

На правах рукописи

Смирнова Светлана Викторовна

ПРОФИЛАКТИКА ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ
ПСИХИЧЕСКОЙ ФЛЕКСИБИЛЬНОСТИ

Специальность 19.00.04 - «Медицинская психология»

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Томск-2005

Работа выполнена на кафедре генетической и клинической психологии Томского государственного университета

Научный руководитель: доктор психологических наук,
член - корреспондент РАО
профессор
Залевский Генрих Владиславович

Официальные оппоненты: доктор медицинских наук, академик РАМН, профессор
Семке Валентин Яковлевич

кандидат психологических наук, доцент
Гадельшина Татьяна Геннадьевна

Ведущая организация: Сибирский государственный медицинский университет

Защита диссертации состоится 21 октября 2005 года в 10 час. на заседании диссертационного совета Д 212.267.16 в Томском государственном университете по адресу: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36 корпус 4.

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке Томского государственного университета (634050, г. Томск, пр. Ленина, 34а).

Автореферат разослан 20 сентября 2005 года

Ученый секретарь диссертационного совета

Т. Г. Бохан

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В настоящее время для разностороннего развития личности, требуется образование в направлении придания личности высокого динамизма и оптимальной социальной активности, самоактуализации и благополучной адаптации, содействующих в своей совокупности потенцированию резервов здоровья (Семке В.Я., 2001). При этом профессиональная успешность может быть обеспечена готовностью человека, адекватно реагировать на изменяющиеся условия жизнедеятельности, способностью понять и принять новые условия и требования социальной и профессиональной среды, постоянно повышая свою компетентность в профессиональном и личностном пространстве.

Успешное решение задач по совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров должно быть тесно связано с укреплением и охраной здоровья, так как здоровье является неперенным условием личностного развития, успехов в учебе и последующей профессиональной эффективности.

В процессе перехода от системы школьного обучения к системе обучения в вузе происходит усложнение интерперсональных отношений, повышение требований, предъявляемых обществом к личности (Заяц Н.М., 2004). Это приводит к развитию дезадаптационных расстройств, более чем у 30% первокурсников (Горулев П.С., 2003), нарушению психического здоровья в виде пограничных нервно-психических заболеваний (Кабанов М.М., 1985; Агаджанян Н.А., Руженкова И.В., Старшинов Ю.П., 1997; Голдобина О.А., 2004). В связи с этим максимальную актуальность приобретают вопросы психогигиены и профилактики дезадаптации.

Особое значение приобретает значимость профилактической работы в условиях Сибири и Дальнего Востока в связи со специфическими особенностями данного региона, такими как суровый климат, определенное отставание в развитии социальной инфраструктуры, высокий уровень миграции (Залевский Г.В., Красик Е.Д., 1986; Семке В.Я., Аксенов М.М., 1996).

Предупреждение дезадаптационных расстройств предусматривает необходимость своевременного проведения исследований, направленных на выявление личностных ресурсов обучающихся, а также условий и факторов, способствующих их оптимальному взаимодействию с требованиями обучения в вузе.

Анализ психологической литературы позволяет сделать вывод о том, что одним из личностных ресурсов, содействующих профилактике дезадаптации, является психическая гибкость, обеспечивающая готовность, адекватного реагирования на новые жизненные ситуации и тем самым способствующая сохранению психического здоровья (Залевский Г. В., 1976, 1993; Бохан Т.Г., 1996; Галажинский Э.В., 1996; Залевский В.Г., 1999; Петрова В.Н., 1999; Левицкая Т.Е., 2002; Макаренко О.В., 2003).

Вопросы роли и места психической гибкости как личностного ресурса адаптации людей, находящихся на стадиях выбора и освоения профессиональной деятельности, разработаны недостаточно (Залевский В.Г., 1999). То же можно отметить и в отношении комплексных психокор-реакционных программ, учитывающих механизмы и возможности развития психической гибкости, индивидуальные особенности личности, а также особенности проявления в первые годы студенчества (Калитиевская Е.Р., Ильичева В.И., 1990; Барлас Т.В., 1994).

Цель исследования: выявление возможностей профилактики дезадаптации первокурсников вуза посредством развития их психической гибкости.

Гипотеза: успешность адаптации студентов-первокурсников возрастает в условиях применения программы развития психической гибкости.

Задачи:

1. Определить теоретико-методологические основания психической гибкости как ресурса адаптации и психического здоровья личности первокурсника вуза.
2. Изучить особенности проявления психической гибкости первокурсников вуза во взаимосвязи с состоянием их психической адаптации.
3. Разработать и апробировать научно обоснованную программу развития психической гибкости.
4. Оценить степень влияния повышения уровня психической гибкости на состояние адаптации первокурсников.

Объект исследования: проблема дезадаптации первокурсников в условиях высшей школы.

