

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ НА РАННЕЙ СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ

© 2017

И.В. Кулагина, кандидат психологических наук*С.Ю. Рейдер*, магистрант*Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)*

Ключевые слова: адаптация; психологическая адаптация; профессионализация; гендерный аспект адаптации.

Аннотация: Актуальность исследования определяется тем, что психологическая адаптация является неотъемлемой частью современной жизни. По своей сути психологическая адаптация представляет собой процесс приближения психической деятельности личности к социальным и социально-психическим требованиям среды, условиям и содержанию профессиональной деятельности человека. Недостаточная изученность особенностей психологической адаптации на ранней стадии профессионализации молодежи имеет решающее значение при разработке данной проблемы.

В статье рассматриваются особенности психологической адаптации молодежи, которые определяются индивидуальными потребностями и возможностями личности, характером адаптивной ситуации, спецификой требований среды.

Проанализирован гендерный аспект адаптации и профессионализации, согласно предположению о наличии определенных особенностей адаптации у представителей разных полов. Исследование по заявленной тематике включало в себя изучение адаптации респондентов; наблюдение за взаимоотношениями студентов и сотрудников во время проведения анкетирования, на занятиях, в рабочее время; математико-статистическую обработку полученных данных.

При помощи специального методического инструментария была проведена диагностика выделенных качеств у респондентов, разделенных в зависимости от типа занятости на две группы – студентов и сотрудников. Полученные показатели психологической адаптации, психологической адаптивности и эмоционально-деятельностной адаптивности позволили подтвердить предположение о наличии определенных особенностей адаптации у студентов и сотрудников.

В ходе практического исследования установлена степень выраженности адаптации молодежи, а также выявлены особенности их профессионального выбора. Доказано, что психологическая адаптация проходит успешно у тех молодых людей, которые уже вовлечены в профессиональную деятельность.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема психологической адаптации на ранней стадии профессионализации молодежи является принципиально важной. Своеобразие адаптации личности определяется как ее индивидуальными потребностями, возможностями, характером адаптивной ситуации, так и спецификой требований, всем многообразием особенностей того общества, в котором она функционирует. А.А. Налчаджян определяет психологическую адаптацию как процесс психологической включенности личности в систему социально-психологических, социальных и профессиональных связей [1]. В контексте данного процесса происходит освоение и закрепление различных ролевых функций. Психологическая адаптация каждого человека осуществляется в разных сферах его жизнедеятельности: социальной, психологической, профессиональной. В соответствии с этими сферами Ф.Б. Березин выделяет следующие виды психологической адаптации: социальная психологическая адаптация личности, социально-психологическая адаптация личности, профессионально-деятельностная психологическая адаптация личности [2]. Психологическая адаптация – это многоуровневое и разноплановое явление, затрагивающее и индивидуальные особенности человека (его психику), и все стороны его бытия (социальную среду непосредственной его жизнедеятельности), и различные виды деятельности (прежде всего профессиональную), в которые он непосредственно включен [3]. Согласно концепции Т. Шибутани [4], в данном контек-

сте рассматривается обусловленность психологической адаптации и внутриспсихическими, и средовыми факторами.

Актуальность исследования данной проблемы определяется тем, что психологическая адаптация является неотъемлемой частью современной жизни. По своей сути психологическая адаптация представляет собой процесс приближения психической деятельности личности к социальным и социально-психическим требованиям среды, условиям и содержанию профессиональной деятельности человека [5]. Недостаточная изученность особенностей психологической адаптации на ранней стадии профессионализации молодежи имеет решающее значение при разработке данной проблемы.

Адаптация – это процесс приобретения людьми определенного социально-психологического статуса, процесс овладения теми или иными социально-психологическими навыками. Именно тогда, когда человек успешно адаптируется к условиям окружения, возникает адекватность психической деятельности индивида. С.И. Розум важнейшей целью социальной адаптации считает создание индивидом определенной картины мира, которая соответствует общему мнению членов среды [6]. Только при таком подходе, по мнению автора, субъект может адекватно действовать и развиваться в среде и реализовывать свои цели и установки. Процесс социально-психологической адаптации неразрывно связан с развитием личности, с ее становлением, с гармоническим развитием ее индивидуальности.

