

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Масленникова Татьяна Николаевна

магистрант

Челябинский государственный университет

Аннотация: Проблема взаимосвязи совладающего поведения и адаптации весьма актуальна в настоящее время – время постоянных перемен и формирования ситуации неопределенности. Авторами проведено исследование корреляции совладающего поведения и адаптации среди первокурсников университета. Поступление выпускника школы на первый курс ВУЗа – ситуация неопределенности. Поэтому одной из главных задач преподавателя вуза становится понимание студента и помощь ему в адаптации к условиям новой среды и организации деятельности. Для эффективной организации процесса адаптации требуется изучение личности студента.

Ключевые слова: совладающее поведение, личность, первокурсник, адаптация, студент.

THE PROBLEM OF ADAPTATION THROUGH THE PRISM OF COPING BEHAVIOR

Maslennikova Tatiana Nikolaevna

Abstract: The problem of the relationship between coping behavior and adaptation is very actual at the present time – a time of constant changes and the formation of a situation of uncertainty. The authors conducted a study of the correlation of coping behavior and adaptation among first-year students of the university. Admission of a school graduate to the first year of university is a situation of uncertainty. Therefore, one of the main tasks of a university teacher is to understand the student and help him adapt to the conditions of a new environment and organization of activities. The effective organization of the adaptation process requires the study of the student's personality.

Key words: coping behavior, personality, freshman, adaptation, student.

Тема совладающего поведения в настоящее время приобретает особую значимость, поскольку оно служит средством проявления индивидуальности человека справиться с трудными или экстремальными ситуациями. Наше время – время постоянных перемен и, следовательно, одно из основных условий возникновения ситуаций неопределенности, которые сопровождаются часто возникновением трудных жизненных ситуаций. К изучению совладающего поведения обращаются отечественные и зарубежные авторы, хорошо известные миру психологической науки (К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Н.А. Русина, О.В. Кузнецова, Н.Е. Харламенкова, М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, С. Фолькман, Дж. Паркер и др.). Как объект психологических исследований, совладающее поведение рассматривается, чаще всего, как осознаваемые действия субъекта, позволяющие ему регулировать эмоциональное и интеллектуальное напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам [1].

Поступление вчерашнего школьника (все привычно, четко размеренно и предсказуемо) на первый курс высшего учебного заведения, безусловно, представляет собой оределенный рискогенный момент (встреча с новым), что несомненно, сказывается на самочувствии студентов-первокурсников. Поэтому одной из главных задач преподавателя вуза становится понимание студента и помощь ему в адаптации к условиям новой не только социальной среды, но и организации деятельности. Первый год обучения в университете является своеобразным вызовом личности и решающим для студента, ведь от его «вхождения» в пространство университета во многом зависит успешность его обучения в дальнейшем и построение жизненной траектории. Фактически мы ведем речь об адаптации.

Период адаптации необходим первокурсникам, поскольку у студентов происходит не только смена деятельности и окружения, но и их внутренние установки и ценности подвергаются изменениям [2; 3; 4; 5 и др.]. На этапе адаптации важно знание индивидуальных особенностей студента, чтобы ее процесс был психологически комфортным. На сонове анализа научной литературы, мы пришли к выводу, что между совладающим поведением и адаптивностью студентов существует взаимосвязь [6; 7; 8 и др.]. С этой целью нами было эмпирическое исследование у студентов вуза, обучающихся в Институте права на первом курсе очной формы обучения в возрасте 18 лет. Исследование (психодиагностическое тестирование) проходило в групповом

режиме, для сбора необходимой информации об испытуемых был использован ряд психодиагностических методов, в частности тестирование (тест «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина и тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (адаптация Н.В. Паниной)). Все методики использованы нами были согласно инструкциям, обработаны строго по тем данным, которые были представлены в методических рекомендациях и интерпретированы, так же по данным самой методики.