Предмет исследования: профилактика дезадаптации - первокурсников вуза в условиях применения программы развития психической гибкости.

Теоретико-методологическими основаниями исследования являются: системный структурно-уровневый подход к пониманию личности, поведения и деятельности сформулированный К.К. Платоновым (1986), М.С. Роговиным и Г.В. Залевским (1988); теории личности, деятельности и мышления, разработанные в трудах С.Л.

Рубинштейна (1946), Л.С. Выготского (1960), В.Н. Мясищева (1960), Узнадзе Д.Н. (1966), Б.Г. Ананьева (1968), А.Н. Леонтьева (1975); положения о психической гибкости, как личностном интегративном качестве, проявляющемся в способности изменения программы поведения в целом, или ее отдельных элементов в связи с объективной необходимостью при разной степени осознания и принятия этой необходимости, сформулированные в трудах Г.В. Залевского (1993, 2004); концепции «предболезни» (Семичов С.Б., 1987) и динамической оценки состояния здоровья (Березин Ф.Б., 1988); положения о донологических и пограничных нарушениях (Семке В.Я., 1990).

Методы исследования: беседа, тестирование, опрос, развивающий эксперимент, методы математической статистики: корреляционный анализ по Спирмену, критерий Манна-Уитни, критерий Вилкоксона.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые разработана и апробирована программа профилактики дезадаптации первокурсников посредством развития психической гибкости как свойства личности и как состояния на реактивном и активном уровнях. При этом психическая гибкость развивалась с ориентацией как на прямое - прицельное, так и на опосредованное воздействие, через факторы, косвенно влияющие на нее.

Разработанная нами программа построена с учетом логики системного анализа, определяющего развитие человека с точки зрения неразрывной связи и взаимообусловленности организма, личности и социального окружения. При этом впервые реализован индивидуализированный путь профилактики психической дезадаптации в зависимости:

- а) от особенностей нарушения системы отношений;
- б) от представленности психической гибкости в структуре личности как формально-динамической, так и содержательной характеристики;
- в) от уровня развития психической гибкости на уровне средств и на уровне целей.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что:

-подтверждена значимость структурно-уровневого и акционального подходов в качестве теоретико-методологического основания психической гибкости как ресурса адаптации и психического здоровья личности первокурсников вуза;

-обоснована целесообразность применения типологического подхода к развитию психической гибкости;

-обозначена роль психической гибкости на уровне целей в качестве ресурса аллопсихической модели адаптации, а гибкости на уровне средств в качестве ресурса интрапсихической модели адаптации.

Практическая значимость исследования.

1. Разработанная диагностическая программа может быть использована для скринингового исследования первокурсников и выделения групп риска по возникновению психической дезадаптации.

2. Применение программы развития психической гибкости способствует профилактике дезадаптации и укреплению психического здоровья личности, находящейся на начальном этапе получения высшего профессионального образования.

3. Предложенные в рамках данного исследования программы используются в процессе профессиональной подготовки психологов Амурского государственного университета в рамках следующих дисциплин: «Общий психологический практикум»; «Клиническая психология»; «Основы психотерапии»; «Психология здоровья»; «Введение в профессию».

5. Полученные результаты применяются кураторами первых курсов с целью оказания содействия первокурсникам в освоении нового образа жизни, обусловленного обучением в вузе.

База исследования: в исследовании принимали участие студенты-первокурсники Амурского государственного университета факультетов: социальных наук, математики и информатики, инженерно-физического в количестве 216 человек.

Положения, выносимые на защиту.

1. Психическая гибкость как свойство личности и как состояние может выступать в качестве ресурса адаптации первокурсников к новому образу жизни, в зависимости от уровня представленности в структуре их личности.

2. Повышение успешности адаптации первокурсников в новой ситуации социального развития возможно в условиях использования специальной программы, развивающей психическую гибкость как свойство личности и как состояние на реактивном и активном уровнях.

3. Структура программы профилактики дезадаптации первокурсников, посредством развития психической гибкости, должна предусматривать два типа воздействия, ориентированных:

- а) на прямое- прицельное воздействие на психическую гибкость;
- б) на опосредованное воздействие, через факторы косвенно влияющие на нее.

Апробация данных исследования. Основные теоретические положения и эмпирические результаты диссертационного исследования были представлены на следующих конференциях: Всероссийской научно-практической конференции «Здоровьесохраняющее образование в условиях личностно-ориентированной модели» (Красноярск, 2001), международной конференции «Открытое образование и его роль в развитии местных сообществ» (Благовещенск, 2002); международных научно-практических конференциях: «Современные технологии образования и воспитания в высшей школе» (Благовещенск, 2002), «Психологическое здоровье учащихся» (Благовещенск, 2003), «Физическая культура, спорт, здоровье: проблемы, ценности, решения» (Благовещенск, 2004); международной научной конференции «Россия и Китай на международных рубежах» (Благовещенск, 2003), на Сибирском Психологическом Форуме (Томск 2005), на региональных научно-практических конференциях «Молодежь в 21 век» (Благовещенск, 2002, 2003, 2004); «Профилактика наркомании в молодежной среде: проблемы и пути решения» (Благовещенск, 2003), межвузовских научно-практических конференциях в г. Благовещенске (2001- 2004).

