

**А.П. Чернявская**

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА  
К СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
АДАПТАЦИИ**



*Чернявская Анна Павловна, старший преподаватель кафедры педагогических технологий ЯГПУ, кандидат психологических наук.*

Каждый человек несколько раз в жизни переживает периоды больших перемен. К таким переменам относятся смена места жительства, окончание учебы и начало самостоятельной работы, поступление в высшее или среднее специальное учебное заведение, обзаведение собственной семьей или детьми, смена места работы и др. События эти отличаются друг от друга своей сутью, условиями, уровнем влияния на жизнь человека. Объединяет их од-

но - они нарушают привычный, спокойный ход жизни, вносят новизну и неопределенность, вынуждают человека что-то менять в жизни и приспосабливаться к ним. Взрослые люди с течением жизни приобретают опыт приспособления к изменениям. Молодым людям сложнее вдвойне - с одной стороны, у них нет опыта решения подобных проблем, а с другой - в силу особенностей возраста они склонны преувеличивать значимость и серьезность события.

Результатом плохой адаптации человека к ситуации становится длительный стресс, проявляющийся в апатии, безразличии, или, наоборот,

рот, повышенной нервозности и агрессивности, негативном отношении к миру, окружающим людям, особенно к тем, кто преуспевает, ностальгии по прошлому, неверии в собственные силы, злоупотреблению алкоголем.

Уповать только на то, что каждый человек когда-нибудь станет мудрее и бездействовать при этом - ошибочно. Педагоги могут помочь своим ученикам, более молодым коллегам и самим себе, сформировав у каждого человека комплекс условий, создающих готовность к совершению осознанного выбора и адаптации в новой ситуации. Выделенный нами комплекс обладает большой универсальностью. Проведенные исследования показывают, что наличие данных факторов облегчает совершение обоснованного выбора и последующую адаптацию для взрослых в любом возрасте и в любой ситуации.

Под социальной адаптацией мы понимаем процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. Под профессиональной адаптацией - процесс активного приспособления индивида к условиям профессии и выработку индивидуального стиля. Готовность - сформированность у человека комплекса личностных черт, знаний и умений, позволяющих ему проводить обоснованные жизненные изменения и создающих условия для скорейшей адаптации к ним.

Готовность человека к изменениям в жизни повышается при наличии у него пяти факторов:

1. Автономности.
2. Информированности и соотнесения ее со своими особенностями.
3. Умения принимать решения.
4. Умения планировать.
5. Положительного эмоционального отношения к ситуации выбора и необходимости принимать решения.

Таким образом, готовность человека к принятию обоснованного важного решения включает в себя три компонента: личностный (автономность), когнитивный (знания и умения), эмоциональный. Данные факторы выделены на основе анализа литературы и собственных исследований автора и получили экспериментальное и эмпирическое подтверждение.

**АВТОНОМНОСТЬ.** Термин "автономность" или "автономия" не является собственно психологическим, а относится к философским понятиям. Под автономией понимается "способность личности как морального субъекта к самоопределению на основе собственного законодательства" (Словарь по этике. 1989. С. 9).

Любой человек будет удовлетворен своим решением (выбор или смена профессии, места обучения, работы или жительства, изменения в семье и т.д.) только в том случае, если он будет воспринимать это решение как свое собственное, а не навязанное извне. Какими же основными характеристиками обладает "автономный" человек?

1. Вычленение себя из мира окружающих людей. Умение отделить свои цели от целей

родителей и других значимых лиц. Понимание целостности своей личности, социальной общности, к которой принадлежит человек, какому типу личности хотел бы соответствовать, образа жизни, который хотел бы вести.

2. Стремление реализовать свои возможности в практических действиях, иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области, уверенность в том, что он обязательно будет иметь глубокие знания и навыки. Общая ориентация на успех. Знание шагов, которые необходимо сделать для приобретения знаний и навыков в соответствующей области. Принятие на себя ответственности за собственные действия.

3. Накопление опыта. Наличие собственного рабочего опыта, опыта решения жизненных проблем. Самостоятельный опыт по планированию (своих поступков, общих дел, своего времени и т.д.). С накоплением опыта возникает умение соотносить свои действия с требованиями общества.

4. Умение прогнозировать ситуацию. Способность быть стабильным в своих предпочтениях в течение длительного времени.

5. Инициатива и изобретательность в реализации возможностей. Собственная инициатива и активность в получении информации и в принятии решения.

6. Уровень реализма в принятии решений (в том числе собственная оценка уровня реализма). Уровень компромисса между желаниями и возможностями, на который способен пойти человек. Осознание необходимости компромиссов.