Адаптация может рассматриваться, с одной стороны, как процесс, а с другой, как результат, ее показатели могут характеризоваться адаптированностью либо дезадаптацией личности. Психологическая адаптация – это процесс психологического включения личности в систему социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций. О.И. Зотова подчеркивает, что психологическая адаптация личности характеризуется активностью человека, которая выражается в целенаправленности его действий по преобразованию действительности, среды как с использованием различных средств, так и с подчиненными ему приспособительными актами [7].

Я.Л. Коломинский и Е.А. Панько определяют следующие критерии адаптации: успешность деятельности (овладение новыми навыками, умениями и знаниями, отношение к труду), положение в структуре межличностных отношений (статус, эмоциональное самочувствие, общительность), общественная активность (участие в общественно-полезной деятельности, самостоятельность, инициативность) [8].

Профессионализация является одним из ключевых направлений развития личности, в рамках которого разрешается специфический комплекс противоречий, присущий социализации личности [9; 10]. А.А. Деркач определяет профессионализацию как целостный непрерывный процесс становления личности специалиста и профессионала, который начинается с момента выбора профессии, длится в течение всей профессиональной жизни человека и завершается, когда человек прекращает свою профессиональную деятельность [11]. Результатами профессионализации считаются становление профессионала, развитие новых профессионально важных качеств, переход человека на следующий уровень профессионализма [12]. Процесс профессионализации, хотя и имеет общие признаки, в реальности проходит всегда очень индивидуально, зависит от многих внешних условий и самое главное – от активности самого субъекта процесса профессионализации [13; 14].

Целью статьи является исследование особенностей психологической адаптации молодежи на ранней стадии профессионализации. Методологическую основу исследования составили современные концепции психологической адаптации личности, теоретические подходы к изучению социально-психологической адаптации, учение о профессионализации, концепции становления личности специалиста.

ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Численный анализ обследуемых: опытно-экспериментальной базой исследования явились 60 респондентов (30 студентов, из них 15 юношей и 15 девушек;

30 сотрудников компании, из них 15 юношей и 15 девушек). Качественный состав обследуемых: возраст респондентов – 22–23 года. Студенты обучаются на факультете биологии (4 курс бакалавриата). Сотрудники работают в одной компании на разных должностях. Схожим является их возраст (22–23 года).

МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тип проводимого эксперимента – констатирующий. Идея эксперимента состоит в следующем. Для того чтобы подтвердить или опровергнуть предположение о том, что психологическая адаптация проходит успешно у тех молодых людей, которые уже вовлечены в профессиональную деятельность, первоначально надо провести диагностику уровня адаптации. При этом диагностика проводится у респондентов, разделенных на две группы исследования. Первая группа в количестве 30 человек – это студенты. Вторая группа в количестве 30 человек – это сотрудники компании. Вторая группа носит название контрольной, так как именно по результатам исследования в этой группе будет подтверждено либо опровергнуто выдвинутое предположение. После проведения исследования результаты были проанализированы посредством объективного анализа и применения методов математической статистики. В рамках данного исследования рассмотрен гендерный аспект адаптации и профессионализации, согласно предположению о наличии определенных особенностей адаптации у представителей разных полов.

Исследование по заявленной тематике включало в себя изучение адаптации респондентов; наблюдение за взаимоотношениями студентов и сотрудников во время проведения анкетирования, на занятиях, в рабочее время; изучение гендерного аспекта адаптации; математико-статистическую обработку полученных данных.

