

УДК 159.9.075

**АКМЕОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В ОПТИМИЗАЦИИ  
ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-  
ПЕРВОКУРСНИКОВ**



**Бехтер Анна Александровна**, кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии, Педагогический институт, Тихоокеанский государственный университет; ул. К. Маркса, 68, Хабаровск, Россия, 680000; e-mail: behter2004@mail.ru

**РЕЗЮМЕ**

В статье приведены результаты экспериментального исследования развития психологической адаптации студентов-первокурсников с помощью акмеологического тренинга. Одной из задач исследования являлось исследование параметров психологической адаптации, ее связей с такими личностными характеристиками, как жизнестойкость, коммуникативный потенциал, самоотношение, коммуникативность и другие. В результате были определены положительные и отрицательные корреляционные связи адаптационных параметров с различными стратегиями поведения испытуемых и их личностными характеристиками. Автор предлагает диагностический пакет методик для исследования основных параметров психологической адаптации. Результаты исследования показали, что уровень адаптации будущих специалистов тесно связан с их отношением к себе и к другим людям, а также со способностью к самоконтролю. Полученные результаты позволят разрабатывать программы по психологической адаптации для первокурсников всех вузов.

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, студенты-первокурсники, жизнестойкость, самоотношение, акмеологический тренинг.

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время критерий психологической адаптации является важным для оценки баланса функционирования личности в системе профессиональных, социальных и других человеческих отношений. Тяжесть состояния дезадаптации индивида зависит от силы стрессовых событий и его умения с ними справляться. Поиск способностей человека к совладанию со стрессом, поддержание им жизнестойкости и возможности развития психологической адаптации

к трудной ситуации являются важнейшими вопросами [3]. Одной из сложных ситуаций в жизни молодого человека является первый год обучения в любом вузе. Возникают такие трудности, как высокие требования к уровню подготовки студента, смена организации учебных занятий, разлука с семьей (если студент проживал в другом городе или поселке). Все эти факторы оказываются для молодых людей стрессовыми и проявляются в различных проявлениях временной дезадаптации, среди которых в первую очередь следует назвать утрату интереса к учебе, желание вернуться домой или поменять место учебы, возникновение тяги к алкоголю, появление признаков депрессивных состояний, обострение соматических заболеваний. В вузах для профилактики состояния дезадаптации студентов предусмотрен комплекс мероприятий, ориентированных на гармонизацию психических сил и ресурсов, то есть на оптимизацию психологической адаптации [7]. Данное исследование является актуальным в вопросе содержания занятий с первокурсниками по преодолению дезадаптации.

В психологической науке под термином «адаптация» понимаются перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [6]. Следует выделить ключевые подходы к пониманию психологической адаптации, на которые опирается данное исследование: *деятельностный подход*, раскрывающий сущность процесса адаптации как проявления единства взаимодействующих сторон — человека и социальной среды; при этом представления о психологической адаптации могут быть абстрактно сформулированы с позиции культурно-исторической концепции Л.С. Выготского: «высшие психические функции человека и его поведение — слепок с социального» [2, с. 34]; *личностный подход*, отражающий особенности реализации личностных стремлений (творческая актив-

ность) в обеспечении успешной адаптации [2]; *акмеологический подход*, в русле которого психологическая адаптация тесно связана с профессиональной реализацией личности, с развитием ее мотивации и профессионального самосознания; при этом здесь внимание уделено двусторонней связи профессиональных условий для развития (социальной среды) и личностными характеристиками самого человека (мотивация, ценности, смыслы, направленность) [1; 4; 5; 8].

Таким образом, под психологической адаптацией человека мы будем подразумевать его способность к взаимодействию с окружающей средой, умение приспосабливаться к ней или преобразовывать ее (в зависимости от ситуации). Результатами психологической адаптации являются улучшение личностных характеристик индивида (жизнестойкость, профессиональная направленность, личностный потенциал и другие), а также конструктивное совладающее поведение. Психологическая адаптация включает в себя четыре компонента: 1) когнитивный (уровень представлений), 2) эмоциональный (уровень переживаний, нервно-психической устойчивости), 3) смысловой (уровень смыслов, моральной нормативности, локуса контроля), 4) поведенческий (поведенческие паттерны и социальное взаимодействие).

