

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СТРАТЕГИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА С
РАЗНЫМ УРОВНЕМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

3 курса 354 группы

направления (специальности) 44.04.02

Психолого-педагогическое образование

Факультета психолого-педагогического и специального образования

Янгунаевой Рамили Расимовны

Научный руководитель

к.психол.н., доцент

должность, уч.степень, уч.звание

подпись, дата

Е.Е.Бочарова

инициалы, фамилия

Зав.кафедрой

д.психол.н., профессор

должность, уч.степень, уч.звание

подпись, дата

Р.М.Шамионов

инициалы, фамилия

г. Саратов-2018 г.

Введение

На протяжении долгого периода времени как в научных кругах, так и среди широкой общественности ведутся оживленные дискуссии по проблемам поведения человека, о том, какие факторы в большей степени влияют на это поведение – биологические или социальные. Однако, несмотря на такой активный интерес к обозначенной тематике, указанная проблематика требует и в дальнейшем углубленного научного изучения.

В последние годы наблюдались значительные изменения в социуме. Эти изменения характеризуются в том числе активизацией дезадаптивных процессов, затрагивающих различные возрастные и социальные группы.

Адаптированность и социальная компетентность, как личностное качество человека, становится востребованным во всех социальных сферах, рассматривается в качестве междисциплинарного предмета и анализируется как сложное, многокомпонентное и многоаспектное.

В этих условиях огромное значение приобретает анализ условий успешной адаптации человека в современном мире. Формирование активной и открытой жизненной позиции, умение строить конструктивные отношения с окружающими и достойно выходить из конфликтных ситуаций отличают развивающуюся личность. Однако многие психологи и педагоги отмечают резкое увеличение числа плохо адаптированных детей и взрослых, которые испытывают трудности социализации и имеют серьезные отклонения поведения.

На социальную адаптацию может влиять целый ряд качеств человека, в том числе те, которые сложно изменить (внешность, физические недостатки), но все же определяющим фактором является поведение личности.

Актуальность выбранной темы определяется не только недостаточным уровнем ее научной разработки. Исследование поведения человека позволяет выработать способы напрямую управлять его социальной адаптацией.

Состояние исследования. Историографическая база, что касается исследуемой проблемы, представлена научными трудами таких ученых: Л. С. Выготского, П. Я. Гальперина, Б. В. Зейгарник, А. В. Запорожца, А. Р. Лурия и др.

Цель исследования - изучение стратегий копинг-поведения личности студента с разным уровнем социально-психологической адаптации.

В качестве **объекта** исследования рассматривается копинг-поведения личности.

Предмет исследования - изучение стратегий копинг-поведения личности студента с разным уровнем социально-психологической адаптации.

В качестве **гипотезы** выдвинуто предположение о качественных различиях стратегий копинга у личности с разным уровнем социально-психологической адаптации.

Для достижения обозначенной цели и проверки выдвинутой гипотезы в исследовании решаются следующие теоретические и эмпирические **задачи**:

1. Выполнить теоретический анализ проблемы копинг-поведения личности с разным уровнем социально-психологической адаптации в отечественной и зарубежной психологии.

2. Изучить уровневые характеристики социально-психологической адаптации личности студента.

3. Выявить предпочитаемые стратегии копинг-поведения личности студента в зависимости от уровня социально-психологической адаптации.

4. Выявить взаимосвязь между предпочитаемыми стратегиями копинг-поведения и защитными механизмами.

Выборку эмпирического исследования составили $N = 100$ студентов. Студенты обучались на следующих факультетах: компьютерных наук и информационных технологий (23 чел.), философский (20 чел.), юридический (18 чел.), экономический (23 чел.), биологический (16 чел.). В выборку вошли 50 девушек и 50 юношей в возрасте от 18 до 25 лет.

Методики и методы исследования

1. Методика изучения социально-психической адаптации (по шкале К.Роджерса и Р.Даймонда)
2. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.
3. Тест «Индекс жизненного стиля» (ИЖС) Келлермана-Плутчика

В качестве математико-статистических методов были использованы сравнительный анализ данных с применением корреляционного анализа по Пирсону с применением программного пакета SPSS и приложения Microsoft Excel.