Характер поставленных нами задач требовал разработки специального методического инструментария. Для проведения исследования были выбраны методики, которые наиболее адекватно соотносились с нашим представлением и пониманием проблем изучаемой тематики: «Диагностика социально-психологической адаптации» [15], «Самооценка психологической адаптивности» [15], «Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности» [16]. Под термином «адаптивность» понимается умение индивида адаптироваться к обстоятельствам. Адаптивность – характеристика способности организма к процессам адаптации. Она рассматривается как проявление имеющихся приспособительных способностей индивида.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования представлены в таблицах 1–3.

Таблица 1. Показатели психологической адаптации

Показатели	Студенты		Сотрудники	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Адаптация	23	70	27	90
Дезадаптация	7		3	10

Таблица 2. Показатели психологической адаптивности

Показатели	Студенты		Сотрудники	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий уровень	9	30	11	36
Уровень выше среднего	6	20	10	33
Средний уровень	9	30	8	26
Уровень ниже среднего	5	16	1	5
Низкий уровень	1	4	0	0

Таблица 3. Показатели эмоционально-деятельностной адаптивности

Показатели	Студенты		Сотрудники	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий уровень	5	16	13	43
Средний уровень	19	63	17	57
Низкий уровень	6	21	0	0

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В вопросе психологической адаптации большое значение имеет гендерный аспект, так как имеется предположение о наличии определенных особенностей адаптации у представителей разных полов. В процессе подсчета результатов диагностики установлены гендерные различия в адаптации студентов и сотрудников. У студентов уровень адаптированности выше у женщин, чем у мужчин (на 6 %). У сотрудников уровень адаптированности выше у мужчин, чем у женщин (на 7 %). И у студентов, и у сотрудников уровень психологической адаптивности выше у женщин, чем у мужчин. Выраженность эмоционально-деятельностной адаптивности у студентов является примерно одинаковой и у мужчин, и у женщин, т. е. гендерных различий данного аспекта не наблюдается. Выраженность эмоционально-деятельностной адаптивности у сотрудников преобладает у мужчин, т. е. наблюдаются определенные гендерные различия.

Предположим, какие именно факторы влияют на разницу выраженности показателей адаптации у женщин и мужчин обеих групп исследования. В студенческой среде уровень адаптированности выше у женщин. Причиной этого может быть более ответственное отношение представителей женского пола к обучению, ответственность, окружающая учебная среда более привычна. Что касается сотрудников, то адаптированность у них выше именно у мужчин (на 7 %). На это может влиять фактор переживания стресса [17]. Р.А. Триграня [18] определяет стресс как комплекс физиологических и психологических реакций организма, развивающихся в результате воздействия на него чрезвычайных по силе физических или психологических перегрузок. В исследовании принимали участие респонденты, недавно начавшие свою профессиональную деятельность (вторая группа), и поступление на работу стало новым этапом, новым шагом в жизни женщин и мужчин. Исследователи С.Л. Бем [19], Ш. Берн [20], Г. Селье [21] отмечают, что стрессу больше подвержены именно женщины. Учитывая специфику стресса, основные формы его проявления, а также субъективные и объективные причины возникновения психологического

стресса, нельзя отнестись с пренебрежением к гендерным особенностям его проявления. В плане эмоциональных проявлений именно женщинам свойственны некоторые реакции, которые очень редко проявляются у мужчин (например, приступы неподконтрольного страха); эмоциональные проявления у женщин тоже случаются намного чаще, нежели у мужчин. У женщин есть специфические физиологические женские стрессы, которые связаны с важными жизненными циклами. В эти циклы у женщин отмечаются плаксивость, раздражительность, т. е. стрессовые ситуации, физиологичные по своей природе. Учитывая преобладания в раннем возрасте правого полушария, мальчик вырабатывает немедленную и непосредственную реакцию на стресс. Тестостерон провоцирует высокую активность, самоуверенность, повышает способность к концентрации на ситуации и выход из нее через действие. У мужчин выше болевой порог, присутствует защитная психологическая реакция отрицания и неприятия боли, что приводит к более поздней диагностике и лечению патологических нарушений. Женский организм по своей природе несколько иначе реагирует на стресс, чем мужской. К тому же женщины, как правило, склонны заново прокручивать про себя негативные ситуации и чувства, особенно если они касаются взаимоотношений с людьми.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

