

# **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Республиканский конкурс научных работ студентов высших учебных заведений  
Республики Беларусь

Секция «Психология, педагогическая и коррекционная психология»

## **Стили совладающего поведения у студентов в период адаптации к вузу**

Гирейчук Людмила Валентиновна  
выпускница факультета психологии

Слепкова Валентина Ивановна  
кандидат психологических наук, доцент

Минск, 2008

Реферат

Работа

## СТИЛИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ВУЗУ

Работа 61 с., 2 т., 4 рис., 5 табл., 44 источника, 5 прил.

Объектом исследования является процесс адаптации студентов к вузу.

Цель исследования: выявить стили преодоления критических ситуаций студентами – первокурсниками.

Для реализации поставленной цели использовались следующие методы исследования: теоретический, психологический анализ; психодиагностический метод, метод математической статистики.

В результате проведенного исследования получила подтверждение гипотеза о том, что использование стилей преобладающего поведения в процессе адаптации к вузу опосредовано уровнем самостоятельности студентов.

Полученные результаты и сформулированные выводы открывают новые возможности для дальнейшего исследования проблем изучения копинг – стилей студентов – первокурсников.

## СОДЕРЖАНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЯ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
1 ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПЕЕОДЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ СТУДЕНТАМИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ВУЗУ	7
1.1 Психолого – педагогические подходы к адаптации студентов к вузу	7
1.1.1. Теории адаптации в трудах зарубежных и отечественных психологов	7
1.1.2. Теоретический анализ проблемы адаптации студентов к вузу	10
1.1.3 Анализ факторов адаптационного процесса к вузу	14
1.2 Проблема критической ситуации в психологической литературе	19
1.3 Определение содержания сущности и механизмов совладающего поведения	24
Выводы	31
2 СТИЛИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ – ПЕРВОКУРСНИКОВ В СВЯЗИ С УРОВНЕМ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ	–
2.1 Организация, методы и методики исследования	34
2.2 Характеристика и классификация критических ситуаций для студентов – первокурсников	38
2.3 Состояние психологического благополучия у студентов в период адаптации к вузу	40
2.4 Описание стилей совладающего поведения в критических ситуациях	44
2.5 Характеристика уровня самоактуализации у студентов первого курса	46
2.6 Анализ взаимосвязи между уровнем самоактуализации личности и использованием стилей преодоления критических ситуаций	50
Выводы	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	62

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Адаптация - процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения, требованиям среды.

Критическая ситуация - ситуация *невозможности*, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних *необходимостей* своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей).

Совладающее поведение - поведение в основе которого лежат личностные переменные как устойчивые диспозиционные структуры (устойчивые характеристики индивида - стили и способы поведения); копинг-стратегии или реакции, которые выбираются человеком в разнообразных стрессовых ситуациях и образуют относительно устойчивый стиль совладания.

## ВВЕДЕНИЕ

Анализ психологической, социологической и педагогической литературы, позволяет заключить, что в юношеском возрасте переход от школьного к вузовскому обучению является сложным адапционным процессом, связанным с необходимостью для студента приспособливаться к возникающим многочисленным критическим ситуациям: совершенно новым для него условиям учебной деятельности, новому коллективу преподавателей и сокурсников; другим условиям жизни, сменяющейся организационной учебной деятельности, быта, досуга, новым отношениям с родителями, взаимоотношениям со сверстниками, противоположным полом. Сказанное дает основания отнести проблему изучения овладевающего поведения в период адаптации к образовательному процессу вуза к числу актуальных проблем высшей школы.

В научной литературе проблема адаптации рассматривалась в работах А.Б. Георгиевского, С.В. Кинелева, А. Налчаджяна, Г.М. Андреевой, К.А. Бульхановой-Славской, Л.П. Буевой, В.А. Ядова и др. В общей форме проблема овладения с жизненными трудностями отечественно заявлена в зарубежной: Amir Khan H.; Fisher S.; Forman S.G. Lazarus R.S, Folkman S.; и отечественной психологической литературе: Абульханова-Славская К.А.; Ананьев Б.Г.; Гончарова С.; Нартова-Бочавер С.К.; Пергаменщик Л.А.; Словоженкин В.В; Ташлыков В.А.; Игрянян Р.А. Однако, проблема изучения стратегий совладающего поведения студентов в период адаптации к вузу заявляется впервые.