Практическая значимость исследования очевидна: прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в практике психологических служб образования.

Структура работы включает введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложение. Основной материал выпускной квалификационной работы изложен на 67 страницах. Список использованных источников включает 60 наименований. Работа иллюстрирована 8 диаграммами и 7 таблицами.

Основное содержание работы

Поведение представляет собой совокупность реальных действий, внешних проявлений жизнедеятельности живых существ, в том числе человека. В обыденной речи традиционно принята более узкая трактовка поведения как соблюдения человеком общепринятых правил взаимоотношений и выполнения определенных форм действий (учебных, профессиональных и т.п.). Соответственно поведение определяется в оценочных критериях как примерное, удовлетворительное, неудовлетворительное. Такая трактовка, однако, не исчерпывает всего многообразия форм поведения и не позволяет рассмотреть это явление всесторонне. [47]

Сущность поведения человека принято рассматривать на биологическом и социальном уровнях, что отражается в двух основных концепциях:

а) биологическая или натуралистическая, - её сторонники абсолютизируют роль природных, биологических основ человека (включая и наследственно закрепленные конституциональные признаки, и состояние здоровья, и функциональные, физиологические особенности различных систем человеческого организма и пр.);

б) социальная - представлена рядом теорий, в которых человек поставлен пассивным участником современных социальных отношений, а следовательно, и сущность поведения рассматривается только на социальном уровне. [47] Г. Спенсер, который считается основоположником биологической концепции, вместе с тем является сторонником внедрения в социологию принципов эволюционной теории. [36]

В первой главе работы отражены постулаты некоторых ученых на влияние адаптации индивидуума в социуме в различных теориях и психологических концепциях.

Способность производить адекватное поведение определяется поведенческими стратегиями. В связи с этим возникает такое понятие как копинг.

Термин «coping» впервые был использован в 1962 г. Л. Мерфи [30] в контексте стремления индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, является врожденной манерой поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой – приобретенной, дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо). Фактически он уже на начальном этапе изучения копинга обратил внимание на его связь с индивидуально-типологическими особенностями личности и предыдущим опытом преодоления стрессовых ситуаций, а также выделили две составляющие копинг-механизма – когнитивную и поведенческую.

Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны Р. Лазарусом. Копинг процесс рассматривается как стабилизирующий фактор стресса, который может помочь личности поддержать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. [35]

Наиболее широкую известность в психологической литературе приобрела феноменологическая классификация копинговых ответов, предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкманом. Первоначально они подразделяли все многообразие копинг-стратегий, которые использует индивидуум, на две категории: действия (усилия), направленные на себя, и действия (усилия), направленные на окружающую среду.

Группа стратегий, направленных на себя, состоит в большей степени из когнитивных и интрапсихических способов совладания: поиск информации, подавление информации; переоценка, смягчение, самообвинение, обвинение

других или экстрапунитивные реакции: агрессивное обвинение других людей или обстоятельств, проявление гнева.

Вторая группа стратегий представляет собой инструментальные попытки совладания, направленные на окружающую среду [30].

Таким образом, поведение представляет собой сложный психический феномен, имеющий как биологическую, так и социальную природу. Учёные в настоящее время не пришли к единому мнению о природе поведения. Выделяют 3 основных типа поведения: асертивное (нахождение баланса между своими интересами и интересами окружающих), пассивное (предпочтение интересов окружающих) и агрессивное (доминанта собственных интересов). Также можно выделить манипулятивное поведение, которое по сути является скрытой формой агрессивного поведения. Поведение во многом определяется совладающей реакцией на стресс (или копингом).

В работе представлена классификация социально-психологической адаптации, ее механизмы, и виды поведений, которые препятствуют социально-психологической адаптации.

Во второй главе приводится эмпирическое исследование стратегий копинг-поведения личности студента с разным уровнем социально-психологической адаптации с результатами, отраженными в демонстрируемых в работе диаграммах и таблицах.