На наш взгляд, одним из успешных методов для оптимизации психологической адаптации может служить акмеологический тренинг. Данный вид тренинга был успешно применен нами ранее в отношении развития конструктивного совладающего поведения [3]. Содержание акмеологического тренинга в основном ориентировано на профессиональное развитие будущего специалиста. Программа тренинга составлена таким образом, чтобы учесть основные сферы акмеологического развития специалиста — профессиональную направленность, ценностно-смысловую сферу, рефлексивную область, профессиональное мышление. Таким образом, первокурсник будет обучаться навыкам саморегуляции и жизнестойкости, понимая их значение для своей будущей профессии. Впоследствии это усиливает его профессиональную мотивацию и облегчает процесс профессионального становления.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальная работа была разделена на два этапа. На *первом этапе* мы исследовали параметры психологической адаптации у студентов-первокурсников. В данном исследовании приняли участие 50 бакалавров курса очного отделения технических специальностей Тихоокеанского государственного университета г. Хабаровска (30 юношей и 20 девушек). Исследование было начато в сентябре 2015 года и закончено в январе 2016-го. Для исследования параметров психологической адаптации использовались следующие методики: тест жизнестойкости (адаптация Д.А. Лентьева), методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкого), многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛОАМ) (адаптация А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина), методика оценки уровня общительности (В.Ф. Ряховский), тест «Самооценка психологических состояний» (по Г. Айзенку). По результатам обработки были применены

программа STATISTIKA 10.RU, корреляционный анализ по Ч. Спирмену и кластерный анализ (метод дендрограммы).

Целью исследования было описание психологической адаптации у первокурсников. Предметом исследования являлись особенности проявлений у них психологической адаптации. Соответственно цели были поставлены такие задачи: теоретически обосновать проблему исследования; подобрать методы исследования психологической адаптации личности; провести эмпирическое исследование психологической адаптации у студентов-первокурсников; обработать результаты исследования и сделать выводы. В основу исследования было положено предположение о том, что психологическая адаптация коррелирует со многими личностными характеристиками, в частности с такими, как жизнестойкость, коммуникативность, самоотношение.

На *втором этапе* мы проводили эксперимент по оптимизации психологической адаптации с помощью акмеологического тренинга. В эксперименте было задействовано 26 первокурсников разных групп технических специальностей Тихоокеанского государственного университета; возраст испытуемых 18–19 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю в течение полугода. До и после проведения акмеологического тренинга были сделаны как замеры по исследуемым параметрам психологической адаптации, так и их сравнительный анализ. По результатам обработки была применена программа STATISTIKA 10.RU критерий знаков.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные результаты исследования были первично обработаны и подвергнуты корреляционному анализу по Ч. Спирмену и кластерному анализу (метод дендрограммы). Все результаты приведены в таблицах в соответствии со следующей логикой: обнаружение связи эмоциональных, когнитивно-смысловых и поведенческих компонентов с психологической адаптацией.

Больше всего корреляций психологической адаптации обнаружено между эмоциональными компонентами (табл. 1). Предсказуемыми и понятными являются положительные связи адаптации с параметрами «Внутренний контроль», «Интернальность», «Эмоциональный комфорт», «Нервно-психическая устойчивость».

Эти параметры отражают почти весь спектр нервно-психического баланса человека и относятся к его индивидуально-типологическим свойствам. Данные связи объясняются с позиции адаптационного подхода: чем лучше нервно-психическая устойчивость, тем соответственно лучше адаптация, природная способность к приспособляемости к социальной среде. А вот отрицательную связь с параметром «Внешний контроль» мы объясняем тем, что повышение внешнего контроля связано с истощением внутренних параметров регуляции, падением адаптационного ресурса и попыткой подчинить себе возникшую ситуацию. Это хорошо демонстрирует пример невротического развития личности: внешний контроль над другими людьми маскирует отсутствие сил на адаптацию к ситуации.

Результаты корреляции между параметрами эмоционального компонента по Спирмену  
(n=50, \* p≤0,05; \*\* p≤0,01; — связи не обнаружено)

Параметр	Внутренний контроль	Внешний контроль	Интернальность	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	Нервно-психическая устойчивость
Адаптация	0,631**	-0,818**	0,301*	0,480**	-0,509**	0,640*

Таблица 2

Результаты корреляции между параметрами когнитивно-смыслового компонента  
по Спирмену (n=50, \* p≤0,05; \*\* p≤0,01)

Параметр	Жизнестойкость	Коммуникативный потенциал	Моральная нормативность	Самопринятие	Вовлеченность
Адаптация	0,490**	0,448*	—	0,453**	0,664*

Отрицательная связь с параметром «Эмоциональный дискомфорт» очевидна — человеку необходим определенный уровень эмоциональной комфортности для способности к адаптации. Чем ниже уровень эмоциональной комфортности, тем труднее будет протекать адаптация.