Результаты статистической обработки результатов исследования с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты статистической обработки результатов исследования

	Адаптивные способности	Нервно-психическая устойчивость	Коммуникативный потенциал	Моральная нормативность	Индекс жизненной удовлетворенности
Конфронтационный копинг	0,08	0,078	0,126	0,019	0,055
Дистанцирование	0,086	0,151	- 0,251*	-0,24*	-0,028
Самоконтроль	0,259*	0,364**	0,079	0,065	0,32**
Поиск социальной поддержки	0,124	0,083	0,268*	0,107	0,016
Принятие ответственности	0,05	0,237*	-0,025	0,102	-0,06
Бегство-избегание	0,07	0,096	-0,009	0,013	-0,059
Планирование решения проблемы	0,268*	0,367**	0,255*	0,269*	-0,018
Положительная переоценка	0,091	0,082	0,202	-0,247*	0,092

Условные обозначения:

* – корреляция на уровне значимости 0,05;

** – корреляция на уровне значимости 0,01.

Авторами был сделан вывод, выявленные корреляции могут свидетельствовать, что:

✓ чем более выражены когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, тем меньше проявляются стремления в построении

контактов с окружающими и соблюдении общепринятых норм поведения;

✓ чем более выражены усилия по регулированию своих чувств и действий, тем больше проявляется адаптация к новым условиям деятельности, способность быстро вырабатывать стратегию поведения и устанавливать контакты с другими людьми;

✓ чем более выражены усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки, тем больше проявляются коммуникативные способности, стремления устанавливать контакты с другими людьми;

✓ чем более выражено признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения, тем выше уровень поведенческой регуляции и ниже вероятность нарушений психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках;

✓ чем более выражены произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме, тем больше проявляется адаптация к новым условиям деятельности, способность быстро вырабатывать стратегию поведения, тем выше уровень поведенческой регуляции и ниже вероятность нарушений психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках, тем выше уровень коммуникативных способностей и стремление соблюдать общепризнанные нормы поведения;

✓ чем более выражены усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, тем менее выражены стремления соблюдать общепризнанные нормы поведения.

В ходе проведения исследования по копинг-тесту поведения в трудной жизненной ситуации Р. Лазаруса было выявлено, что преобладающая часть испытуемых обладает средним уровнем напряженности следующих видов копинга: «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка». Кроме того, большая часть испытуемых обладает высоким уровнем напряженности по копингу «Самоконтроль».

При проведении многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина было выявлено, что большая часть испытуемых обладает средним уровнем адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, коммуникативного потенциала и моральной нормативности.

В ходе проведения методики «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н. В. Паниной выяснилось, что большинство исследуемых обладает высоким уровнем индекса жизненной удовлетворенности. Результаты характеризуют значительную часть участников исследования, как обладающих низким уровнем эмоциональной напряженности, высокой эмоциональной устойчивостью, психологическим комфортом, высоким уровнем удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Таким образом, авторам в ходе проведения исследования удалось установить взаимосвязь способов совладающего поведения и адаптивности у студентов вуза.

Список литературы

1. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. – С. 55-65.
2. Сагитова Л. А., Сагитов Р. Н. Адаптация студентов-первокурсников в колледже // Образование и воспитание. – 2017. – № 5 (15). – С. 135-139. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/74/2802/> (дата обращения: 09.02.2022).
3. Адаптация первокурсников к вузовской среде в системе студенческого самоуправления»: сборник статей и тезисов по итогам Круглого стола, посвященного проблемам адаптации студентов-первокурсников / под редакцией Н.И. Иванова, М.В. Борисовой, В.В. Меньших, Н.А. Михалевой. – М.: ГУЗ, 2016. – 135 с.
4. Martin C.M., Li-tze H., Ben G.F. Academic Self-Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment. Journal of Educational Psychology. – 2001. – 93(1). – С.55-64.
5. Боронина Л. Н., Вишневский Ю. Р., Дидковская Я. В., Минеева С. И. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции // Университетское управление. – 2001. – 4(19). – 65-69.
6. Безуглова А. А., Васильева О. С., Правдина Л. Р. Особенности социально-психологической адаптации у лиц с разными стратегиями совладающего поведения // Российский психологический журнал. – 2017. – Т. 14, № 4. – С. 180-204.
7. Малышев И. В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации // Современные

исследования социальных проблем. – 2012. – № 12. – С. 23.

8. Обухова Ю. В. Особенности совладающего поведения студентов несоциономических специальностей в связи с особенностями их Я-концепции // Теоретические и практические аспекты психологии и педагогики: коллективная монография / под ред. И. В. Андулян. – Уфа: Аэтерна, 2015. – С. 138-155.

© Т.Н.Масленникова, 2022