По проблеме исследования опубликованы 20 печатных работ.

Достоверность результатов научного исследования определяется теоретической и практической обоснованностью исходных теоретико-методологических позиций, использованием стандартизированных надежных и валидных исследовательских методик, достаточной репрезентативностью выборки, а также применением методов статистической обработки данных, адекватных задачам исследования и характеру собранных данных.

Структура диссертации: диссертационное исследование изложено в 3 главах, на 156 л. печатного текста, проиллюстрированного 19 рисунками и 9 таблицами. В работе использовано 225 библиографических источников из них 22 иностранных.

Основное содержание работы

Во введении обосновывается актуальность изучения психической гибкости как фактора, способствующего профилактике психической дезадаптации в студенческой среде. Определяются цель и задачи исследования, его теоретико-методологические основания, отмечается научная новизна и практическая значимость работы, формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «**Психическое здоровье и адаптация первокурсника**» рассматриваются подходы к изучению психического здоровья, психической адаптации и дезадаптации студентов первокурсников вуза. При этом психическая гибкость рассматривается как ресурс психического здоровья и адаптации.

Параграф 1.1. **Проблема психического здоровья студентов-первокурсников** посвящен обзору работ, в которых рассматриваются проблемы психического здоровья, его сохранения и профилактики.

Психическое здоровье, является одним из важнейших факторов, определяющих статус цивилизации на каждом из временных этапов ее развития. В данном исследовании психическое здоровье 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 (Семке В. Я., 1999).

В связи с тем, что на сегодняшний день отмечается резкое ухудшение психического и физического здоровья молодежи в целом (Чуян Е.Н., 2000; Слободчиков В. И., Шувалов В.А., 2001; Левицкая Т.Е., 2002; Пальянова И.А., 2004), особенно значимым является выявление донологических форм нарушений психического здоровья, а также разработка адекватных мер их профилактики и коррекции (Семке В. Я, 1999).

Клинико-психологический подход к проблеме сохранения здоровья студентов, должен ориентироваться на выявление и преодоление проблемных ситуаций, что позволит снизить риск возникновения у них нервно-психических и психосоматических расстройств (Гришанова Л.К, Цуркан В. Д., 1990, Заяц Н.М.,2004). При этом основные усилия психологов и психотерапевтов должны быть направлены на раскрытие личностного потенциала человека и обучение навыкам совладания с психологическими проблемами (Эверли Дж. С., Розенфельд Р., 1985; Бохан Т.Г., 1996; Левицкая Т.Е., 2002).

В параграфе 1.2. **Концепции психической адаптации и ее нарушений в контексте развитие здоровой личности** рассматриваются позиции исследователей относительно содержания понятия психической адаптации, проводится сравнительный анализ подходов к изучению ее нарушений.

Как отмечает Беребин М.А. (2004), проблема психической адаптации личности является одной из центральных в научном и практическом отношении проблем современной медицинской психологии, так как именно с ней связана сохранность психического здоровья (Александровский Ю.А., 1976; Меерсон Ф.З., 1981; Залевский Г.В., Красик Е.Д., 1986; Вассерман Л.И., Березин Ф.Б.,1988; Вассерман Л.И, Беребин М.А., 1997).

Современная реальность, меняющая свое социальное, предметно-технологическое, культурное и природное содержание, делает необходимым изучение адаптации с позиций человека, как субъекта жизнедеятельности, как целостной личности, определяющей выбор направления и способов построения собственного жизненного пути в меняющемся мире. Человек все чаще признается истоком и завершением адаптационных процессов, что акцентирует

его стремление к обретению собственной стратегии взаимодействия с окружающей реальностью и преобразование ее на основе диапазона адаптационных возможностей в соответствии с собственным видением происходящего (Красноярцева О.М., 2000, Клочко В.Е., Галажинский Э.В., 2001, Гадельшина Т.Г., 2003).

В современной науке можно выделить три основных подхода к проблеме нарушения адаптации. В первую очередь, термин «дезадаптация» употребляется по отношению к понятиям нормы и патологии, то есть в клиническом контексте. Александровский Ю.А. (1976) определяет дезадаптацию как «поломку» в механизмах психического приспособления при остром или хроническом эмоциональном стрессе, которые активизируют систему компенсаторных защитных реакций. Аналогичные проявления нарушений приспособления, носящие обратимый характер, В.Я.Семке (1988, С. 29) были обозначены как психодезадаптационные состояния (ПДАС). Наряду с утратой адаптивного характера реагирования, ломкой сложившихся механизмов психологической защиты, эти проявления характеризуются проявлениями новых форм реагирования в виде тревожности или ригидности, выступающих, основным фактором превращения аномальных личностных реакций в стойкие патохарактерологические расстройства.

