

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь стратегий социально-психологической адаптации и
ранних дезадаптивных схем у студентов**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 353 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Симоновой Марины Владимировны

Научный руководитель

доцент, канд. психологических наук _____ А.А. Шаров
подпись дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов
подпись дата

Саратов, 2023

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе жизнь личности пронизана всевозможными напряженными ситуациями, она находится в быстро меняющейся социальной, информационной, научно-технической среде, что приводит ее к потребности непрерывного приспособления к ней. Формирование механизмов защиты и способов преодоления стрессовых ситуаций для индивида является одним из основных и важных этапов развития личности.

Актуальность работы определяется необходимостью теоретического осмысления и практического использования знаний о взаимосвязи стратегий социально-психологической адаптации и раннего социального опыта ребенка, превратившегося, через значимые переживания, в устойчивую систему представлений о себе, мире и других людях.

Цель работы — изучение взаимосвязи ранних дезадаптивных схем и стратегий социально-психологической адаптации студентов.

Объект исследования: социально-психологическая адаптация.

Предмет исследования: взаимосвязь ранних дезадаптивных схем и стратегий социально-психологической адаптации студентов.

Гипотеза: специфика в выборе стратегий социально-психологической адаптации может быть связана с выраженностью ранних дезадаптивных схем. Чем более выражены ранние дезадаптивные схемы у студентов, тем менее адаптивные стратегии избираются, и тем ниже общий уровень социально-психологической адаптации.

Теоретическая и практическая значимость работы. Полученные результаты позволяют теоретически обосновать необходимость выработки и использования качественно новых стратегий социально-психологической адаптации для оптимизации приспособительных процессов личности, в связи с опытом, полученного в детском возрасте.

Практическая значимость работы обосновывается возможностью применения результатов исследования при оказании психологической помощи студентам в преодолении влияния раннего опыта.

Методологические основания. В качестве теоретико-методологической основы в исследовании была использована модель, предложенная А.А. Реаном.

Эта модель отражается в текстах Н.Н. Мельниковой, Е.Н. Богданова, А.И. Ивановой. Данные работы стали теоретической базой нашего исследования. Особо важными в методологическом плане для исследования ранних дезадаптивных схем оказались работы Джеффри Янга и Джанет Клоско, М.В. Галимзяновой, П.М. Касьяник, Е.Н. Богданова и др.

Методы исследования. В работе используются методы теоретического исследования (целеполагание, анализ, обобщение, систематизация); методы эмпирического исследования (тестирование); методы качественного и статистического анализа эмпирических данных.

Методики исследования:

1. «Методика диагностики ранних дезадаптивных схем «YSQ-S3R (Young schema questionnaire)» (Д.Янг. в адаптации П.М. Касьяника и Е.В. Романовой)

2. «Методика исследования стратегий адаптивного поведения (АСП)» Мельниковой Н.Н.

3. «Опросник социально-психологической адаптации (СПА)» К. Роджерса и Р. Даймонда.

4. Опросник «Удовлетворённость жизнью» (УДЖ) Мельниковой Н.Н.

5. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССП-98)» В.И. Моросановой.

6. Методика личностного дифференциала

База исследования: Саратовский Государственный университет им. Н.Г. Чернышевского.

Исследовательская выборка: В исследовании приняли участие 85 студентов - мужчин и женщин, средний возраст которых составил 27 лет.

Структура и объём выпускной квалификационной работы: Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Список использованных источников включает 40 научных публикаций по теме работы.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические аспекты взаимосвязи стратегий социально-психологической адаптации взрослых и ранних дезадаптивных схем» позволила провести исследование по двум основным аспектам.