Анализ результатов корреляции, приведенных в табл. 2, показал положительные связи с параметрами «Жизнестойкость», «Коммуникативный потенциал», «Самопринятие» и «Вовлеченность», что вполне согласуется с концепцией здоровой и гармоничной личности. Отсутствие связи с параметром «Моральная нормативность» мы объясняем несколькими возможными причинами: а) это может говорить о личностной характеристике испытуемых (как еще очень незрелых); б) проявляется фактор гендерных различий (в данном исследовании преобладают юноши); в) это может говорить о несвязанности данного параметра с адаптацией в целом (в природе выживает сильнейший, способный «переступить» через другого). В любом случае факт отсутствия связи с этим параметром нуждается в дальнейшем исследовании.

В поведенческой сфере высокая психологическая адаптация проявляет себя как доминирование, принятие риска, принятие других и отрицательно связана с такими паттернами, как уход от проблем, ведамость и дезадаптация.

Экспериментальное исследование параметров психологической адаптации наших испытуемых позво-

лило выделить их «слабые стороны»: дефицитарность компонентов эмоционального, когнитивно-смыслового и поведенческого компонентов. Эти данные мы кластеризовали методом дендрограммы. Получили следующую картину: испытуемые разделились на три кластера. *Первый* кластер составляют первокурсники, которые обладают достаточным уровнем принятия других, интернальностью, жизнестойкостью, эмоциональной комфортностью, самопринятием (равновесная психологическая адаптация). Во *второй* кластер попали студенты с непринятием себя/других в сочетании с доминированием/ведамостью/уходом от проблем (дезадаптированные). И *третий* кластер составляют первокурсники с высоким уровнем социальной активности — развитым коммуникативным потенциалом, вовлеченностью в жизнь, склонные к риску, стремлению к доминированию, внешним контролем, с низким значением параметра «Моральная нормативность».

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что психологическая адаптация первокурсника может быть достигнута несколькими путями: через активное взаимодействие с другими людьми (социализация—коммуникация), через саморазвитие (активная жизнестойкость—самопринятие) и смирение с новыми условиями (с отчуждением от себя и других).

С учетом этих показателей нами была составлена программа акмеологического тренинга для тех, кто попадает в группу «риска»; это второй кластер испы-

Результаты корреляции между параметрами поведенческого компонента по Спирмену  
(n=50, \* p≤0,05; \*\* p≤0,01)

Параметр	Доминирование	Принятие риска	Принятие других	Уход от проблем	Ведомость	Деадаптация
Адаптация	0,463**	0,296*	0,452**	-0,647**	-0,625**	-0,511**

Таблица 4

Результаты сравнения параметров контрольной и экспериментальной групп до тренинга  
(n=26, критерий знаков \* p≤0,05; \*\* p≤0,01)

Параметр	Значение критерия знаков (Z)	Процент в обеих группах
Адаптация	2,157*	26
Принятие других	4,00*	92
Непринятие других	4,90*	100
Ведомость	4,00*	92
Стремление к доминированию	2,24*	25
Уход от проблем	2,15*	73
Внешний контроль	2,00*	72

туемых, которые характеризуются неустойчивостью в поведении, с отчуждением «Я», с деструктивными совладающими стратегиями поведения и как следствие — дезадаптацией. В программу тренинга вошли занятия по оптимизации нервно-психических состояний (аутогенная тренировка, телесная психотерапия), рефлексивные дискуссии о жизненном и профессиональном пути, элементы когнитивно-поведенческой психотерапии. В экспериментальную группу вошли испытуемые второго кластера, в контрольную группу мы включили испытуемых третьего кластера. Анализ результатов сравнения контрольной и экспериментальной групп до тренинга показывает, что они существенно отличаются друг от друга по параметрам принятия/непринятия других. Как уже говорилось, это отличительная характеристика первокурсников, имеющих низкую адаптивную способность (табл. 4). Испытуемые этих групп отличались и в наборе поведенческих паттернов — уход от проблем и ведомость, склонность к контролю и стремление к доминированию.

После проведения программы тренинга мы сравнили замеры по параметрам психологической адаптации экспериментальной группы, чтобы определить динамику развития адаптационных ресурсов (табл. 5). Показатель непринятия других значительно снизился (со 100 до 23%), что говорит о внутренних изменениях и снятии отчуждения от других людей. Особо следует сказать о появлении еще одного показателя — это принятие себя (у 96%). Возможно, так проявляются две стороны одного процесса: снятие отчуждения от себя инициирует снятие отчуждения от других.