Актуальность данной проблемы обусловлена: 1) недостаточной научно – теоретической разработанностью проблемы копинга студентов и эффективностью использования ими копинг – стратегий в период адаптации к вузу; 2) важностью получения эмпирического материала по вопросу социальной адаптации студентов, как как эффективность ее прохождения влияет на процесс профессионального становления студента, а значит является важной проблемой высшей школы.

**Цель исследования:** выявить стили преодоления критических ситуаций студентами – первокурсниками.

**Объект исследования:** процесс адаптации студентов к вузу.

**Предмет исследования:** стили совладающего поведения в процессе адаптации к вузу.

**Гипотеза:** использование стилей преодолевающего поведения в процессе адаптации к вузу средовано уровнем самоактуализации студентов.

**Задачи исследования:**

1. Выявить критические ситуации в период адаптации к вузу.
2. Изучить состояние психологического благополучия студентов – первокурсников.
3. Определить преобладающие стили совладающего поведения у студентов.
4. Выявить уровень самоактуализации личности у студентов первого курса.
5. Охарактеризовать взаимосвязь между уровнем самоактуализации личности и использованием стилей преодоления критических ситуаций студентами.

**Методы исследования:** теоретико – методологический анализ, психодиагностический метод, метод математической статистики.

**Диагностические методики:** опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Пергаменика Л.А., Лепешинского Н.Н.), модификация методики Коржовой Е.Ю. «Психологическая автобиография», тест САМОАЛ Н.Ф.Калины (составлен на основе теста Э.Шюстрем), в стандартизации и валидации участвовал А.В.Лазукин; опросник «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный Т.Л. Крюковой в соответствии с методикой Н.С. Эндлера, Д.А. Баркера «Coping Inventory for Stressful Situations»). [см. Приложения 1-4]

**Контингент испытуемых:** в исследовании приняло участие 40 студентов (39 девушек и 1 юноша) первого курса факультета психологии БГУ им. М.Танка в возрасте от 17 до 19 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного теоретико - эмпирического исследования свидетельствуют о решении поставленных задач и подтверждении выдвинутой гипотезы о том, что использование стилей преодолевающего поведения в процессе адаптации к вузу способствует уровню самоактуализации студентов.

Анализ психологической литературы дал возможность рассмотреть адаптацию студентов к вузу как психолого-педагогическую проблему, и дал основание заключить, что в юношеском возрасте переход от школьного к вузовскому обучению является сложным адаптационным процессом, наполненным критическими ситуациями. В научной зарубежной и отечественной литературе проблема совладания с жизненными трудностями и проблема адаптации являются достаточно широко изученными (Lazarus R.S., Folkman S., Абульханова-Славская К.А.; Нартова-Бочавер С.К., Петгамейдик Л.А., А.А. Налчаджян, Г.М. Андреева и др.). Однако проблема изучения стратегий совладающего поведения студентов в период адаптации к вузу заявляется впервые.

В соответствии с поставленным и заданными, было проведено эмпирическое исследование, на основании которого могут быть сделаны следующие выводы.

1. Период адаптации к вузу для студентов действительно является периодом, наполненным разнообразными критическими ситуациями; наиболее распространенными являются ситуации, связанные с учебной деятельностью, однако в среднем они оказывают лишь умеренное воздействие. Наиболее сильное воздействие на студентов оказывают события в их личной жизни, не имеющие отношения к учебе.

2. На основании изучения состояния психологического благополучия первокурсников, можно говорить о том, что в процессе адаптации к вузу у студентов происходят положительные изменения в отношениях с другими: в способности получать большее удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими; в осознании необходимости идти на уступки во взаимоотношениях; увеличивается стремление первокурсника к независимости, самостоятельному принятию решений. Кроме того, было выявлено, что успешное

прохождение адаптации значимо связано с уровнем самоактуализации, т.е. что более зрелые люди успешнее проходят адаптацию.