По результатам диагностики социально-психологической адаптации, психологической адаптивности, эмоционально-деятельностной адаптивности доказано, что психологическая адаптация проходит успешно у тех молодых людей, которые уже вовлечены в профессиональную деятельность. Также у молодых людей, вовлеченных в профессиональную деятельность, больше выражены показатели психологической адаптивности и показатели эмоционально-деятельностной адаптивности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты и закономерности позволяют в будущем продолжить работу над данной проблемой и разработать систему поддержки людей, которые испытывают сложности адаптационного периода.

Предполагаем, что для достижения этой цели нужно проводить индивидуальные и групповые консультации и коррекционные занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегия. М.: Эксмо, 2010. 368 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: ЛГУ, 1988. 256 с.
3. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2005. 400 с.
4. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов н/Д.: Феникс, 2002. 544 с.
5. Милославова И.А. Роль социальной адаптации. М.: Академия, 2012. 330 с.
6. Розум С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека: теоретический и эмпирический анализ ключевых проблем психологии социализации. СПб.: Речь, 2009. 364 с.
7. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979. С. 219–232.
8. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношения в малых группах // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 124–128.
9. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. М.: Мнемозина, 2010. 200 с.
10. Пряхников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. М.: Вече, 2008. 400 с.
11. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. М.: Вече, 2008. 220 с.
12. Дружиллов С.А. Становление профессионализма человека и проблемы профессионального развития личности // Современные научные исследования и инновации. 2013. № 7. С. 18–22.
13. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Основы профориентологии. М.: Высшая школа, 2005. 159 с.
14. Климов В.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 220 с.
15. Карелин А.А. Психологические тесты. Т. 2. М.: Владос, 2002. 280 с.
16. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
17. Климов П.Н. Управление стрессом в профессиональной деятельности // Кадровый менеджмент. 2003. № 6. С. 24–27.
18. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма. М.: Наука, 2009. 140 с.
19. Бем С.Л. Линзы тендера. Трансформация взглядов на проблемы неравенства полов. М.: РОССПЭН, 2004. 336 с.
20. Берн Ш. Гендерная психология: законы мужского и женского поведения. М.: Прайм-Еврознак, 2007. 320 с.
21. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2010. 200 с.
22. mechanisms and strategy]. Moscow, Eksmo Publ., 2010. 368 p.
23. Berezin F.B. *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Psychological and psychophysiological adaptation in humans]. Leningrad, LGU Publ., 1988. 256 p.
24. Meshcheryakov B., Zinchenko V., eds. *Bolshoy psikhologicheskij slovar* [Significant psychological dictionary]. Sankt Petersburg, Praym-Evroznak Publ., 2005. 400 p.
25. Shibutani T. *Sotsialnaya psikhologiya* [Social psychology]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2002. 544 p.
26. Miloslavova I.A. *Rol sotsialnoy adaptatsii* [The role of social adaptation]. Moscow, Akademiya Publ., 2012. 330 p.
27. Rozum S.I. *Psikhologiya sotsializatsii i sotsialnoy adaptatsii cheloveka: teoreticheskij i empiricheskij analiz klyuchevykh problem psikhologii sotsializatsii* [Psychology of socialization and social adaptation of man]. Sankt Petersburg, Rech' Publ., 2009. 364 p.
28. Zotova O.I., Kryazheva I.K. Some aspects of social-psychological adaptation of a person. *Psikhologicheskie mekhanizmy regulyatsii sotsialnogo povedeniya*. Moscow, Nauka Publ., 1979, pp. 219–232.
29. Kolominskiy Ya.L. Psychology of interrelation in small groups. *Voprosy psikhologii*, 2000, no. 2, pp. 124–128.
30. Bodrov V.A. *Psikhologiya professionalnoy prigodnosti* [Psychology of professional suitability]. Moscow, Mnemozina Publ., 2010. 200 p.
31. Pryazhnikov N.S. *Metody aktivizatsii professionalnogo i lichnostnogo samoopredeleniya* [Methods of activation in professional and personal self-identification]. Moscow, Veche Publ., 2008. 400 p.
32. Derkach A.A. *Akmeologicheskie osnovy razvitiya professionala* [Acmeological basis for development of professional]. Moscow, Veche Publ., 2008. 220 p.
33. Druzhilov S.A. The becoming a professionalism of man and problems of professional development of the person. *Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii*, 2013, no. 7, pp. 18–22.
34. Zeer E.F., Pavlova A.M., Sadovnikova N.O. *Osnovy proforientologii* [Basics of proforientation]. Moscow, Vysshaya shkola Publ., 2005. 159 p.
35. Klimov V.A. *Psikhologiya professionalnogo samoopredeleniya* [Psychology of professional self-determination]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2007. 220 p.
36. Karelin A.A. *Psikhologicheskie testy* [Psychological tests]. Moscow, Vlados Publ., 2002. Vol. 2, 280 p.
37. *Bolshaya entsiklopediya psikhologicheskikh testov* [Great encyclopedia of psychological tests]. Moscow, Eksmo Publ., 2007. 416 p.
38. Klimov P.N. Stress management in professional activity. *Kadrovyy menedzhment*, 2003, no. 6, pp. 24–27.
39. Trigranyan R.A. *Stress i ego znachenie dlya organizma* [Stress and its significance for organism]. Moscow, Nauka Publ., 2009. 140 p.
40. Bem S.L. *Linzy tendera. Transformatsiya vzglyadov na problemy neravenstva polov* [Lenses of tender. Transformation of views toward the issues of gender inequality]. Moscow, ROSSPEN Publ., 2004. 336 p.
41. Bern Sh. *Gendernaya psikhologiya: zakony muzhskogo i zhenskogo povedeniya* [Gender psychology: laws of