Использование теории адаптации в понимании здоровья позволяет рассмотреть донозологические состояния, в качестве объекта для первичной профилактики дезадаптационных состояний. Это позволяет отследить взаимопереходы от состояния психического здоровья к напряжению и последующему срыву психической адаптации, вплоть до возникновения клинических развернутых форм, переходящих в хронические состояния (Александровский Ю.А., 1976; Семичов С.Б., 1987, Семке В.Я 1999).

Следует отметить, что нарушения адаптации развиваются в результате расстройства всей функциональной системы в целом, а не изолированного патогенного 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, что в свою очередь сказывается на состоянии психического здоровья индивида (Гурвич И.Н., 1992).

В рамках социально-психологического подхода к пониманию дезадаптации, отклонения в поведении рассматриваются через призму психологического комплекса средового отчуждения субъекта (Hartmann Н., 1958; Алмазов Б.Н., 1986; Налчаджан А.А., 1988).

С позиции онтогенетического подхода к пониманию дезадаптации, особое значение имеют кризисные, переломные моменты в жизни человека, во время которых происходит резкое изменение его «ситуации социального развития» (Выготский Л.С., 1984), вызывающее необходимость реконструкции сложившегося типа адаптивного поведения.

В параграфе **1.3. Феноменология и содержание понятия психическая гибкость** раскрывается содержание понятия психическая гибкость. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что психическая гибкость определяется как сложное, многомерное свойство, отражающее структурно-уровневую организацию личности, поведения и деятельности и предопределяющее их вариативность на когнитивном, эмотивном и поведенческом уровнях. Это свойство способствует эффективной адаптации человека к изменяющимся условиям среды и успешному разрешению широкого спектра жизненных проблем. Следует отметить, что авторы (Дубов И.Г., 1985; Straube J., Christian Eric, 1991) рассматривают психическую гибкость и пластичность как синонимы или варианты гибкости, поскольку они отражают динамику и содержание изменений поведения в процессе взаимодействия со средовыми факторами. Исследования Г.В. Залевского (1993, 2004), подтверждают, что такие свойства личности, как гибкость и пластичность, эластичность, динамичность, предопределяют гибкость как характеристику личности и поведения, являясь ее составляющими.

Проанализировав различные взгляды на феномен психической гибкости, мы в настоящем исследовании в связи с поставленными целями и задачами рассматриваем ее в качестве одного из условий психической целостности и здоровья личности.

В параграфе **1.4. Психическая гибкость в структуре личности, адаптирующегося первокурсника** отмечена значимость психической гибкости, в качестве интраличностного ресурса психического здоровья и адаптации студента- первокурсника.

Первый год обучения в вузе является кризисным периодом для студентов, «новой ситуацией социального развития» (Выготский Л.С., 1984), так как в этот момент происходит совпадение нескольких факторов, вызывающих необходимость адаптации: начало самостоятельной жизни; прекращение строгой системы регулирования жизнедеятельности, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей; изменение типа учебного заведения и подхода к обучению; трансформация устойчивого распорядка жизнедеятельности и переход к другому распорядку. При этом готовность к изменению структуры учебной мотивации, особенностей интеллектуальной деятельности и эмоционального состояния признаются как необходимым внутренним ресурсом психической адаптации, так и

индикатором патогенного воздействия образовательной среды (Орлов Ю.М., 1984; Ильин Е.П., 2003; Carreras P, Fervidness-Castro J., 1998).

Бывшие школьники в условиях возрастных, социальных, культурных преобразований должны в сравнительно короткий срок освоиться с новой ролью и многому научиться (Залевский В.Г. 1999; Шабанов Л.В., 2001; Заяц Н.М., 2003). Для этого, необходимо отойти от поведенческих стереотипов, не соответствующих изменившимся требованиям жизни, с целью придания личности оптимальной социальной активности, самоактуализации и благополучной адаптации, содействующих в совокупности потенцированию резервов здоровья (Петрова В.Н., 1989; Семке В.Я., 2001).

С этой целью, на наш взгляд в вузе должна проводиться работа, направленная на развитие психической гибкости как ресурса психического здоровья и адаптации студентов. Эта работа требует системного подхода и должна реализовываться на начальной ступени получения высшего образования с учетом индивидуальных особенностей личности.

Во **второй главе** описываются организация и методическое обеспечение исследования, дается описание исследовательской программы и теоретических предпосылок разработки и реализации программы профилактики психической дезадаптации посредством развития психической гибкости.

