном этапах эксперимента (НПА – психическая адаптация)

го дискомфорта и требует неотложного психопрофилактического вмешательства.

3. В новых условиях жизнедеятельности первокурсники тяготеют к стереотипным формам поведения, следствием чего является снижение у значительного числа студентов (50,6%) показателей психической гибкости как состояния.

4. Успешность психической адаптации первокурсников находится в прямой зависимости от выраженности психической гибкости как свойства личности и как состояния.

5. Возможности профилактики дезадаптации первокурсников могут быть реализованы посредством формирования психической гибкости в моделях воздействия, ориентированных как на прямое – прицельное, так и на опосредованное ее развитие.

6. Разработанная авторами программа развития психической гибкости как свойства личности и как состояния на реактивном и активном уровнях способствует предупреждению дезадаптации первокурсников вуза и может быть широко использована.

Литература

1. Блэзер А., Хайм Э., Рингер Х., Томман М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход / Пер. с нем. М.: Класс, 1998. 272 с.
2. Вишнякова Н.Ф. Исследование личностно-ориентированной системы подготовки и переподготовки творческих специалистов // Журнал практического психолога. 1997. № 7. С. 59–66.
3. Гадельшина Т.Г. Ресурсосберегающая стратегия концентрированного обучения учащихся 7–11 классов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2003. 22 с.
4. Голдобина О.А. Система охраны психического здоровья и повышения эффективности психиатрической службы на региональном уровне: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Томск, 2004. 47 с.
5. Гурвич И.Н. Методика исследования. Тест нервно-психической адаптации // Вестник гипнологии и психотерапии. 1992. № 3. С. 46–53.
6. Ершова Н.Г. Методические аспекты психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в вузе // <http://www.nsu.ru> (22.04.2002 г.)
7. Залевский В.Г. Психическая ригидность – гибкость в структуре личности людей с субъект-субъектной профессиональной ориентацией: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск, 1999. 24 с.
8. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения. Иркутск: Восточно-Сибирское книжное изд-во, 1976. 192 с.
9. Залевский Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии. Томск: Изд-во ТГУ, 1993. 272 с.
10. Залевский Г.В. Томский опросник ригидности // Сибирский психологический журнал. 2000. Вып. 12. С. 138–145.
11. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем. Томск: ТГУ, 2004. 520 с.
12. Калитиевская Е.Р., Ильичева В.И. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии // Психологический журнал. 1995. № 1. С. 115–121.
13. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. Томск, 2001. 274 с.
14. Краснорядцева О.М. Изучение профессиональных установок в их влиянии на педагогическое мышление // Сибирский психологический журнал. 1997. Вып. 4. С. 25–29.
15. Семке В.Я. Превентивная психиатрия. Томск: Изд-во ТГУ, 1999. С. 10–74.
16. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. М., 1998. С. 102–145.
17. Юревиц А.Ж., Аверьянов В.С., Виноградова С.В. Адаптация к профессиональной деятельности // Физиология трудовой деятельности / Под ред. В.И. Медведева. СПб., 1993. С. 208–284.
18. Slamon M.N. Causal explanations of behavior // Philosophy of science. Bloomington, 2003. Vol. 70, № 4. P. 720–738.

THE PREVENTIVE MAINTENANCE DESADAPTATION FRESHMAN OF THE HIGH SCHOOL
BY MEANS OF DEVELOPMENT THEIR PSYCHIC FLEXIBILITY
S.V. Smirnova (Blagoveshensk), G.V. Salevski (Tomsk)

Summary. At work is described research of the possibilities of the preventive maintenance desadaptation freshman of the high school to account of the development their psychic flexibility.

Key words: psychic adaptation-desadaptation, psychic flexibility, preventive maintenance.