REFERENCES

1. Nalchadzhyan A.A. *Psikhologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategiya* [Psychological adaptation:

masculine and female behavior]. Moscow, Praym-Evroznak Publ., 2007. 320 p.

21. Sele G. *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moscow, Progress Publ., 2010. 200 p.

**SPECIAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION
AT THE EARLY STAGE OF PROFESSIONALIZATION OF YOUTH**

© 2017

I.V. Kulagina, PhD (Psychology)

S.Yu. Reider, graduate student

Togliatti State University, Togliatti (Russia)

Keywords: adaptation; psychological adaptation; professionalization; gender aspect of adaptation.

Abstract: The relevance of the study is caused by the fact that psychological adaptation is an integral part of modern life. Essentially, psychological adaptation is the process of approaching a person's mental activity to the social and social-psychological requirements of the environment, the conditions, and content of professional activity of a person. The insufficient knowledge of special aspects of psychological adaptation at the early stage of the professionalization of youth has the critical importance when developing this issue.

The paper considers the special aspects of psychological adaptation of youth that are determined by the individual needs and abilities of a person, the adaptive situation nature, and the specificity of environmental demand.

The authors analyzed the gender aspect of adaptation and professionalization according to the assumption of the existence of certain peculiarities of adaptation of different genders representatives. The research of this topic involved the study of the respondents' adaptation; the observations on the relations between the students and employees during the survey, in classes, during the working time; mathematical and statistical processing of data received.

Using special methodological tooling, the authors carried out the diagnostics of personal qualities of respondents divided into two groups depending on the employment patterns – students and employees. The obtained indices of psychological adaptation, psychological adaptability, and emotional and activity-based adaptability allowed proving the assumption on the existence of certain peculiarities of adaptation of the students and employees.

During the empirical research, the degree of adaptation manifestation of youth is determined and the peculiarities of their choice of profession are identified. It is proved that those young people who are involved in professional activity demonstrate successful psychological adaptation.