В параграфе **2.1. Теоретико-методологические основы и общая характеристика выборки исследования** раскрывается теоретико-методологическое основание данного исследования, а также дается описание общей характеристики выборки исследования

Выборку исследования представляли студенты дневной формы обучения Амурского государственного университета. В соответствии с расчетным объемом выборочной совокупности, банк данных составили сведения о 216 испытуемых, из них 76 (35,1 %) мужчины и 140 (64,9 %) женщины. Средний возраст испытуемых 17,6 лет. Объем выборочной совокупности рассчитывался нами, исходя из необходимости получения репрезентативной информации по факультетам естественно научный и гуманитарной направленности. Гуманитарное направление представляли студенты факультета социальных наук 121чел. (56 %), естественно - научное направление было представлено студентами факультета математики информатики и инженерно-физического факультета- 95 чел (44 %).

Подбор контрольных и экспериментальных групп проводился на основании подхода контроля за частотным распределением.

Экспериментальная группа представлена 43 респондентами, из них представителей мужского пола 17 (39,5%), женского пола 26 (60,5%). Контрольная группа представлена 21 (39,6%) представителем мужского пола и 32 (60,4%) женского пола

В параграфе **2. 2. Этапы исследования** описывается ход исследования, которое проводилось поэтапно в течение 2001-2004 годов.

На первом этапе (2001-2002гг) проводился анализ основных теорий и концепций, определяющих возможности профилактики дезадаптации первокурсников посредством развития личностных ресурсов, были определены теоретико-методологические основания исследования.

Второй этап (2002-2003гг) посвящен разработке диагностической программы и программы профилактики дезадаптации первокурсников вуза посредством развития психической гибкости.

Во время третьего этапа (октябрь 2003г.) был проведен первичный диагностический срез по определению исходных характеристик уровня психической гибкости и состояния психической адаптации первокурсников. Исследование проводилось в групповой форме.

Четвертым этапом (2003-2004гг) стал развивающий эксперимент. В течение 6 месяцев 1 раз в неделю в экспериментальной группе проводились занятия с использованием групповых активных методов обучения.

На пятом этапе (апрель 2004г), по окончании реализации программы профилактики дезадаптации первокурсников вуза посредством развития психической гибкости, проведен повторный диагностический срез.

Результаты, зарегистрированные в ходе экспериментально-психологического исследования, были занесены в компьютерные базы данных и обработаны стандартными методами анализа из пакета статистических программ Statistics для Windows, версия 6,0 .

Для оценки существующих различий между контрольной и экспериментальной группами на этапах первичного и повторного диагностического срезов был применен U-критерий Манна-Уитни.

Для сопоставления показателей интенсивности сдвигов, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, использовался критерий Вилкоксона. Для определения силы и направления корреляционных связей между двумя признаками применялся метод ранговой корреляции Спирмена.

В параграфе **2.3.** описываются **Цель и задачи экспериментальной программы**

Поскольку проблема профилактики дезадаптации посредством развития психической гибкости рассматривается нами на основании структурно-уровневого подхода, воздействие может быть направлено, либо

непосредственно на психическую гибкость, либо опосредованно, через факторы, которые вступают с ней во взаимодействие в структуре их личности (Залевский Г.В., 1993, Бохан Т. Г., 1996).

В связи с этим, конкретизируя цель программы: изучение влияния развития психической гибкости на успешность психической адаптации первокурсников вуза, мы ставим задачи, организующие и координирующие индивидуальные качества в процессе группового взаимодействия.

В когнитивной сфере такими задачами является осознание: 1) Ситуаций в учебной группе и за ее пределами вызывающих напряжение, страхи и другие негативные эмоции; 2) Особенности своего поведения и эмоционального реагирования на ситуации, требующие изменения стереотипных решений; 3) Степени адекватности и конструктивности собственных мотивов и установок; собственной роли, меры своего участия в возникновении чувства тревоги, страха, неуверенности в себе; 4) Характеристик среды, способствующей или препятствующей реализации гибкого мышления и поведения. В общем плане задачи интеллектуального осознания сводятся к осознанию связей - «личность – ситуация - успешный выход из проблемной ситуации».

В эмоциональной сфере задачами группового взаимодействия стали: 1) Получение эмоциональной поддержки со стороны группы, что приводит к возникновению ощущения собственной ценности, ослаблению скованности, росту открытости, активности и спонтанности; 2) Оценка адекватности собственных эмоциональных реакций; 3) Понимание и свободное выражение своих эмоциональных реакций; 4) 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, переоценке собственных эмоций, а так же 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.

По нашему мнению, только комплексное воздействие, учитывающее необходимость изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, способствует развитию психической гибкости и повышает успешность адаптации.

Целью параграфа 2.4. **Обоснование экспериментальной программы профилактики дезадаптации студентов-первокурсников посредством развития психической гибкости** является теоретическое обоснование программы развития психической гибкости.