Заключение

В результате проведения исследования выяснилось, что наиболее характерной копинг-стратегией для студентов с низким уровнем социальной адаптации являются конфронтация, избегание и дистанцирование. Отсутствуют такие стратегии, как самоконтроль, планирование, принятие на себя ответственности. Среди студентов со средним и высоким уровнем адаптации наиболее распространённой стратегией является планирование, на втором месте – принятие на себя ответственности. Наименее выражены с одной стороны – такая эффективная стратегия, как самоконтроль, с другой – деструктивные стратегии, такие, как дистанцирование и конфронтация. Т.е. молодые люди с одной стороны планируют свою жизнь, с другой – избегают чрезмерного контроля, не хотят загонять себя в те или иные рамки.

Результаты теста по методике Келлермана-Плутчика показали, что среди представителей ЭГ основными видами защиты являются отрицание (69 баллов), проекция (67 баллов), рационализация (66 баллов), вытеснение (64 балла) и компенсация (61 балл). Сравнение данных экспериментальной и контрольной группы показывает, что наиболее выраженные различия между результатами в группах наблюдаются по шкалам «вытеснение», «регрессия» и «отрицание». По сути, все 3 типа психологической защиты, по которым отмечаются различия ЭГ с КГ, в наибольшей степени отражают беспомощность человека, оказавшегося в кризисной ситуации, отсутствие стратегий поведения. Отрицание – это отказ на уровне восприятия. «Ничего не вижу, не слышу, не знаю, меня здесь нет». Вытеснение – отказ на уровне осознания, понимания ситуации: «Ничего не знаю, это происходит не здесь, не со мной, не сейчас». И регрессия – отказ на уровне поведения, когда человек отказывается вести себя как взрослый и скатывается к инфантильным поведенческим паттернам.

Студентам были предложены индивидуальные рекомендации. Разработанные рекомендации, хотя и строились по общей схеме, отражали индивидуальные особенности каждого студента, на основании видов психологической защиты и предпочитаемых копинг-стратегий. По итогам работы через 2 месяца был проведён контрольный эксперимент.

В результате проведённой работы показатели социальной адаптации студентов экспериментальной группы значительно улучшились. Если на констатирующем этапе в группе у 100% отмечался низкий уровень адаптации, то на контрольном этапе 45% студентов показали средний уровень. Все составляющие показатели, кроме стремления к доминированию, увеличились: по таким показателям, как интернальность и эмоциональная комфортность преобладает средний уровень. По показателям самовосприятия и принятия других – высокий. Среди представителей ЭГ структура основных видов защиты изменилась: ими стали рационализация (66 баллов), компенсация (59 баллов), одним из основных видов по-прежнему остаётся отрицание (57 баллов), но по данному показателю результаты снизились. Больше всего снизились показатели по таким видам защиты, как вытеснение (16 баллов) и отрицание (13 баллов), в меньшей степени – регрессия (8 баллов) и проекция (8 баллов). Таким образом, наиболее выраженное снижение отмечается по самым деструктивным видам защиты. Диагностика копинг-стратегий показала значительное уменьшение выраженности таких копингов, как конфронтация (с 33% до 22%), избегание (с 32% до 23%), дистанцирование (с 23% до 15%), при этом появились такие копинги, как ответственность (16%), самоконтроль и планирование (по 6%).

Список литературы

1. Авдеев П.С. Организационное лидерство: обзор теории черт// Гуманитарные научные исследования. 2014. - № 10.
2. Бандура, А. Теория социального научения [Текст] / А. Бандура. - СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
3. Белан, Е.А. Активность личности в жизненных ситуациях: монография [Текст] / Е.А. Белан. – Saarbrusken: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 109 с.
4. Белых, Т.В. Майрамян, А.М. Интеграция формально-динамических свойств в структуре индивидуальности у студентов с разным уровнем коммуникативной самооффективности [Текст] / Т.В. Белых, А.М. Майрамян // Вестник СКФУ: научный журнал. 2015. № 2(47). С. 193-197.
5. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. — М.: Педагогика, 1989. — 192 с.
6. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Воронеж, 1995.
7. Быков, В. М., Быкова А. В. Социально-психологическая концепция формирования ядра субъектной активности в образовательном процессе вуза [Текст] /В.М. Быков, А.В. Быкова. – М.: МАКС Пресс, 2013. – 364 с.
8. Вагапова А.Р. Социально-психологические аспекты сопровождения процессов направленной социализации молодежи // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования.
9. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С.Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – 158 с.38
- 10.Выготский Л.С. Проблема возраста// Собр.соч.: в 6 т. - М., 1984. Т.4. - С. 244-268.
- 11.Гаджиев Ш.А. Педагогические условия предупреждения и преодоления подростковой дезадаптации / Ш.А.Гаджиев, М.Н.Алиев // Научно-педагогический журнал «Педагогика», 2009. – № 7. – С. 67-71.

