

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ВО  
ВЗАИМОСВЯЗИ С КОПИНГ СТРАТЕГИЯМИ И УРОВНЕМ  
ВОСПРИЯТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**АЛИЕВОЙ АНЖЕЛЫ БЕЙБАЛАЕВНЫ**

Научный руководитель  
ассистент \_\_\_\_\_

Н.М Голубева

Зав. кафедрой  
доктор психол.наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М.Шамионов

Саратов  
2016

## **Введение**

Современная система школьного образования ставит перед подростками довольно сложные условия вхождения в социальную среду, которая постоянно изменяется и ужесточает свои требования. Образовательное пространство школы безусловно вносит вклад в формирование и развитие личности, требуя от учащихся развития таких навыков, которые способствовали их успешному взаимодействию с социальной средой.

Неуспех и неудачи в процессе вхождения во взрослый социальный мир способствуют появлению асоциальных поступков и в целом могут привести к дезадаптивному поведению личности подростка.

По мнению Бауэр Е.А., на сегодняшний день не разработана единая теория социально-психологической адаптации личности, которая дала бы исчерпывающий ответ на вопрос о том, какие адаптативные механизмы позволяют личности преодолеть сложные жизненные ситуации и достичь состояния адаптированности. В частности, в недостаточной степени изучены трудности, с которыми встречаются подростки в процессе социально-психологической адаптации, а также характер совладания с ними и роль социальной поддержки.

**Целью** работы является изучение социально-психологической адаптации подростков во взаимосвязи с копинг-стратегиями и восприятием социальной поддержки.

**Объект** исследования – социально-психологическая адаптация в подростковом возрасте.

**Предмет** исследования – социально-психологическая адаптация в подростковом возрасте во взаимосвязи с копинг-стратегиями и восприятием социальной поддержки

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**.

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблемам социально-психологической адаптации в подростковом возрасте.

2. Провести эмпирическое исследование социально-психологической адаптации подростков, изучить их копинг-поведение и восприятие социальной поддержки.

3. Выявить статистические различия в проявление копинг-стратегий и восприятия социальной поддержки в группе подростков с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации.

4. Определить взаимосвязь социально-психологической адаптации с копинг-стратегиями и восприятием социальной поддержки.

**Гипотеза** исследования. Социально-психологическая адаптация в подростковом возрасте находится во взаимосвязи с копинг-стратегиями и восприятием социальной поддержки; так продуктивные копинг-стратегии находятся в положительной, а непродуктивные копинг-стратегии в отрицательной взаимосвязи с уровнем социально-психологической адаптации. При этом чем выше подростки оценивают социальную поддержку, тем выше их уровень социально-психологической адаптации.

Для решения поставленных задач и подтверждения выдвинутой гипотезы мы использовали следующие **методы** исследования:

1. теоретические (анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме);
2. эмпирические (тестирование);
3. методы математико-статистического анализа (корреляционный анализ Пирсона).

В качестве **диагностического инструментария** применялись следующие методики:

1. опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд);
2. опросник «Способы совладающего поведения» (Лазарус);
3. методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Е.Хайм);

4. многомерная шкала восприятия социальной поддержки (Д.Зимет; адаптация В.М.Ялтонский, Н.А.Сирота).

Исследование проводилось в Саратовской области в Перелюбском районе на базе МОУ «СОШ с. Натальин Яр». В исследование приняли участие учащиеся 9-х классов в количестве 46 человек. В ходе качественной обработки данных, часть анкет была отбракована по причине не полностью собранного материала и сомнительности в честности заполнения бланков (получено по несколько ответов на один вопрос, большое количество вопросов без ответов и т.п.). Итоговой обработке подверглись 40 анкет (26 девочек и 14 мальчиков).

