



УДК 159.9:62

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕТОДИК ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

Харламова Любовь Леонидовна

сотрудник

Андреева Ольга Леонидовна

к. соц. н., сотрудник

Замышляева Евгения Михайловна

к. псих. н., сотрудник

Шекшуева Ирина Викторовна

сотрудник

ФГКВОУ ВО «Академия ФСО России», г. Орел

Аннотация. Рассматриваются виды адаптации личности к новым условиям, факторы, влияющие на течение адаптации, критерии оценки адаптированности, основные методики изучения социально-психологической адаптации, методики диагностики дезадаптационных показателей.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, оценка уровня адаптированности личности, показатели дезадаaptации.

В широком смысле "**адаптация**" (лат. *adapto* – приспособляю) означает процесс привыкания, приспособления организма (системы) к другим условиям. Для человека адаптация объединяет биологический, психологический и социальный аспекты. Если биологический аспект адаптации является общим для всех живых организмов (приспособление к условиям внешней среды, к физиологическим изменениям), то понятия психологической, социальной адаптаций применимы только к человеку [1].

Психологическая адаптация – приспособление потребностей, мотивов и интересов личности к существованию в обществе.

Социальная адаптация – процесс активного приспособления поведения человека (группы) к нормам и ценностям, принятым в данном социуме. Как частный случай социальной адаптации можно рассматривать *адаптацию профессиональную*, которая представляет собой начальный этап профессионально-трудовой деятельности, на котором человек усваивает требования профессии, правила, нормы поведения, характерные в этом профессиональном сообществе. Профессиональная адаптация начинается еще в образовательном учреждении, где личность приобретает знания, умения, навыки выбранной профессии, где складывается характерный для



этой профессии образ жизни [2].

Изучению адаптационных процессов личности уделялось большое внимание в работах Александровского Ю. А., Березина Ф. Б., Боченкова А. А., Губина В. А., Коржовой Е. Ю., Леонтьева А. Н., Медведева В. И., Маклакова А. Г., Марищук В.Л., Посоховой С. Т.

Особенно актуальны вопросы адаптации для молодых людей, решивших связать свою жизнь с военным делом и поступивших в военные учебные заведения [3, 4]. Курсанту первого года обучения предстоит многое поменять в своих привычках, предпочтениях, поведении, окружении, взглядах, то есть приспособиться, адаптироваться к новым для него условиям. От того, насколько быстро и безболезненно пройдет процесс адаптации, зависит успешность его обучения и жизнедеятельности в военном учебном заведении, его дальнейший профессиональный рост.

Процессам адаптации молодых людей к обучению в вузах/ввузах и выявлению факторов, влияющих на эти процессы, посвящено большое количество работ современных исследователей: Агличевой И.В., Владимировой И.М., Будко Д.Ю., Добряка С.Ю., Дубовицкой Т.Д., Корзунина А.В., Кротовой М.Н., Мельниковой Н.Н., Мещерякова Б.Г., Цвигайло М.А., Юркиной М.С. и др. [3 – 13].

Основными факторами, детерминирующими особенности приспособления первокурсников к образовательной среде вуза/ввуза, являются физиологические, социальные, социально-психологические, личностные аспекты [3, 4, 5]. При этом преобладающую роль играют личностные факторы: общеобразовательный уровень, коммуникативные способности, акцентуированные черты характера [5], нервно-психическая устойчивость [9], темперамент [6], мотивация [7, 13], ценностные ориентации [12] и пр.

Критериями оценки адаптированности можно считать успешность обучения; уровень удовлетворенности студента/курсанта обучением, учебной программой, взаимоотношениями с одногруппниками, социальной средой; уровень мотивированности; ощущение принадлежности к группе; позитивное эмоциональное состояние; снижение уровня тревожности; конструктивную реакцию на стресс [10]. В свою очередь, риски проявления дезадаптации можно диагностировать по сочетанию выраженных меланхолических черт в структуре флегматического типа темперамента; акцентуации личности по застревающему типу; преобладания механизмов психологической защиты по типу регрессии, отрицания, вытеснения; преобладания способа поведения в стрессовых ситуациях – "избегание" [5].

Анализ исследований проблемы адаптации студентов/курсантов в вузе позволил выделить ряд классических и авторских методик.