12. Гарасымив Т.З. Анализ основных концепций эссенции поведения человека // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2015. №825 (7). С.127-131
13. Гарасымив Т.З. Анализ основных концепций эссенции поведения человека // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2015. №825 (7). С.127-131
14. Гениндоржиева Д.Б. Концепция харизмы Макса Вебера // Вестник БГУ. 2013. №5 С.131-135.
15. Гордашников, В. А. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа. [Текст]/ В.А. Гордашников, А.Я. Осин — М.: Издательство «Академия Естествознания», 2009. – 228 с
16. Гущина Татьяна Владимировна О влиянии контекста ситуации на выбор стратегий совладающего поведения // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. №4 С.144-148.
17. Дёкина Е.В. Психологическое обеспечение организации работы с молодежью // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого . 2013. №3 (7). С.104-108.
18. Дюркгейм Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение / Э. Дюркгейм; пер. с франц., составление, послесловие и примечания А. Б. Гофмана. - М.: Канон, 1995. - 352 с.
19. Ерохина, Е.В. Взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и профессиональной дезадаптации личности .[Текст]/ Е.В. Ерохина// Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология . 2010. №1. С.183-191.
20. Зарубко Елена Юрьевна, Вакарина Наталья Сергеевна Профессиональная адаптация и копинг-стратегии // Вестник Тюменского государственного

- университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2014. №9. С.246-253
21. Зейгарник Б.В. Патопсихология. М.: Изд. Моск. ун-та, — 1986.
22. Зобков, В.А. Отношение человека к жизнедеятельности // Экономика образования, 2015. - № 2. – С. 91-94.
23. Иванова С., Болдогоев Д. Личная эффективность на 100 %. Сбросить балласт, найти себя, достичь цели. - М.: Альпина Паблишер, 2012. - 216 с.
24. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Специальность: 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии. МГУ. Москва. 2016. 206 с.
25. Игнатова Л. Ю., Семичева М. В. Социализация личности как проблема исследования отечественных и зарубежных ученых // Образование и воспитание. — 2017. — №1.1. — С. 13-15
26. Исаев, Е.И., Слободчиков В.И. Психология образования человека. Становление субъектности в образовательных процессах [Текст]: учебное пособие / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2014. – 824 с.
27. Казак, Е. Г. Компоненты субъектной позиции педагога в процессе дополнительного профессионального образования [Текст] / Е.Г. Казак // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – №. 3. – С. 21.
28. Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей. - М.: Альпина Паблишерз, 2013. - 240 с.
29. Конопкин О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения // Психология личности в социалистическом обществе : активность и развитие личности. М., 1989. С. 158-172.
30. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и