Другие параметры, которые проявили себя до тренинга, не были обнаружены после тренинга. Мы объ-

ясняем это тем, что сама по себе психологическая адаптивность сохранялась и до и после тренинга, но *содержание ресурсов*, на которые она опиралась, стало различным. Если сравнить контрольную и экспериментальную группу, можно увидеть, что они различаются всего тремя параметрами: принятием других/непринятием других и доминированием (табл. 6). Мы предполагаем, что экспериментальная группа «доросла» до некоторого уровня группы контрольной, которая была социально-активной.

Приращение навыков социальной коммуникации и работа над снятием отчуждения себя и других — это неотъемлемый этап взросления и профессионального саморазвития. Со временем можно провести вторую программу тренинга для экспериментальной группы, которая будет использовать более сложные методы работы. Возможно, это продвинет их к уровню группы испытуемых из первого кластера, отличающихся высоким уровнем жизнестойкости и психологической адаптации.

Данное исследование позволяет сделать ряд выводов, которые расширяют представления о содержании психологической адаптации у студентов-первокурсников:

1. Психологическая адаптация является способностью к взаимодействию с окружающей средой и умению приспосабливаться к ней; она представляет собой интегративное образование, включающее в себя когнитивный, смысловой, эмоциональный и поведенческий компоненты.

2. Все компоненты психологической адаптации связаны между собой и проявляются в поведении в виде стратегий совладания или психологической

Результаты сравнения параметров экспериментальной группы до и после тренинга  
(n=26, критерий знаков \* p≤0,05; \*\* p≤0,01)

Параметр	Значение критерия знаков (Z)	Процент в обеих группах
Принятие других	4,51*	36
Непринятие себя	2,54*	3,8
Принятие себя	4,51*	96
Непринятие других	4,51*	23
Стремление к доминированию	3,20*	84

Таблица 6

Результаты сравнения параметров контрольной и экспериментальной групп после тренинга  
(n=26, критерий знаков \* p≤0,05; \*\* p≤0,01)

Параметр	Значение критерия знаков (Z)	Процент в обеих группах
Принятие других	4,510*	96
Непринятие других	4,902**	100
Доминирование	2,245*	25

защиты. Одним из важнейших компонентов является когнитивно-смысловой, содержащий ценности, смыслы, образ «Я», самопринятие и жизнестойкость.

3. Оптимизация психологической адаптации первокурсников должна ориентироваться на начальный уровень проявления их адаптационных возможностей и начинаться с преобразования смысловой сферы и социальных умений, переходя на более высокий уровень профессионального развития.

Таким образом, исследование психологической адаптации студентов-первокурсников поставило ряд новых вопросов о структуре психологической адаптации, ее содержании, способах ее исследования и развития. Предложенные в данной статье структура психологической адаптации и методы ее исследования, а также результаты эксперимента по оптимизации адаптации могут быть весьма полезными для психологов, работающих в сфере образования.

#### ССЫЛКИ

[1]. Аганов В.С. Концепция Я и самореализация субъекта: проблемное поле научных исследований // Акмеология. — 2012. — № 3 (43). — С. 26–31.

[2]. Андреева Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе / Д.А. Андреева. — М.: Человек и общество, 2006. — 451 с.

[3]. Бехтер А.А. Акмеологический тренинг как средство развития совладающего поведения специалиста помогающей профессии // Сб.: Молодые ученые — Хабаровскому краю: материалы XVII краевого конкурса молодых ученых и аспирантов. Ред. коллегия: С.М. Бурков, А.М. Сундуков, Е.В. Гузман. — Хабаровск, 2015. — С. 58–62.

[4]. Гагарин А.В., Бехтер А.А. Развитие копинг-стратегий будущих психологов посредством рефлексивных методов обучения // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. — 2014. — № 3. — С. 90–96.

[5]. Гагарин А.В., Раицкая Л.К., Быстрякова Л.А. Личностно-профессиональное развитие студентов в информационно-средовых взаимодействиях // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Социально-экологические технологии. — 2013. — № 1. — С. 63–76.

[6]. Деркач А.А. Методологические составляющие состояния психической готовности к деятельности // Акмеология. — 2012. — № 3 (43). — С. 10–20.

[7]. Сидельников А.Ю., Глебов В.В. Акмеологический подход в формировании здоровой личности и профессиональной адаптации будущего специалиста строительного дела // Акмеология. — 2012. — № 2 (42). — С. 95–99.