Прежде всего это методики, направленные на исследование непосредственно уровня адаптированности личности:



– классическая методика **"Социально-психологическая адаптированность личности (СПА)"** К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации А.К. Осницкого выделяет шесть показателей: "Самопринятие", "Принятие других", "Эмоциональный комфорт" (оптимизм, уравновешенность), "Интернальность", "Стремление к доминированию", "Ожидание внутреннего контроля" и интегральную шкалу "Адаптированность";

– **многоуровневый личностный опросник "Адаптивность"** (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) предназначен для изучения адаптивных возможностей на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, позволяющих произвести диагностику человека по параметрам: "адаптивные способности", "нервно-психическая устойчивость", "моральная нормативность";

– методика **"Адаптированность студентов в вузе"** (Б.Г. Мещеряков) позволяет проводить диагностику адаптации в двух сферах: адаптации к учебной группе и адаптации к учебной деятельности [12];

– **"Методика диагностики индивидуальной меры выраженности свойства адаптированности у курсантов военного вуза"** (М.Н. Кротова) [10] включает четыре шкалы: "Оценка отношения новичка к коллективу", "Степень и характер удовлетворенности обучением", "Самооценка своей позиции в системе официальных и неофициальных отношений" и интегральная шкала "Уровень адаптированности";

– методика **"Адаптация студентов к ВУЗу (МАкВ)"** (М.С. Юркина) включает три шкалы: "Социальная адаптация", "Дидактическая адаптация", "Профессиональная адаптация" [13].

Методики, предназначенные для диагностики дезадаптивных проявлений:

– методика **"Оценка состояния адаптированности личности"** (С.И. Яковенко) была разработана для своевременного выявления лиц, не обладающих психической устойчивостью, способностью к адаптации, не удовлетворенных жизнью. Пять шкал позволяют измерить степень удовлетворенности/неудовлетворенности: 1. собой, 2. ситуацией, 3. положением в сфере общения, 4. здоровьем, образом жизни, 5. деятельностью на работе и дома;

– методика **"Дезадаптационные нарушения (ДАН)"** (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин). Имеет три шкалы: "Астенические реакции и состояния" (АС), "Психотические реакции и состояния" (ПС), "Дезадаптационные нарушения" (ДАН);

– методика **"Индикатор стратегий преодоления стресса"** Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского позволяет определить базисные стратегии поведения и степень их выраженности в условиях стресса (копинг-стратегии). Предусмотрены три базисные копинг-стратегии: "разрешение проблем", "поиск социальной поддержки" и "избегание проблем (уклонение)";

– **опросник "Копинг-стратегия"** Р. Лазаруса а адаптации В.М. Вассермана предназна-

чен для выявления особенностей поведения в трудных для личности ситуациях. Имеет восемь шкал, отражающих стратегии совладающего поведения: "Конфронтативный копинг", "Дистанцирование", "Самоконтроль", "Поиск социальной поддержки", "Принятие ответственности", "Бегство-избегание", "Планирование решения проблемы", "Положительная переоценка";

– опросник **"Адаптивные стратегии поведения (АСП)"** (Н.Н. Мельникова) [11]. Методика направлена на изучение индивидуальных предпочтений в выборе стратегий поведения в проблемных ситуациях социального взаимодействия. Сочетания выборов в рамках полюсов "изменяется среда – изменяется сама личность", "контактность – избегание", "активность – пассивность индивида" определяют стратегию поведения.

Сопутствующие методики, направленные на изучение характеристик, влияющих на процесс адаптации:

– **16-факторный личностный опросник** (Р. Кеттелл) и **"Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ)"** (Л. Н. Собчик) направлены на выявление стабильных типологических свойств личности;

– Методика **"Акцентуации характера"** К. Леонгарда позволяет раскрыть заостренные черты характера и их выраженность. Представлено десять акцентуированных черт характера: "гипертимная", "дистимная", "циклотимная", "эмотивная", "возбудимая", "педантичная", "тревожная", "демонстративная", "застывающая", "экзальтированная";

– **"Опросник Д. Кейрси"** в адаптации Б.В. Овчинникова применяют для диагностики устойчивых свойств и типов темперамента. Содержит четыре биполярные шкалы, отображающие содержание восьми психологических факторов темперамента: "экстраверсия – интроверсия", "здравомыслие – интуиция", "логичность – чувствование", "решение – восприятие";

– Методика **"Формула темперамента"** А. Белова представляет собой опросник, позволяющий определить выраженность каждого из четырех типов темперамента (сангвиники, холерики, флегматики, меланхолики);

– Методика **"Индекс жизненного стиля"** Р. Плутчика, Х. Келермана в адаптации Л.И. Вассермана направлена на изучение системы механизмов психологической защиты (МПЗ) личности. Измеряет восемь МПЗ: "отрицание", "вытеснение", "замещение", "компенсацию", "реактивные образования", "проекцию", "интеллектуализацию" и "регрессию";