- психологов / Б.Д. Карвасарский, В.А. Абабков, А.В. Васильева, Г.Л. Исурина и др. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.
31. Костяк Т.В. Психологическая адаптация ребенка в детском саду.[Текст]/ Т. В. Костяк. — М : Издательский центр «Академия», 2008. — 176 с
32. Краснощеченко, И.П. Акмеологическая концепция становления и развития профессиональной субъектности будущих психологов с учетом регионального запроса [Текст] /И.П. Краснощеченко // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – №. 2. – С. 37-41.
33. Кричевский, Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности [Текст] / Р.Л. Кричевский// Акмеология. – 2001. – № 1. – С. 47-52.
34. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни [Текст]: Диссертация д-ра психол. наук: 19.00.13. Кострома, 2005. 473 с
35. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы. – М.: Медицина, 1966. – 466 с.
36. Лоренц К. З. Обратная сторона зеркала / Конрад З. Лоренц; под ред. А. В. Гладкого. - М.: Республика, 1998. - С. 424.
37. Маслоу А. Мотивация и личность .[Текст]/А. Маслоу / Пер с англ. - СПб.: Евразия, 1999.- 478 с.
38. Матишак, М.В. Направления сотрудничества педагога и родителей в процессе формирования социальной компетентности младших школьников .[Текст]/ М.В. Матишак// Молодой ученый . 2015. №2-6 (17). С.283-286.
39. Мид Дж. Г. Избранное: Сб. переводов / РАН. ИНИОН. Центр социал. научн.-информ. исследований. Отд. социологии и социал. психологии; Сост. и переводчик В. Г. Николаев. Отв. ред. Д. В. Ефременко. — М., 2009.- 290 с.
40. Мойсюк, А.А. Формирование коммуникативной компетентности старших дошкольников социальная готовность дошкольников к вхождению в систему

- школьного обучения как это можно понимать? / А.А. Мойсюк, Э.В. Иванькова, Е.А. Колесникова// Муниципальное образование: инновации и эксперимент . 2010. №2. С.28-33.
- 41.Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с. 15
- 42.Нижегородцева Надежда Викторовна, Тарасова Светлана Сергеевна Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции // Ярославский педагогический вестник. 2017. №2. С.211-215
- 43.Остапенко Павел Иванович Положительные девиации как элемент развития современного российского общества // Научный журнал КубГАУ - Scientific Journal of KubSAU. 2013. №85. С.636-645
- 44.Папшева Л.В. Стиливые особенности саморегуляции поведения личности в старшем подростковом возрасте // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития . 2013. №1 С.41-47
- 45.Пиаже, Ж. О механизмах ассимиляции и аккомодации. История зарубежной психологии. 30-е–60-е годы XX века. Тексты.[Текст]/ Ж. Пиаже / Под ред. П.Я.Гальперина, А.Н. Ждан. М., 1996
- 46.Полозова, О.В. Формирование социальной компетентности у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи в проектной деятельности: диссертация ... кандидата педагогических наук:.[Текст]/ О.В. Полозова.- Москва, 2015.- 213 с.
- 47.Популярная психологическая энциклопедия. — М.: Эксмо. С.С. Степанов. 2005. С. 453
- 48.Рогачев Владимир Александрович, Коноплева Инга Николаевна Взаимосвязь копинг-стратегий и личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения

- сотрудников правоохранительных органов // Медицинская психология в России. 2015. №2 (31). С.11
49. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. - г. Мытищи, Издательство «Талант», 1996 г. —с. 19
50. Смелзер Н. Социология: пер. с англ. - М.: Феникс, 1998. - 688 с. Сканирование и обработка: Анастасия Иванкова.
51. Сунцова Яна Сергеевна Особенности психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2014. №3. С.50-60
52. Тард Г. Преступник и преступление. Сравнительная преступность. Преступления толпы. / Сост. и предисл. В. С. Овчинского. — М.: ИНФРА-М, 2009. — с. 380
53. Торндайк Э. Принципы обучения, основанные на психологии / Э. Торндайк // Основные направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. - М.: ООО "Изд-во АСТ-ЛТД", 1998. - С. 27-28.
54. Уотсон Дж. Поведение как предмет психологии (бихевиоризм и необихевиоризм) / Дж. Уотсон // Хрестоматия по истории психологии; под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. - М.: Просвещение, 1980. - С. 39.
55. Фрейд А. Психология "Я" и защитные механизмы / А. Фрейд. - М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 138с.
56. Фрейд З. Психология бессознательного: сборник произведений / З. Фрейд; сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М. Г. Ярошевский. - М.: Просвещение, 1989. - С. 404.
57. Хаустова А. И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. — 2016. — №26. — С. 614-617.
58. Хаустова А. И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. — 2016. — №26. — С. 614-617.

- 59.Шейнов Виктор Павлович Типология поведения при открытом и скрытом воздействиях // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2015. №1. С.5-11
- 60.Wilson E. O. On Human Nature /E. O. Wilson. - Cambridge (Mass), 1978. -P. 32.