

Долгова Наталья Юрьевна

канд. психол. наук, доцент

Стерлитамакский филиал

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

РЕГУЛЯТОРНЫЙ ОПЫТ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ

***Аннотация:** как отмечает автор, проблема адаптации личности к новым условиям в настоящее время является не до конца разработанной, многие частные вопросы, касающиеся отдельных адаптивных механизмов, еще не решены. Для выявления взаимосвязи адаптированности студентов к вузовскому обучению и уровня развития у них регуляторного опыта было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 187 студентов. В процессе исследования использовались методика «Саморегуляция» А.К. Осницкого, опросник социально-психологической адаптированности (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда в редакции А.К. Осницкого, опросник приспособленности Х. Белла. Было установлено, что индивидуальные особенности опыта субъектной активности и его составляющие, мера их согласованности, сформированные регуляторные умения и навыки являются важными детерминантами успешности адаптации студентов к вузовскому обучению. Рефлексивный анализ сформированных в опыте субъектной активности умений саморегуляции, их последующее развитие и коррекция, позволит сделать процесс адаптации студентов к вузовскому обучению наиболее эффективным.*

***Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, регуляторный опыт, субъектный опыт, осознанная саморегуляция, регуляторные умения, регуляторные навыки.*

Поступление в вуз и обучение приводит к значительным изменениям межличностных контактов, социального статуса, жизненных стереотипов и неизбежно требует пересмотра установок, представления о социальных ролях таким образом, чтобы они были адекватны вновь сложившимся условиям. Эффективность процесса адаптации в значительной мере определяет успешность освоения студентами новой деятельности и степень достижения в ней значимых результатов. Исследование регуляторного опыта первокурсников, на наш взгляд, позволяет выявить условия повышения уровня их адаптированности к обучению в вузе.

Несмотря на то, что изучению проблемы адаптации личности к новым условиям было посвящено много исследований и трудов, не выработано еще единой теории социально-психологической адаптации личности, многие частные вопросы, касающиеся отдельных адаптивных механизмов, еще не решены. Возможно, это объясняется тем, что социально-психологическая адаптация – понятие «синтетическое», включающее в себя комплекс характеристик личности, которые обуславливают ее успешное активное взаимодействие с социальной средой [3, с. 56].

С нашей точки зрения, особенности социально-психологической адаптации определяются во многом опытом саморегуляции активности, опытом преодоления жизненных трудностей при решении разнообразных задач. Поэтому для того, чтобы понять и описать специфику протекания адаптации студентов к вузовскому обучению, целесообразно, на наш взгляд, обратиться к анализу опыта субъектной активности человека, анализу его личностной и деятельностной осознанной саморегуляции.

Методологическими основаниями нашего исследования является субъектный подход к исследованию психики человека (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, А.В. Петровский и др.), представления о функциональной структуре системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека (О.К. Конопкин). Осознанную саморегуляцию мы пони-

маем как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей [2, с. 7].

Эмпирическое исследование было проведено на базе первого курса факультета психологи БГПУ. Возрастной состав испытуемых от 17 до 19 лет. Общее количество выборки 187 человек.

Мы предположили, что адаптированность студентов к вузовскому обучению зависит от уровня развития умений и навыков осознанной саморегуляции поведения и деятельности.

Для проверки сформулированной гипотезы использовалась методика «Саморегуляция» А.К. Осницкого, которая предназначена для выявления точности самооценивания регуляторных умений. Для выявления показателя успешности адаптации студентов-первокурсников к условиям вузовского обучения мы использовали опросник социально-психологической адаптированности (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда в редакции А.К. Осницкого. Нами был также использован опросник приспособленности Х. Белла.

Применение методов корреляционного анализа к результатам обследования данной выборки студентов позволило нам выявить следующие закономерности.

В проведенном исследовании мы выявили наличие положительной корреляционной связи показателя адаптированности с уровнем сформированности умений саморегуляции ($r = 0.74$) и отрицательной связи – с уровнем неуверенности в оценке регуляторных умений и навыков ($r = -0.74$). При этом неуверенность в оценке регуляторных умений рассматривалась нами как косвенный показатель их слабой отрефлексированности. Полученные данные свидетельствуют о том, что адаптированность связана с уровнем сформированности и отрефлексированности регуляторных умений. Таким образом, мы можем утверждать, что успешность прохождения социально-психологической адаптации первокурсников к вузовскому обучению связана со сформированностью у них регуляторного опыта.

Нами была выявлена высокая связь между показателями адаптированности и интернальности по методике СПА ($r = 0.73$), что говорит о важности интернальности для адаптации. Мы можем утверждать о наличии положительной корреляционной связи между показателями интернальности и сформированностью регуляторных умений и навыков ($r = 0.53$).

С помощью методики «Саморегуляции» А.К. Осницкого мы выявили уровень развития у студентов различных умений и навыков осознанной саморегуляции поведения и деятельности. Наиболее тесная связь адаптированности обнаружена с уровнем сформированности структурно-компонентных умений саморегуляции ($r = 0.74$). При этом следует учитывать развитие у студентов-первокурсников целеполагания, моделирования значимых условий, программирования действий. Обнаружена положительная корреляционная связь между функциональными умениями (целостность регуляции, упорядоченность деятельности, оптимальность регуляции) и уровнем адаптированности ($r = 0.58$).

Таким образом, мы можем утверждать, что индивидуальные особенности опыта субъектной активности и его составляющие, мера их согласованности, сформированные регуляторные умения и навыки являются важными детерминантами успешности совладания с различными жизненными трудностями и приспособленности к новым изменяющимся условиям.

Изучение особенностей протекания процесса адаптации первокурсников к вузовскому обучению, факторов и внутренних детерминант, обуславливающих этот процесс, должно помочь сформировать адекватные подходы к оказанию психологической помощи студентам в оптимизации учебной деятельности. Мы считаем, что рефлексивный анализ сформированных в опыте субъектной активности умений саморегуляции, их последующее развитие и коррекция, позволит сделать процесс адаптации студентов к вузовскому обучению наиболее эффективным.

Список литературы

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 92–100.

2. Конопкин О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5–12.
3. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности: (Формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Арм. ССР. – 1988. – 192 с.
4. Осницкий А.К. Психология самостоятельности: методы исследования и диагностики / А.К. Осницкий. – М.: Нальчик: Эль-Фа, 1996.