Исходя из изученного опыта по развитию личностных ресурсов, мы сделали вывод, что программа развития психической гибкости должна быть направлена на формирование нового значимого опыта по разрешению сложных проблем, формирование готовности к изменениям (Вишнякова Н.Ф., 1997; Ершова Н.Г., 2002; Slamon M., 2003). Для этого необходимо изменение способа личностного реагирования, которое требует, пошагового присвоения новых, конструктивных когнитивных, эмотивных и поведенческих моделей, как на уровне средств, так и на уровне целей (Залевский Г.В., 1999).

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 при сложившихся у клиентов стереотипах поведения и мышления (Юревиц А. Ж., Аверьянов В.С., Виноградова С.В., 1993; Блэзер А., Хайм Э., Рингер Х., Томман М., Вайс Дж., 1998; King E., 1998). При этом мы учитывали мнение Л.Н.Собчик (1998) о том, что для развития личностных ресурсов адаптации в рамках группового взаимодействия необходим учет индивидуальных факторов.

В связи с этим, в процессе реализации программы профилактики дезадаптации посредством развития психической гибкости применялся индивидуализированный подход в зависимости: а) от особенностей нарушения системы отношений; б) от представленности психической гибкости в структуре личности как формально-динамической, так и содержательной характеристики; в) от уровня развития психической гибкости на уровне средств, либо на уровне целей.

При этом были использованы следующие психологические методы: групповая дискуссия, психодрама, психогимнастика, проективный рисунок. Соблюдение в процессе занятий принципов активности, партнерства, объективации поведения и исследовательской направленности привело к овладению навыками адекватного целеполагания, саморегуляции, понимания и осознания собственной ценности и уникальности другого человека. На наш взгляд это позволяет, повысив эффективность межличностного взаимодействия стимулировать тренировку навыков управления факторами, оптимизирующими процесс выхода из субъективно сложных ситуаций.

В параграфе 2.5. **Методы экспериментально-психологического исследования** описываются методы, использованные для решения исследовательских задач.

Томский опросник ригидности Г.В. Залевского (2000) применялся с целью количественного определения уровня психической гибкости. Поскольку гибкость представляет собой один из полюсов континуума «ригидность–гибкость», в нашем исследовании оценка показателей осуществлялась в терминах гибкости, то есть, в обратном порядке.

Модифицированный вариант диагностики межличностных отношений (ДМО), модифицированный Л. Н. Собчик (1998) позволяет диагностировать социально-психологический уровень психической адаптации, наметить пути психологической коррекции и индивидуализации подхода при выборе психопрофилактических мероприятий.

Тест нервно – психической адаптации И.Н. Гурвич (1992). По своему содержанию категории шкалы психической адаптации в данном тесте соответствуют группировке состояний психического здоровья С. Б. Семичова (1987), модифицированной для придания континууму «здоровье - болезнь» необходимой однонаправленности (Гурвич И.Н., 1992).

Избрание данных исследовательских методик обусловлено, во-первых, соответствием задачам настоящего исследования, во-вторых, методической разработанностью и психометрической обоснованностью.

В третьей главе представлены результаты проведенного экспериментального исследования.

В параграфе 3.1. **Изучение состояния адаптации и психической гибкости студентов-первокурсников** отмечается, что при исследовании психической адаптации с помощью теста И.Н.Гурвич (1992) установлено, что большая часть студентов - 53,6 %, испытывает трудности психической адаптации. Это состояние характеризуется сложно диагностируемыми, субклиническими, характеристиками, которые занимают промежуточное место между практическим здоровьем и конкретной, нозологически оформившейся нервно-психической и психосоматической патологией. В частности, это проявления выраженного психического и физического дискомфорта, ощущения сдвигов в функционировании основных соматических систем и психики в целом. Данное состояние требует мер по неотложному проведению психокоррекции или психотерапии. Анализ данных социально-психологического уровня адаптации позволяет констатировать следующее: 38,82% студентов имеют снижение успешности на социально-психологическом уровне психической адаптации, а более чем в 9% случаев имеется выраженные нарушения данного уровня психической адаптации.

Одним из условий успешной адаптации к обучению в вузе, является способность студентов к изменениям, определяющаяся их личностными ресурсами. Анализируя исходные данные психической гибкости первокурсников, стоит отметить, что большинство из них имеют умеренный уровень выраженности данного показателя по всем шкалам. Однако следует отметить, что низкие показатели данного признака у первокурсников диагностируются по шкалам: СКР(26,7%), АР (18,9%)-, УР (23%), СР (26 %).

Следует отметить, что 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.

В параграфе 3.2. **Изучение взаимосвязи психической гибкости и психической адаптации** анализируются результаты корреляционного анализа между показателями психической адаптации и шкалами Томского опросника ригидности. При этом отмечается наличие значимых корреляционных связей между показателями психической адаптации и показателями шкал СКР, АР, РСО (при $p < 0,01$), с показателями шкалы СР (при $p < 0,05$). Полученные данные свидетельствуют о том, что психическая гибкость первокурсников, является как интраличностным, так и ситуативным предиктором адаптации.