## Введение

### Глава 1. Социально-психологическая адаптация в подростковом возрасте

#### 1.1. Понятие социально-психологической адаптации

#### 1.2. Развитие личности в подростковом возрасте. Формирование копинг-стратегий и восприятие социальной поддержки

#### 1.3. Особенности социально-психологической адаптации в подростковом возрасте

### Глава 2. Эмпирическое исследование социально-психологической адаптации подростков во взаимосвязи с копинг-стратегиями и восприятием социальной поддержки

#### 2.1. Методы и методики исследования

#### 2.2. Анализ результатов исследования

## Заключение

## Список использованной литературы

### Приложение 1. Первичные данные и расчеты по уровню социально-психологической адаптации подростков

### Приложение 2. Первичные данные и расчеты выраженности совладающего поведения в подростковом возрасте

### Приложение 3. Первичные данные и расчеты показателей по результатам копинг-стратегий в подростковом возрасте

### Приложение 4. Первичные данные и расчеты восприятия социальной поддержки

### Приложение 5. Фрагмент корреляционной матрицы

## **Основное содержание работы**

В природе человека генетически заложена большая способность к адаптации. Практика, а также научные исследования показывают, что человек обладает значительными адаптационными способностями в условиях природной и социальной среды, изменяющихся даже в критических пределах. Судьба человека во многом определяется уровнем его адаптивности - врождённой и приобретённой способности к адаптации, то есть приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях. [3]

Особое значение в последние десятилетия приобрел социально-психологический аспект адаптации. Современное общество очень динамично, изменения происходят с большой скоростью, особенно в России: меняется экономическая ситуация, меняется политическая ситуация, меняются ценности, на основе которых люди выстраивают отношения друг с другом.

Наиболее общим показателем успешного процесса адаптации можно считать взаимную удовлетворённость человека и социальной среды. Состояние личности, позволяющее достигать таких взаимоотношений с социумом, называется социально-психологической адаптивностью. При этом человек без длительных внутренних и внешних конфликтов выбирает жизненный путь и принимает решения, продуктивно осуществляет свою деятельность, удовлетворяя при этом основные социогенные потребности, в полной мере соответствует ролевым ожиданиям эталонной группы, самореализуется и раскрывает свой творческий потенциал.

Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из возрастов, представляющий особый, кризисный период становления личности. Являясь определённым отрезком жизни между детством и зрелостью, переходный возраст обычно характеризуют как переломный, критический. Он сопровождается рядом специфических особенностей, кардинальных преобразований в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений.

В ходе исследования были выявлены две группы опрошенных. В первую группу входят подростки с достаточно высокими показателями по уровню

социально-психологической адаптации, а во вторую подростки с нарушенной социально-психологической адаптацией. У представителей второй группы процесс адаптации затруднен и сопровождается определенными сложностями в системе взаимоотношений, а также бедностью социальных контактов. Данную группу подростков можно отнести к зоне риска и с ними желательно провести индивидуальную психологическую консультацию. Психологический дискомфорт данной группы опрошенных должен насторожить представителей психологической службы, так как детерминирует целый букет психологических трудностей, среди которых и неуверенность в собственных силах, и низкая самооценка, которая может служить существенной помехой на пути достижения высоких результатов.

Подростки, которые преодолевают проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, стараются выработать стратегию разрешения проблемы, планируют собственные действия с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов, в том числе ресурсов из ближайшего социального окружения демонстрируют более высокие показатели по уровню социально-психологической адаптации.

Подростки, которые стремятся преодолеть негативные переживания за счет реагирования по типу уклонения, отрицания проблемы, фантазирования, а также признают свою роль в ее возникновении и несут ответственность за ее решение демонстрируют более низкие показатели по социально-психологической адаптации. Скорее всего, это связано с тем, что данные стратегии актуализируют чувство вины и повышенный уровень тревожности.

Наиболее социально-психологически адаптированными являются подростки с продуктивными копинг-стратегиями, при этом непродуктивные копинг-стратегии не взаимосвязаны с социально-психологической дезадаптацией.