[8]. Чебарыкова С.В. Взаимодействие в системе «студент — преподаватель вуза гуманитарного профиля» как модель организации педагогического общения // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. — 2015. — № 1 (3). — С. 82–84.

#### ACMEOLOGICAL TRAINING IN OPTIMIZATION OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS

Anna A. Bekhter, Candidate of Psychological Science, Associate Professor, Chair of Psychology, Pedagogical Institute of the Pacific National University; K. Marks Street, 68, Khabarovsk, 680000, Russia; e-mail: behter2004@mail.ru

#### ABSTRACT

The article represents the results of the experimental research of first-year students' psychological adaptation development by means of acmeological training. One of the tasks of the research was studying of psychological adaptation parameters, its connections with such personal characteristics as viability, communicative potential, self-attitude, communicativeness, etc. As a result there were defined positive and negative correlation relationships between adaptation parameters and var-

ious behavior strategies of the testees, as well as their personal characteristics. The author offers a diagnostic package of techniques for the research of psychological adaptation key parameters. The results of the research have shown that the level of adaptation of the future experts is closely connected with their attitude towards themselves and other people, as well as their self-control abilities. The results obtained will allow developing of psychological adaptation programs for first-year students of all higher education institutions.

**Keywords:** psychological adaptation, first-year students, viability, self-attitude, acmeological training.

## REFERENCES

- [1]. *Agapov V.S.* Konceptija Ja i samorealizacija sub#ekta: problemnoe pole nauchnyh issledovanij [Concept I and self-realization of the subject: problem field of scientific researches] // *Akmeologija [Acmeology]*. — 2012. — № 3 (43). — P. 26–31.
- [2]. *Andreeva D.A.* O ponjatii adaptacii: Issledovanie adaptacii studentov k uslovijam obuchenija v vuze [About concept of adaptation: Research of adaptation of students to training conditions in higher education institution] / D.A. Andreeva. *Chelovek i obshhestvo [Person and society]*. — Moscow, 2006. — 451 p.
- [3]. *Bekhter A.A.* Akmeologicheskij trening kak sredstvo razvitija sovladajushhego povedenija specialista pomogajushhej professii [Akmeological training as a development tool of coping-behavior of the expert of the helping profession] // *V sbornike: Molodye uchenye — Habarovskomu kraju materialy HVII kraevogo konkursa molodyh uchenyh i aspirantov. Redakcionnaja kollegija: S.M. Burkov, A.M. Sundukov, E.V. Guzman.* — Khabarovsk, 2015. — P. 58–62.
- [4]. *Gagarin A.V., Bekhter A.A.* Razvitie koping-strategij budushhih psihologov posredstvom reflektivnyh metodov obuchenija [The development of coping strategies of future psychologists through reflexive learning methods] // *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Serija: Psihologija i pedagogika. [Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy]*. — 2014. — № 3. — P. 90–96.
- [5]. *Gagarin A.V., Raickaja L.K., Bystrjakova L.A.* Lichnostno-professionalnoe razvitie studentov v informacionno-sredovyh vzaimodejstvijah [Personal-professional development of students in informational interactions] // *Vestnik MGGU im. M.A. Sholohova. Socialno-jekologicheskie tehnologii [Socio-environmental technologies]*. — 2013. — № 1. — P. 63–76.
- [6]. *Derkach A.A.* Metodologicheskie sostavljajushhie sostojanija psihicheskoj gotovnosti k dejatel'nosti [The methodological making fortune of mental readiness for activity] // *Akmeologija [Akmeology]*. — 2012. — № 3 (43). — P. 10–20.
- [7]. *Sidelnikov A. Ju., Glebov V.V.* Akmeologicheskij podhod v formirovanii zdorovoj lichnosti i professional'noj adaptacii budushhego specialista stroitel'nogo dela [Acmeological approach in formation of the healthy personality and professional adaptation of future expert of construction business] // *Akmeologija [Akmeology]*. — 2012. — № 2 (42). — P. 95–99.
- [8]. *Chebarykova S.V.* Vzaimodejstvie v sisteme «student-prepodavatel' vuza gumanitarnogo profilja» kak model' organizacii pedagogicheskogo obshhenija [Interaction in system «student teacher of higher education institution of a humanitarian profile» as model of the organization of pedagogical communication] // *Pedagogicheskoe masterstvo i pedagogicheskie tehnologii [Pedagogical skill and pedagogical technologies]*. — 2015. — № 1 (3). — P. 82–84.