На основании анализа значимых корреляционных связей нами выделены следующие сочетания личностных характеристик, обуславливающие дезадаптацию: авторитарный стиль поведения, неадекватная самооценка, импульсивность и недостаточный самоконтроль, обособленность, недоверчивость и подозрительность, конформность, инертность в принятии решений, переоценка значимости мнения других. Выявлена закономерность влияния опыта в переживании субъективно трудных ситуаций на усугубление психической дезадаптации первокурсника, характеризующегося заниженной самооценкой, конформностью и интравертированностью.

В параграфе 3.3 описана **Динамика показателей психической гибкости и психической адаптации в процессе исследования** .

Для оценки достоверности различий на этапе первого констатирующего эксперимента было проведено диагностическое исследование контрольной и экспериментальной групп по изучению параметров психической адаптации, а также уровня развития психической гибкости. Факт равенства исследуемых групп констатирован на начальном этапе исследования с помощью U-критерия Манна-Уитни. Анализируя с помощью этого же критерия полученные во время второго диагностического среза данные, мы констатировали факт наличия достоверных различий в показателях контрольной и экспериментальной групп.

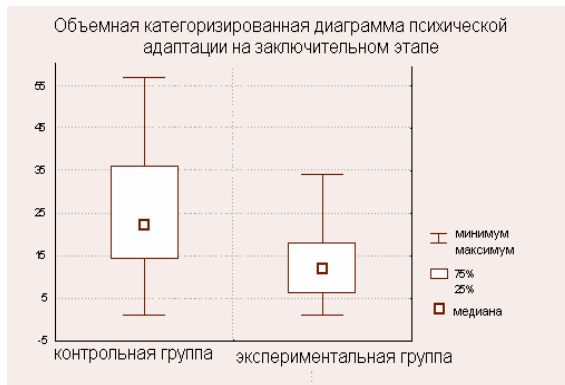


Рисунок 1. Сравнительные данные показателей психической адаптации контрольной и экспериментальной групп на заключительном этапе эксперимента

Представленные на рисунке 1 данные наглядно демонстрируют снижение максимальных и медианных показателей психической адаптации (при $p < 0,01$), в экспериментальной группе, относительно контрольной

Это свидетельствует о том, что в результате реализации экспериментальной программы, произошло повышение успешности психической адаптации в целом.

В параграфе 3.4. **Изучение интенсивности и направленности изменений в ходе реализации программы профилактики дезадаптации посредством развития психической гибкости** описывается определение интенсивности и направленности изменений, происходящих между первым и повторным исследовательскими срезами с помощью критерия Вилкоксона. Рассчитанная разность между индивидуальными значениями показателей адаптации во втором и первом замерах (после–до) в контрольной группе показала «типичный» сдвиг в сторону увеличения количественных показателей по шкале УР (при $p < 0,05$). Относительно динамики остальных параметров психической гибкости в контрольной группе, можно констатировать факт, что в динамике между первым и повторным исследованием они не претерпели сколь либо значимых изменений.

Уровень адаптации представителей контрольной группы не только не улучшился, но и претерпел значительное изменение в сторону увеличения количественных показателей (при $p < 0,05$), что интерпретируется как снижение успешности психической адаптации.

В экспериментальной группе был определен «типичный» сдвиг в сторону уменьшения количественных показателей.

На представленных рисунках 2, 3 видно, что измеряемые количественные показатели в динамике, при сравнении между первым и вторым психодиагностическим срезом в экспериментальной группе носят убывающий характер по всем шкалам. В рамках данного исследования это интерпретируется как оптимизация психической адаптации и увеличение показателей психической гибкости.

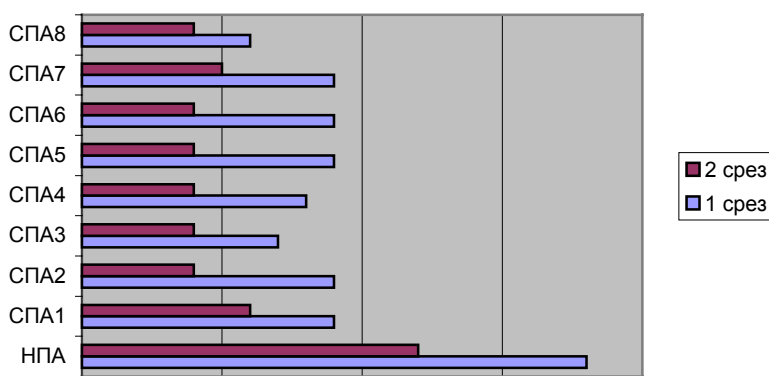


Рисунок 2. Сравнительная диаграмма показателей адаптации экспериментальной группы на начальном и заключительном этапах эксперимента.