Чем выше подростки оценивают социальную поддержку, со стороны семьи, друзей или социально значимых лиц, тем выше их социально-психологическая адаптация.

Уровень социально-психологической адаптации взаимосвязан с восприятием социальной поддержки, так более адаптированные подростки за помощью в решение трудных жизненных проблем обращаются к родителям, а менее адаптированные либо решают проблему самостоятельно, либо к ее разрешению подключают друзей.

В целях социально-психологической адаптации подростков необходимо проводить психолого-педагогическую работу, направленную на развитие продуктивных копинг-стратегий, а также проводить работу с родителями направленную на развитие умений заводить и поддерживать благоприятные взаимоотношения с детьми-подростками.

## Заключение

Подростковый возраст является одним из самых противоречивых и критических жизненных этапов становления личности. В подростковом возрасте созданы все условия, для наиболее интолерантного отношения к стрессовым воздействиям. Именно в данном возрасте активизируются разнообразные формы адаптационных процессов. К важнейшему адаптационному процессу относится совладающее поведение.

Под совладающим поведением в психологии следует понимать деятельность личности, направленную на поддержание и баланс между требованиями которые исходят из социальной среды и теми личностными ресурсами которые могут удовлетворить эти требования.

В подростковом периоде наряду с активным формированием механизмов преодоления стресса происходит развитие личностно-средовых копинг-ресурсов, которые являются основной составляющей резистентности к стрессу и участвуют в процессе адаптации.

Под ресурсами преодоления стресса или копинг-ресурсами понимаются относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон, и используемые при развитии людьми своих стратегий стресс-преодолевающего поведения. К личностным ресурсам наиболее часто относят Я-концепцию, восприятие социальной поддержки, локус контроля, эмпатию, аффилиацию и другие психологические конструкты. К средовым копинг-ресурсам чаще всего относят социальную поддержку. На основе личностно-средовых ресурсов формируются те или иные модели преодоления стресса, индивидуального развития и жизненного стиля.

Совладающее (копинг) поведение во многом может определять уровень социально-психологической адаптации личности. В работах Е.Р. Исаевой и А.И. Вассерман подчеркнуто, что стратегии совладания обладают большим адаптивным потенциалом.

Наиболее остро вопрос социально-психологической адаптации встает именно в подростковом возрасте, так как по мнению Н.А. Сирота сам процесс адаптации в подростковый период целесообразно рассматривать именно как процесс формирования копинг-поведения.

В ходе нашего исследования мы изучили социально-психологическую адаптацию подростков во взаимосвязи с копинг-стратегиями и восприятием социальной поддержки. Полученные результаты эмпирического исследования позволили нам сделать следующие выводы. Подростки, которые преодолевают проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, стараются выработать стратегию разрешения проблемы, планируют собственные действия с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов, в том числе ресурсов из ближайшего социального окружения демонстрируют более высокие показатели по уровню социально-психологической адаптации. Подростки, которые стремятся преодолеть негативные переживания за счет реагирования по типу уклонения, отрицания проблемы, фантазирования, а также признают свою роль в ее возникновении и несущие ответственность за ее решение демонстрируют более низкие показатели по социально-психологической адаптации. Скорее всего, это связано с тем, что данные стратегии актуализируют чувство вины и повышенный уровень тревожности. Наиболее социально-психологически адаптированными являются подростки с продуктивными копинг-стратегиями, при этом непродуктивные копинг-стратегии не взаимосвязаны с социально-психологической дезадаптацией. Чем выше подростки оценивают социальную поддержку, со стороны семьи, друзей или социально значимых лиц, тем выше их социально-психологическая адаптация. Уровень социально-психологической адаптации взаимосвязан с восприятием социальной поддержки, так более адаптированные подростки за помощью в решение трудных жизненных проблем обращаются к родителям, а менее адаптированные либо решают проблему самостоятельно, либо к ее разрешению подключают друзей. В целях социально-психологической

адаптации подростков необходимо проводить психолого-педагогическую работу, направленную на развитие продуктивных копинг-стратегий, а также проводить работу с родителями направленную на развитие умений заводить и поддерживать благоприятные взаимоотношения с детьми-подростками. Таким образом, выдвинутая в начале исследования гипотеза подтвердилась.