Разумеется, для формирования перечисленных особенностей необходимо время. Черты автономности развиваются при развитии самостоятельности и ответственности учащихся, коллективном планировании, освоении трудовых навыков, демократизации общей атмосферы в школе.

**ИНФОРМИРОВАННОСТЬ** в соотнесении со своими особенностями. Данный фактор мы разберем на примере ситуации выбора профессии или места работы. Для того чтобы выбрать профессию, человек должен обладать достаточным уровнем информации на двух уровнях:

1. Информация на макроуровне (о мире профессий в целом). В круг этой информации входит [3].

а) осознание подразделения мира профессий по предмету и целям труда; орудиям производства;

б) знание общетрудовых и общепроизводственных понятий: культура труда; трудовая дисциплина; принципы планирования производства; структура предприятия; принципы оплаты;

в) знания отдельных профессий;

г) знания или практические умения по приобретению профессии; по поиску и поступлению

на работу; о требуемом уровне образования для различных профессий; о том, как удержаться на работе, совершенствовать свой профессионализм и продвигаться по профессиональной лестнице [10].

2. Информация на микроуровне (об отдельных профессиях или группах профессий).

- уровень знакомства человека с различными профессиями по "Схеме описания профессии";

- его знания о способах овладения предпочитаемой профессией;

- знание социально-экономических потребностей общества, конкретного региона и потребность в кадрах отдельных предприятий.

Относительно любой другой ситуации информация собирается на тех же двух уровнях. Исследователи, занимавшиеся вопросами информации, сходятся на мысли, что информация не будет иметь эффекта, пока человек не готов принять ее. Кроме того, в ряде исследований, описанных D.Brow, L.Brooks (1984), доказано, что для принятия адекватного решения клиент должен обладать комплексной информацией, то есть, в нашем понимании - информацией обоих уровней, полученной из различных источников. В выигрыше остается тот, кто не пассивно накапливает информацию, а ищет ее активно.

**УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ.** Прежде всего следует подчеркнуть, что принятие решения происходит всегда в конкретной ситуации. В ситуациях принятия решения можно выделить объективные и субъективные составляющие.

Первым условием наличия у человека умения принимать решения является его способность понять, что данная ситуация требует решения. Другим условием такого умения является автономность и самостоятельность человека. "При самостоятельной постановке цели, обусловленной неопределенностью внешних требований, человек исходит из своих потребностей и возможностей. Это обеспечивает большую степень свободы при постановке целей самого разнообразного содержания." (Орел В.Е. 1990. С.26). Умение принимать решения возникает только в том случае, когда человек принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативы. Таким образом, уровень умений по ПР неразрывно связан с уровнем зрелости личности.

Третьим важным условием возникновения умения принимать решения является знание человеком алгоритма принятия решения. Существует несколько моделей подобных алгоритмов. Мы предлагаем алгоритм J.Krumboltz [10].

1. Сбор всех возможных вариантов (альтернатив) решения.

2. Сбор информации для каждой альтернативы.

3. Исследование шансов собственной успешности в каждой альтернативе.

4. Определение того, насколько каждая альтернатива отвечает целям и соответствует системе ценностей человека.

5. Определение "весов" различных ценностей, возможных путей и факторов в отношении каждой альтернативы и выбор наиболее приемлемого в данных условиях варианта решения.

6. Формулировка плана действий для новых возможностей и нового развития.

Считаем необходимым подчеркнуть один важный момент - настоящее умение принимать решения заключается в принятии решения, не только наиболее разумного в данный момент но и такого, которое открывает перспективы для дальнейшего развития и возможности для новых решений, то есть решение не должно быть "тупиковым". Как это ни парадоксально, но такое решение возможно только в случае, когда: 1) сохраняется неопределенным один из трех параметров целеполагания - цели, ценности и условия; 2) выбор кажется необоснованным в рамках наличных возможностей; 3) в основе выбора лежат противоречия; 4) при решении осуществляется проигрывание нескольких жизненных ролей и сценариев.

**УМЕНИЕ ПЛАНИРОВАТЬ.** Жизнь человека имеет определенную протяженность во времени. Соответственно, человек, находясь в одной из точек, является результатом своего развития в прошлом и предполагает определенное развитие в будущем, причем он может реально прогнозировать это развитие.

Крайне редко человек планирует одновременно и событие и время его достижения при этом все равно планируется приблизительно (например: "получить диплом врача не позднее 25 лет").

В планировании обычно выделяют (W Waich, S.Osipow, 1983):

1. Долгосрочное планирование (на несколько десятилетий вперед).

2. Планирование на "средний" срок (несколько месяцев или лет).

3. Краткосрочное планирование (несколько дней, недель).

