

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И УРОВНЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ.....	5
1.1 Социально-психологическая адаптация как психологическая категория.....	6
1.1.1 Понятие социально-психологической адаптации личности	6
1.1.2 Критерии и факторы социально-психологической адаптации, её функции и виды	9
1.1.3 Социально-психологическая адаптация как процесс	20
1.2 Феномен копинга и копинг-стратегии как предмет научного анализа в психологии.....	23
1.2.1 Копинг как психологическая категория.....	23
1.2.2 Подходы к рассмотрению понятия копинга	29
1.2.3 Классификация копинг-стратегий	31
1.3 Особенности психического и личностного развития в студенческий период	41
1.4 Роль копинг-стратегий в социально-психологической адаптации студентов	42
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ	43
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И УРОВНЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У СТУДЕНТОВ	46
2.1 Организация эмпирического исследования.....	46
2.2 Результаты исследования уровня социально-психологической адаптации студентов	47
2.3 Результаты исследования основных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях у студентов	49
2.4 Результаты исследования взаимосвязи копинг-стратегий и уровня социально-психологической адаптации студентов.....	50
2.5 Социально-психологический тренинг «Повышение уровня социально-психологической адаптации студентов».....	51
2.5.1 Пояснительная записка	51

2.5.2 Программа тренинга «Повышение уровня социально-психологической адаптации студентов»	52
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	59
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	63

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВВЕДЕНИЕ

Человека в течение всей его жизни непрерывно сопровождает процесс адаптации. Этот процесс неразделим с самим понятием «жизнь»: немыслима жизнь без адаптации, равно как и адаптация не существует вне жизненного цикла живого организма.

В процессе социализации личности в условиях современного мира одной из её действительно важнейших составляющих является способность к быстрой и эффективной социально-психологической адаптации. В настоящее время адаптация личности в обществе затруднена по причине постоянных перемен, происходящих в мире, человек не успевает на стремительном ходе событий. Резкие изменения социальной среды и постоянно нарастающие стрессы негативно воздействуют на психику человека, что часто приводит к дезадаптированности личности.

Социальная адаптация личности является актуальной и одновременно одной из сложнейших проблем социальной психологии, так как она представляет собой не только состояние человека, но и процесс, в течение которого личность приобретает равновесие и устойчивость к влиянию и воздействию социальной среды. В процессе адаптации человек выступает объектом воздействия социальной среды и активным субъектом, осознающим влияние этой среды.

В реальном мире существенное значение приобретают не только адаптационные возможности личности, ее устойчивость к негативному воздействию стрессов, но и способность их эффективно преодолевать, выработка, как приемлемых эталонов, так и нестандартных стратегий поведения в разных условиях социализации. Поэтому так важно исследовать стратегии преодолевающего поведения, от которых зависит успешность социально-психологической адаптации личности.

В научной психологии существуют теоретические и практические разработки по данной проблематике. Так, А.Л. Журавлев изучал виды социально-психологической адаптации. Также проблематикой социально-психологической адаптации личности занимались А.Н. Сухов, А.А. Реан и др. И. Лазарусом и С. Фолкманом была разработана концепция совладающего поведения. В свою очередь К.С. Карвер, М.Ф. Шреер и Дж.К. Вейнтрауб исследовали наиболее адаптивные копинг-стратегии. Наше исследование позволит раскрыть новые аспекты в данной теме.

Научная и практическая актуальность этой проблемы заключается в том, что современное общество заинтересовано сохранить и улучшить здоровье человека. Поэтому изучение механизмов и закономерностей социально-

психологической адаптации человека в разнообразных сферах жизни приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

Цель исследования: выявление взаимосвязи копинг-стратегий и уровня социально-психологической адаптации.

Задачи исследования:

- провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
- эмпирически исследовать копинг-стратегии и уровень социально-психологической адаптации у студентов;
- выявить взаимосвязь копинг-стратегий и уровня социально-психологической адаптации в студенческом возрасте;
- разработать программу тренинга, направленного на развитие социально-психологической адаптации студентов.

Объект исследования: социально-психологическая адаптация личности.

Предмет исследования: взаимосвязь копинг-стратегий и уровня социально-психологической адаптации в студенческом возрасте.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между копинг-стратегиями и уровнем социально-психологической адаптации у студентов.

Методы и методики исследования:

- теоретико-методологический анализ исследований отечественных и зарубежных авторов по изучаемой проблеме;
- методы математической и описательной статистики (в частности коэффициент корреляции Спирмена);
- психодиагностические методики (методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд; опросник копинг-поведения в стрессовых ситуациях С. Нормана, Д.Ф. Хендлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (в адаптации А.А. Прокоповой)).

Процедура исследования: исследование проводилось в виде группового анкетирования на базе института психологии БГПУ имени Максима Танка. В нем приняли участие 50 студентов 1-го и 3-го курсов в возрасте 17-22 лет (средний возраст — 19 лет), из них 39 девушек и 11 юношей.

Практическая значимость исследования: полученные данные могут быть использованы для разработки теоретических и практических рекомендаций для преподавателей и учащихся; для психологического сопровождения студентов в условиях адаптации к учебному процессу; для подготовки психокоррекционных программ, направленных на профилактику длительных стрессов.

Структура исследования: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (всего 48 наименований), приложения.