3. Изучение копинг – стилей первокурсников позволило заключить, что студенты наиболее склонны к управлению чувствами, вызванными кризисными событиями, и поддержанию эмоционального равновесия, стремясь просто уйти от решения проблемы. При этом для большинства (72,5%) первокурсников характерна определенная гибкость в выборе и использовании копинг – стилей, что способствует более эффективной адаптации к вузу.

4. В период адаптации для студентов наиболее характерно стремление к гармоничному бытию и зорким отношениям с людьми, понимание ценности жизни "здесь и теперь", и творческое отношение к жизни, и наименее свойственна спонтанность. Также было выявлено, что уровень самоактуализации влияет на количество событий, воспринимаемых первокурсниками как критические: чем более самоактуализирован студент, тем меньше он выделяет трудных для себя ситуаций, тем легче он с ними справляется.

5. Уровень самоактуализации личности действительно опосредует использование копинг-стилей поведения. Следующим образом: студенты с более высоким уровнем самоактуализации чаще используют более продуктивный проблемно-ориентированный копинг, и реже используют копинг, ориентированный на избегание, то есть, можно сделать вывод о том, что более эффективным для первокурсников является использование проблемно-ориентированный копинга, и наименее эффективным и наиболее характерным является высокое использование копинга, ориентированного на избегание.

Полученные результаты и сформулированные выводы открывают новые возможности для дальнейшего исследования проблемы и изучения копинг – стилей студентов – первокурсников. Завершенное исследование не исчерпывает всех аспектов сложной и многоплановой проблемы адаптации студентов первого курса к вузу и проблемы их совладающего поведения в этот период.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, А.Р. Анализ состояния психологического кризиса и их динамики // А.Р.Абрумова // Психологический журнал. - 1985 - № 6. - С. 107-115.
2. Бульганова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. — М.: Наука, 1980. — 335 с.
3. Андреева, Л.И. Социальная психология, Учебник для высших учебных заведений / Г.М.Андреева. - М.: Аспект-пресс, 2000. - 376с.
4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994 - №1. — С. 3 — 18.
5. Бабанский, Ю.К. Социализация учебно — познавательного процесса: методические основы / Ю.К. Бабанский. — М.: Просвещение, 1982. — 156 с.
6. Березин, В.Г. Психическая и психофизическая адаптация человека / В.Г. Березин. — СПб.: Ленинград, 1998. — 210 с.
7. Березовин, Н.А. Адаптация студентов к НОТ / Н.А. Березовин. — Мн.: Университетское, 1990. — 97 с.
8. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Божович. — М.: Наука, 1972. - 209с.
9. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова - М.: Российское педагогическое агентство, 1998. - 263 с.
10. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А.Балл // Вопросы психологии. - 1989. - №1. - С.92 - 100.
11. Березин, В.Г. Психическая и психофизическая адаптация человека / В.Г. Березин - СПб.: Ленинград, 1998. — 270 с.
12. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько М.: Педагогика, 1989. - 190 с.
13. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е.Василюк. — М.: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.
14. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. - М.: Высшая школа, 1991. - 205с.