## Список использованной литературы

1. Баева И. А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении. М.: Речь, 2006.
2. Баева И. А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении. М.: Речь, 2006.
3. Башкатов, И.П. Психология неформальных подростково - молодежных групп [Текст]/И.П. Башкатов.-М, 2005.-234 с.
4. Буравцова Н.В. Технология проведения психологического тренинга: учебн. пособие. -Новосибирск: НГУЭУ, 2008. -196 с.
5. Буравцова Н.В. Технология проведения психологического тренинга: учебн. пособие. -Новосибирск: НГУЭУ, 2008. -196 с.
6. Буравцова Н.В. Формирование у подростков «группы риска» позитивного представления о доме с помощью реконструкции сказочных сюжетов//Психология. Социология. Педагогика. -2012. -№ 4. -С. 53-55.
7. Буравцова Н.В. Формирование у подростков «группы риска» позитивного представления о доме с помощью реконструкции сказочных сюжетов//Психология. Социология. Педагогика. -2012. -№ 4. -С. 53-55.
8. Васильева С. В. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации старших подростков//Психология человека: Интегративный подход в психологии: Сборник научных трудов. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2004.
9. Волков, Б.С. Психология подростка: учебное пособие / Б.С. Волков. – М.: Академический Проект, Гаудеамус, 2005. – 208 с.
10. Волочков, А. Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности: Психология личности

- / А. Волочков // Психологический журнал. – 2004. – март-апрель. - С.17-26.
11. Выготский Л. С. Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 1008 с.
  12. Гишинский, Я.И., Юнацкевич П.И. Социологические и психолого-педагогические основы суицидологии [Текст]/Я. И. Гишинский, П. И. Юнацкевич. -СПб.: Медицинская пресса, 2005. -356 с.
  13. Грановская, Р.М. Никольская, И.М. Защита личности: психологические механизмы. /Р.М. Грановская, И.М. Никольская -СПб.: «Знания», 1999.
  14. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. — СПб.: Свет, 1997. – 487 с.
  15. Драгунова, Т.В. Подросток / Т.В. Драгунова. - М.: Знание, 1976. - 96 с.
  16. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М.: МПСУ, 2014.
  17. Дьяченко, М.И. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. - Мн.: Хэлтон, 1998. - 399 с.
  18. Еремина Л. Ю. Психологические особенности личности школьников и их влияние на успешность сдачи итогового школьного экзамена (на материале ЕГЭ и традиционного экзамена): Автореф. дисс.. канд. психол. наук. М.: МГПУ, 2007.
  19. Забродин, Ю.М. Мотивационно-смысловые связи в структуре направленности личности / Ю.М. Забродин, Б.А. Сосновский // Вопросы психологии. 1999. - № 6. – С.23-32.
  20. Захарова, Л.Н. Личностные особенности, стили поведения и типы, профессионально самоидентификации старшеклассников / Л.Н. Захарова // Вопросы психологии 1998. - № 2. – С.57-67.
  21. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. Как помочь «особому» ребенку. Книга для педагогов и родителей. -М., 1999.