Очень эффективна при планировании схема, разработанная Е.А.Климовым (Е.А.Климов 1984) для профессионального планирования. Она включает в себя:

1. Главную цель (кем я буду, чего достигну какой трудовой вклад внесу в общенародное дело).

2. Цепочку более отдаленных конкретных целей (где буду учиться, первая работа дальнейшие перспективы).

3. Определение путей и средств достижения ближайших жизненных целей (ознакомление проба сил, самообразование и т.п.).

4. Определение возможных внешних препятствий.

5. Осознание своих возможностей.

6. Поиск "запасных вариантов", то есть вариантов поведения в случае неудачи в осуществлении основного плана.

Предложенная схема может быть использована не только в ситуации выбора профессии, но и любого жизненного выбора.

В исследованиях Е.И.Головахи и А.А.Кроника были выделены также некоторые характеристики перспективы, которыми должен обладать план (Е.А.Головаха, А.А.Кроник, 1984):

1. Реалистичность перспективы - это способность личности разделять в представлениях о будущем реальность и фантазию, концентрировать усилия на том, что имеет реальные основания для реализации в будущем.

2. Перспектива должна обладать качеством оптимистичности - преобладанием положительных прогнозов относительно своего будущего и уверенности в том, что ожидаемые события произойдут в намеченные сроки. Оптимистичность перспективы тесно связана с реальными достижениями и с социальной интегрированностью личности.

3. Дифференцированность перспективы характеризуется степенью расчлененности будущего на последовательные этапы.

Для того, чтобы научить учащихся планированию, лучше проводить специальные занятия, на которых бы они описывали свои планы по приведенной выше схеме. Проводя подобные занятия, важно быть максимально деликатным, так как жизненные планы имеют для молодых людей большое личностное значение. Не следует настаивать, если они не хотят описывать реальные планы, в этом случае можно ограничиться вымышленными.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СИТУАЦИИ ВЫБОРА.** Принятие решения обычно связано у человека с эмоциональными переживаниями (радости, тревожности, неуверенности, счастья и др.). Эмоциональное отношение и эмоциональная, субъективная включенность оказывает на принятие решения большое влияние. Например, чувства неуверенности и тревожности могут привести человека к ошибочному решению и замедлить сам процесс решения. Положительный эмоциональный компонент общего настроения человека на принятие решения проявляется в (М.Мусил): положительном настроении; жизненном оптимизме; эмоциональной уравновешенности; переносимости неудач.

Предположительно, у старших школьников эмоциональная включенность в выбор является одним из важнейших показателей готовности принимать жизненно важные решения.

Таковы основные факторы, помогающие человеку сделать обоснованный выбор и адаптироваться в новой жизненной ситуации. Освоение их старшеклассниками может проводиться в различных формах: в учебной и воспитательной работе, индивидуально, на специальных занятиях. Все усилия педагогов будут вознаграждены тогда, когда мы увидим на лицах

учеников уверенность вместо злобы, желани достичь успеха вместо критики преуспевающих.

## Литература

1. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
2. Жизнь как творчество (социально-психологический анализ)/ Отв.ред. Л.В.Сохань, В.А.Тихонович. Киев, 1985.
3. Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников. М.: Просвещение, 1988. 272 с.
4. Карпов А.В. Психологические основы принятия решения в профориентационной работе. М., 1986.
5. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. М. 1983.
6. Чернявская А.П. Возможности использования биодромальных методов в диагностике мотивов выбора профессионального жизненного пути //Способности и деятельность. Ярославль ЯГПИ, 1989. С. 111-121.
7. Чернявская А.П. Создание методики для диагностики уровня профессиональной зрелости личности //Профессиональная ориентация в учебных заведениях народного образования. Тезисы Всесоюзной конференции. Ярославль, 1990.
8. Чернявская А.П. О возрастном генезисе ценностных ориентаций при выборе профессии и места работы //Актуальные проблемы психологии: традиции и современность. Киев, 1992.
9. Brown D., Brooks L. Career Choice and Development. Applying Contemporary Theories to Practice. San Francisco, 1984.
10. Walch W.B., Osipow S.H. Handbook of Vocational Psychology. New Jersey, London, 1983.

**Е.В. Карпова**

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКА



*Карпова Елена Викторовна, кандидат психологических наук; доцент кафедры педагогики и психологии начального обучения ЯГПУ.*

Проблема социально-психологической адаптации /СПА/ является очень важной как в теоретическом, так (в значительной степени) и в практическом отношении. Заметное внимание уделяется данной проблеме и педагогике, и в психологии. Достаточно хорошо изучены особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения /С.А. Гапонова, А.Г.Смирнов/ молодых рабочих к условиям производства /М.А.Дмитриева/