– Опросник **"Уровень субъективного контроля (УСК)"** (Е.Ф. Бажин, Л.М. Эткинд) разработан для изучения характера принятия ответственности личности за происходящее. Включает семь шкал: "Общая интернальность", "Интернальность в сфере достижений", "Интернальность в сфере неудач", "Интернальность в сфере семейных отношений", "Интернальность в сфере производственных отношений", "Интернальность в сфере межличностных отношений", "Интернальность в сфере здоровья";



– Методика **"Мотивация обучения в вузе (МОВ)"** (Т.И. Ильина). Направлена на изучение мотивационно-потребностной сферы учебы в вузе. Имеет три шкалы – "Приобретение знаний", "Овладение профессией", "Получение диплома";

– **"Методика диагностики направленности личности В. Смекала, М. Кучера"** в адаптации Л.А. Верещагина позволяет выяснить, что для человека является самым важным и ценным, к чему он стремится. Определяет направленности "на себя", "на задачу", "на взаимодействие";

– **"Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ)"** (И.Г. Сенин). Методика предназначена для диагностики основных (терминальных) стремлений и жизненных ориентаций личности. Имеет тринадцать шкал: "Собственный престиж", "Высокое материальное положение", "Креативность", "Активные социальные контакты", "Развитие себя", "Достижения", "Духовное удовлетворение", "Сохранение собственной индивидуальности", "Сфера профессиональной жизни", "Сфера обучения", "Сфера семейной жизни", "Сфера общественной жизни", "Сфера увлечений".

Кроме перечисленных методик для изучения процессов адаптации студентов в вузе/ввузе исследователи используют собственные разработки опросников, исходя из целей исследований и специфики профессиональной сферы.

Таким образом, широкий диапазон методик, полученных на основании многочисленных исследований социально-психологической адаптации в различных сферах деятельности, позволяет выбрать оптимальный инструментарий диагностики и оценки протекания адаптационных процессов в конкретной ситуации.

Список литературы:

1. Большой психологический словарь. – М : Прайм-ЕВРОЗНАК под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко – 2003.
2. Энциклопедический социологический словарь. под общ. ред. акад. Г. В. Осипова – ИСПИ РАН. – 1995.
3. Добряк, С. Ю. Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе : дис. ... к. псих. н. / Добряк Сергей Юрьевич – СПб: – 2004. – 202 с.
4. Цвигайло, М. А. Военно-профессиональная адаптация курсантов с разной категорией профессионального психологического отбора к условиям обучения в военном авиационном институте радиоэлектроники : автореф. ... к. мед. н. / Цвигайло Максим Александрович – Саратов : ООО УДУ "Ризоп". – 2010. – 21 с.
5. Агличева, И. В. Комплексное исследование особенностей личностной адаптации студен-



- тов ВУЗа : дис. ... к. псих. н. / Агличева Ирина Владимировна – Ставрополь. – 2006. – 233 с.
6. Владимирова, И. М. Особенности психологической адаптации лиц с различными свойствами темперамента к процессу обучения в военно-медицинском вузе: дис. ... к. псих. н. / Владимирова Ирина Михайловна – СПб – 2001.
 7. Будко, Д. Ю. Динамика и особенности психологической адаптации курсантов военно-медицинского вуза в процессе обучения : автореф. ... к. псих. н. / Будко Джина Юрьевна – Санкт-Петербург : Типография "Восстания –1". – 2010. – 25 с.
 8. Дубовицкая, Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А.В. Крылова // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2010. – № 2. URL: [http:// www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru)
 9. Корзунин, А. В. Психофизиологические критерии оценки нервно-психической устойчивости в процессе военно-профессиональной адаптации военнослужащих : автореф. ... к. мед. н. / Корзунин Андрей Владимирович – СПб. – 2015. – 24 с.
 10. Кротова, М. Н. Специфика социально-психологической адаптации на начальном этапе профессионализации курсантов военного вуза : дис. ... к. псих. н. / Кротова Мария Николаевна – Ярославль. – 2017. – 274 с.
 11. Мельникова, Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности. Учебное пособие. – Челябинск: Издательство ЮУрГУ. – 2004. – 59 с.
 12. Мещеряков, Б. Г. Новая методика исследования социально-психологической адаптации первокурсников / Б. Г. Мещеряков, Г. И. Соболева // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2009. – № 4. <http://www.psyanima.ru>.
 13. Юркина, М. С. Структурно-функциональные характеристики вузовской адаптации студентов : дис. ... к. псих. н. / Юркина Мария Сергеевна – Ярославль: ЯрГУ. – 2015. – 220 с.