22. Зотова, О.И. Ценностные ориентации и механизм социальной регуляции поведения / О.И. Зотова, М.И. Бобнева // Методологические проблемы социальной психологии / Отв. ред. Е.В. Шорохова. М.: Владос, 2005. С. 241–254.
23. Иванчик, Т.Ф. К вопросу о формировании значимой направленности личности / Т.Ф. Иванчик // Актуальные проблемы социальной психологии: Материалы всесоюзного симпозиума. Кострома, 2006. – с. 46 – 48.
24. Ковалева А.М. Социализация личности: норма и отклонение. М.: Владос, 2006.
25. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования в работе с детьми и подростками/Под. ред. Е.Е. Чепурных. -Ярославль: Ресурс, 2002.
26. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования в работе с детьми и подростками/Под. ред. Е.Е. Чепурных. -Ярославль: Ресурс, 2002.
27. Крюкова, Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. /Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. -СПб., Речь, 2005. -240 с.
28. Крюкова, Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. /Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. -СПб., Речь, 2005. -240 с.
29. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М.: Академия, 1999. – 289 с.
30. Литвиненко, Н.В. Адаптация школьников в критические периоды развития к образовательной среде: Диссертация на соискание. док. псих. наук. Оренбург, 2009. -469 с.
31. Литвиненко, Н.В. Адаптация школьников в критические периоды развития к образовательной среде: Диссертация на соискание. док. псих. наук. Оренбург, 2009. -469 с.

32. Логинов, И.П. К проблеме депрессивных расстройств у подростков/Е.В. Солодкая, И.П. Логинов//Дальневосточный медицинский журнал. -2014. -№2. -С. 127-133.
33. Микляева А.В. Мир эмоций. -СПб.: Речь, 2003.
34. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2002. – 456 с.
35. Мясищев, В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии / В.Н. Мясищев // Психология личности. Том 2. Хрестоматия. — Самара: Издательский дом БАХРАХ, 2009. – 367 с.
36. Носенко, Э.Л. Проблема эмоциональной разумности человека, как детерминанты успешной жизнедеятельности // Вопросы психологии. – 2007. - №1. – С.23-34.
37. Полонский, И.Я. Внешкольное общение или фактор формирования личности подростков и юношей [Текст]/И.Я. Полонский. -М.: Педагогика, 2003. -446 с.
38. Психология подростка: учебник / под ред. Члена-корреспондента РАО А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 480 с.
39. Радзиховский, Л.А. Воспитание чувства социальной ответственности у подростков [Текст]/Л.А. Радзиховский. -М, 2007. -182 с.
40. Романова Е. С. Потенциал вузовской науки в обеспечении гражданского и профессионального становления участников образовательного процесса//Системная психология и социология. 2010. № 2. С. 28-42.
41. Романова Е. С., Рябова И. В., Овчаренко Л. Ю., Абушкин Б. М. К вопросу о социальном партнерстве в структуре модели психолого-педагогического сопровождения учащихся образовательных учреждений//Системная психология и социология. 2013. № 8. С. 89-100.

42. Сапожникова, И. С. Социально-психологическая адаптация подростков-мигрантов как компонент безопасности муниципального образовательного пространства: дис.. канд. психол. наук: 19.00.07/И.С. Сапожникова -Ростов-на-Дону, 2007-176 с.
43. Сапожникова, И. С. Социально-психологическая адаптация подростков-мигрантов как компонент безопасности муниципального образовательного пространства: дис.. канд. психол. наук: 19.00.07/И.С. Сапожникова -Ростов-на-Дону, 2007-176 с.
44. Сердюковская Г.Н. Медико-психологические аспекты средовой дезадаптации детей и подростков и принципы ее профилактики//Проблемы социальной дезадаптации детей и подростков и принципы ее профилактики: Сборник научных трудов. М.: 1993. С. 3-11.
45. Спиваковская, А.С. Профилактика детских неврозов. /А.С. Спиваковская -М.: Изд-во. МГУ, 1998.
46. Формирование личности в переходный возраст: от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В. Дубровиной.— М.: Педагогика, 2007. – 432 с.
47. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия, 2009. – 302 с.
48. Шорохова, Е.В. Психологический анализ нравственной устойчивости личности / Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 2013. – 158 с.
49. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Москва, 1989