1. *Исследование ранних дезадаптивных схем (РДС).* Показано, что РДС ставят поведение человека в определенные рамки, то есть нарушают нормальную социальную адаптацию. Это препятствует личности удовлетворить свои ключевые потребности и мешает созданию и поддержанию благоприятных отношений. РДС обычно имеются в скрытой форме, однако, могут стать доступными для осознания при схематерапевтической работе. При активации РДС у человека появляются состояния, которые называются режимами функционирования схем. Они могут быть как дисфункциональными, так и здоровыми. Дисфункциональные режимы обычно появляются тогда, когда разом активизируются несколько РДС. Рассмотрены 4 категории таких режимов. Описаны причины возникновения РДС.

2. *Исследование социально-психологической адаптации.* Выявлено, что социально-психологическая адаптация является средством защиты человека, с помощью которого устраняются душевное и психическое напряжение, тревожность, дестабилизационные состояния, появляющиеся у личности в ходе ее общения с иными людьми и обществом в целом. Раскрыто понятие прогрессивной и регрессивной адаптации. Перечислены функции социально-психологической адаптации, способы ее осуществления, каждому из которых дана подробная характеристика. Приведена систематизация стратегий адаптации Н.Н. Мельниковой, созданной на трех основаниях. Дана подробная характеристика каждому из этих оснований. Выделены особенности социально-психологической адаптации студентов.

Вторая глава «Эмпирическое исследование взаимосвязи ранних дезадаптивных схем и стратегий социально-психологической адаптации» посвящена выявлению и описанию особенности взаимосвязи раннего детского опыта студента и выбора им стратегии социально-психологической адаптации.

В ходе проведенного корреляционного анализа были выявлены следующие взаимосвязи.

Положительная взаимосвязь показателя социально-психологической адаптации «самоприятие» с факторами личностного дифференциала.

Значительное количество положительных корреляционных связей прослеживается между показателями социально-психологической адаптации и показателями саморегуляции поведения.

Нами была получена положительная взаимосвязь между общей удовлетворенностью жизнью, жизненной включенностью и шкалами саморегуляции поведения (сила, моделирование, оценка, общий уровень саморегуляции).

Отрицательная корреляционная взаимосвязь получена между общим уровнем саморегуляции поведения и следующими РДС: «Покинутость/нестабильность», «Недоверие/ожидание жестокого обращения», «Социальная отчужденность», «Неуспешность», «Уязвимость», «Зависимость/беспомощность», «Неразвитая идентичность», «Грандиозность/привилегированность», «Покорность», «Недостаточность самоконтроля», «Поиск одобрения».

Стратегия «Улитка» отрицательно коррелирует с показателями социально-психологической адаптации по Роджерсу (адаптивность, стремление к доминированию, интернальность) и со шкалами личностного дифференциала «сила», «активность». Стратегия «Улитка» наиболее ярко выражена у испытуемых с дезадаптивными схемами «Социальная отчужденность», «Неуспешность», «Подавленность эмоций». Такая стратегия является наименее адаптивной по сравнению с другими пассивными стратегиями.

Наиболее результативной стратегией для адаптации является стратегия активного изменения среды «Кузнец». Она положительно коррелирует почти со всеми шкалами социально-психологической адаптации по Роджерсу (адаптивность, стремление к доминированию, интернальность, эмоциональная комфортность). Помимо этого, образует прямую взаимосвязь с фактором

активности по методике личностного дифференциала и с показателем «гибкость» по В.И. Моросановой.

Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче личность осваивает новые виды деятельности, увереннее ощущает себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах активности, поэтому, и социально-психологическая адаптация проходит более легко, быстро и успешно.

Для выявления предикторов стратегий адаптации студентов в нашем исследовании был использован прямой пошаговый регрессионный анализ с использованием пакета SPSS Statistics.

По результатам пошагового регрессионного анализа можно сделать вывод о том, что на выбор стратегии адаптации оказывает влияние выраженность той или иной дезадаптивной схемы. Это влияние может быть, как положительное, способствующее адаптивности в конкретной ситуации, так и отрицательное, препятствующее адаптации.

Например, ярко выраженная схема социальной отчужденности подталкивает на выбор активной стратегии «Зодчий», что облегчает процесс адаптации в целом. Причем, выбор этой же стратегии со схемой зависимости будет наоборот мешать адаптации, так как данная стратегия требует внутренней перестройки личности.