Примечание: НПА - психическая адаптация; СПА1-8 октанты социально-психологического уровня адаптации.

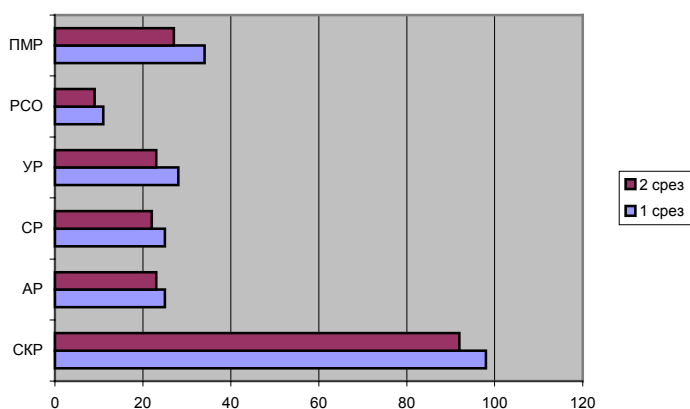


Рисунок 3. Сравнительная диаграмма показателей TOP3 экспериментальной группы на начальном и заключительном этапах эксперимента

Примечание: СКР - шкала симптомокомплекс ригидности; АР - шкала актуальной ригидности; СР - шкала чувствительной ригидности; УР - шкала установочной ригидности; РСО - шкала ригидность как состояние; ПМР - шкала преморбидной ригидности.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что реализация программы развития психической гибкости позволила изменить параметры - психической адаптации и психической гибкости в стороны повышения успешности адаптации и усиления выраженности психической гибкости первокурсников вуза.

В заключении подводятся основные итоги анализа полученных результатов, позволяющих сделать следующие **выводы:**

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

2. Трудности психической адаптации испытывают 53,6% первокурсников, что характеризуется проявлениями выраженного психического и физического дискомфорта и требует мер по неотложному психопрофилактическому вмешательству.

3. В новых условиях жизнедеятельности первокурсники тяготеют к стереотипным, формам поведения за счет снижения 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 развития психической гибкости в моделях воздействия, ориентированных как на прямое - прицельное, так и на опосредованное ее развитие, посредством овладения навыками адекватного целеполагания, самопонимания, самопринятия и саморегуляции; осознания интерперсонального контекста и уникальности собственной личности; получения эмоциональной поддержки; осознания и преодоления собственных неадекватных поведенческих и когнитивных стереотипов.

6. Предложенная программа развития психической гибкости как свойства личности и как состояния на реактивном и активном уровнях способствует предупреждению дезадаптации первокурсников вуза, что демонстрирует возможности ее применения в образовательных учреждениях.

Основное содержание работы отражено в следующих публикациях:

1. Смирнова С.В., Лейфа А.В. Психофизиологические аспекты адаптации студентов к учебной деятельности // Вестник АмГУ, - Благовещенск, 2001. - Выпуск 12. - С. 16 (степень участия 0,5).
2. Смирнова С.В. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников вуза // Материалы первой научно- практической конференции «Теория и практика в социальной работе: Реалии и перспективы». - Благовещенск, 2001. - С. 115-121.
3. Смирнова С.В. Возможности бихевиорально-когнитивной психотерапии в развитии интраличностных ресурсов и оптимизации процессов адаптации студентов- первокурсников // Вестник АмГУ, - Благовещенск, 2002. - Выпуск 16. - С. 106-107.
4. Смирнова С.В. Психическая гибкость, как адаптивный ресурс студентов вуза // Сборник трудов третьей научно-практической конференции «Молодежь 21 века, шаг в будущее». - Благовещенск, 2002. - С. 259-260.
5. Смирнова С.В. Психическое здоровье студентов вуза // Материалы международной научно-практической конференции «Психологическое здоровье учащихся». - Благовещенск, 2002. - С. 154-156.
6. Смирнова С.В., Павлова Е.В Соотношение ригидности и креативности студентов-первокурсников вуза // Сибирский Психологический Журнал. - Томск, 2002. - Выпуск 16-17. - С. 127-128 (степень участия 0,5).
7. Смирнова С.В. Здоровье студентов: медицинские, социальные и психологические аспекты // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровье: проблемы, ценности, решения». - Благовещенск, 2003. - С. 150-153.
8. Смирнова С.В. Особенности социально-психологической адаптации и психической гибкости граждан Китайской Народной Республики, временно проживающих на территории Амурской области // Материалы Сибирского психологического форума «Методологические проблемы психологии: иллюзии и реальность». - Томск 2004, - С. 236-243.
9. Смирнова С.В. Способности и профессиональное становление личности // Подготовка специалистов социальной сферы: научные материалы. - Выпуск 2. - Благовещенск, 2004. - С. 141-148.