- А.И. Воложин, А.И., Субботин Ю.К. Адаптация и компенсация универсальных биологических механизмов приспособления / А.И. Воложин, Ю. К. Субботин М., Инноватор, 1987. - 176с.
16. Гончарова, С.С. Психологическое преодоление негативных событий жизненного пути в раннем юношеском возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / С.С. Гончарова; Бел. гос. пед. ун-т. — Минск, 2006. — 22 с.
17. Губачев, Ю. М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. / Ю.М. Губачев, Г.А. Иовлев и др. - Л.: Просвещение, 1976.- 139 с.
18. Зотова, О.И. Методы исследования социально - психологических аспектов адаптации личности / О.И. Зотова, И.К. Кряжева // Методология и методы социальной психологии. - 1977. - № 1. - С. 173 - 188.
19. Каган, В.Е. Внутренняя картина здоровья - термин или концепция? / В.Е.Каган // Вопросы психологии. - 1993. - № 1. - С. 86 - 88.
20. Коган, Б. М. Стресс и адаптация. / Б.М. Коган - М.: Знание, 1980.- 170 с.
21. Киришбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киришбаум, А.И. Еремеева. - М.: Смысл, 2000. - 212 с.
22. Китаев - Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А.Китаев - Смык. - М.: Наука, 1983. - 315 с.
23. Колчина, О.Л. Самопринятие личности - важный аспект психологического здоровья / О.Л. Колчина // Психологическое здоровье и безопасность личности: Сборник научных статей по материалам Всероссийской конференции. 15-16 мая 2002 г. - Тамбов, 2003. - Ч. 2. - С. 140-144.
24. Крюкова, Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т.Л. Крюкова // Психология и практика: Сб. научных трудов: отв. ред. В.А. Соловьева. - Тамбов, 2001. С. 70 - 82.
25. Лилиенталь, И.Е. Психологическая поддержка студентов в период адаптации к образовательному процессу вуза: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07 / И.Е. Лилиенталь. - Ставрополь, 2000. - 178 с.

26. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб.: Питер, 1999. — 560 с.
27. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З.Меерсон. — М.: Наука, 1981. — 173 с.
28. Муздыбаев, К. Психология ответственности / К.Муздыбаев. — Л.: Наука, 1983. — 126 с.
29. Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и антропологии. - 1998. — № 2. — С. 34 — 46.
30. Нартова — Бочавер, С.К. «Coping - behavior» в системе понятий психологии личности / С.С.Нартова — Бочавер. // Психологический журнал. — 1997. - №5. — С. 20 — 31.
31. Пергаменщик, Л.А. Психолог в поисках смысла травматического события / Л.А. Пергаменщик. // Теоретические и прикладные аспекты кризисной психологии: сб. ст. Национального института образования; под ред. Л.А. Пергаменщика. — Минск, 2001. — С. 29 — 37.
32. Пергаменщик, Л.А. Кризисные события и психологические проблемы человека / Л.А. Пергаменщик. — Мн.: НИС, 1997. — 207 с.
33. Психология. Словарь; редкол.: Б.З. Давыдов [и др.]. — М.: Педагогика, 1983. — 448 с.
34. Русина, Н.А. Психологические заиглы и механизмы совладания: различия, проявления в психотерапевтической практике, эффективность / Н.А. Русина // Ярославский психологический вестник. — 1997. - № 1. — С. 157 — 173.
35. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. — СПб.: Питер, 2002. — 234 с.
36. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. — М.: Наука, 1972. — 198 с.
37. Соловьев, В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе / В.Н. Соловьев. — Ижевск.: Просвещение, 2003. — 112 с.
38. Солодилова, Т.В. Педагогическая поддержка студентов первого курса: МС. ... канд. психол. наук: 13.00.08 / Т.В. Солодилова. — Москва, 2001. — 110 с.

39. Философские проблемы теории адаптации / Г.И. Царегородцев, [и др.]; под ред. Г.И. Царегородцева. – М.: Педагогика, 1975. – 277 с.
40. Фернхем, А. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П.Хейвен – СПб.: Питер, 2001 – 238 с.
41. Чирков, В.И. Мотивация учебной деятельности / В.И. Чирков. – М.: Наука, 1991. – 145 с.
42. Щелков, Т.З. Адаптация первокурсников белорусских вузов к условиям студенческой жизни: социологический анализ / Т.В. Щелкова. – Мн.: Университетское, 2006. – 200 с.
43. Щепкина, Е.Б. Что мешает студенту учиться / Е.В. Щепкина // Высшее образование в России. – 1997. – №4. – С. 68 – 70.
44. Ryff, C.D., Singer, B. Human health: new directions for the next millennium / C.D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. – 1998. – №9. – P.69 – 85.