У студентов со схемой зависимости адаптация пройдет более благополучно, если будет использована активная стратегия «Птица». При этом, у студентов со схемой эмоциональной депривации данная стратегия будет малоэффективна, для таких личностей уход из привычной среды не будет способствовать адаптации.

Выраженная схема подавленность эмоций способствует выбору пассивной адаптивной стратегии «Улитка». Подавление спонтанных чувств, желаний, эмоций заставляет личность замкнуться в «своем» внутреннем мире.

Для студентов со схемой покинутости наиболее эффективной будет пассивная стратегия «Хамелион», которая способствует подстраиванию условиям среды. При этом, у студентов со схемой дефективности выбор данной стратегии будет тормозить процесс адаптации.

Нами также было выявлено, что схема уязвимости отрицательно влияет на адаптационный потенциал личности. А схема поиск одобрения оказывает негативное влияние на общую удовлетворенность жизнью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ изученной научной литературы по изучаемой тематике показал, что конечной целью схемной терапии является помощь пациентам в удовлетворении своих основных потребностей. Схема - терапия достигает этого путем изменения неадаптивных схем, стилей совладания и режимов.

По результатам теоретического исследования мы установили, что формированию РДС способствует обстановка в родительской семье, дезадаптивные схемы мешают развитию личностной индивидуальности и формированию здоровой самооценки. Ребенок интерпретирует ту ситуацию, в которой находится и вырабатывает механизмы (копинг-стратегии), помогающие ему в этой ситуации выживать. Эти механизмы в определенных случаях действительно могут быть наиболее адаптивными относительно той ситуации, в которой он находится. Но, когда ребенок вырастает, реальность вокруг него меняется. Он уже не находится во власти тех людей и событий. У него уже намного больше ресурсов. Он способен самостоятельно делать выбор.

При этом, интерпретация различных ситуаций во взрослой жизни продолжает оставаться искаженной в силу негативного детского опыта. Кроме интерпретации сохраняются и механизмы совладания. Теперь они уже дезадаптивны, так как лишают многих возможностей, больше мешают, чем помогают. Осознать и переоценить как свой детский опыт, так и то, насколько привычная интерпретация соответствует реальному положению вещей - может только взрослый. Менять поведенческие модели (дезадаптивный копинговый режим и адаптивную стратегию) тоже может только взрослый.

Социально-психологическая адаптация непосредственно связана с ранним

детским опытом личности. Поэтому, изучение схем и режимов их функционирования дает возможность получить значимый диагностический материал, необходимый для успешного использования психотерапевтических и коррекционных технологий в процессе схематерапии.

В процессе эмпирического исследования нами было установлено, что у респондентов с низкими показателями социально-психологической адаптации чаще всего сильно выражены дезадаптивные схемы и такие личности склонны выбирать стратегию ухода от контакта со средой, что является малоэффективным способом для успешной адаптации. Имеется положительная взаимосвязь шкалы «самопрятие» с факторами личностного дифференциала (оценка, сила, активность). Это указывает на то, что для благополучной адаптации необходимы самоуважение, уверенность в себе, независимость, принятие себя как личность и способность рассчитывать только на свои силы.

Нами было отмечено, что адаптация протекает наиболее легко, быстро и успешно у студентов с высоким уровнем саморегуляции, так как они легче овладевают новыми видами активности, увереннее чувствуют себя в незнакомых ситуациях.

Социально-психологическая адаптированность выше у тех студентов, которые наиболее часто используют стратегию активного изменения среды. У таких личностей дезадаптивные схемы слабо выражены, поэтому их адаптация протекает легче.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволяет подтвердить ранее выдвинутую нами гипотезу, основанную на том, что выбор стратегий социально-психологической адаптации зависит от выраженности ранних дезадаптивных схем. Также подтвердились наши предположения относительно того, что при выраженных РДС избираются менее адаптивные стратегии и общий уровень социально-психологической адаптации ниже.