**Курсовая работа**

«Психологические аспекты социальной адаптации учащихся средних специальных учебных заведений»

**Содержание**

Введение

1. Теоретические основы социально-психологической адаптации

1.1 Понятие социальной адаптации

1.2 Социальные аспекты адаптации

1.3 Психологические защиты и их связь с социальной адаптацией

1.4 Психологическая защита личности в зарубежной и отечественной психологии

2. Эмпирическое исследование социальной адаптации студентов

2.1 Методы исследования

2.2 Процедура проведения

2.3 Анализ результатов исследования

Заключение

Список используемой литературы

**Введение**

Одной из наиболее важных проблем обучения в современном колледже является адаптация организма не только к учебной нагрузке, но и к резкой смене окружающей социальной и психологической среды студентов.

Адаптация молодого человека в среднем специальном учебном заведении является важным составным элементом в системе учебной деятельности. Процесс адаптации чрезвычайно динамичен и его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, функционального состояния и так далее. То есть каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию. Таким образом, изучение механизмов и закономерностей адаптации студента в разнообразных учебных условиях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

Современному обществу необходимы люди, способные не только сосуществовать с окружающей средой, но и реализовывать свой внутренний потенциал в ней. Однако большая часть современной молодежи неспособна приспосабливаться и развиваться в условиях изменяющейся действительности. Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса – чрезвычайно важные задачи. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления.

Большой интерес представляет для исследования социально – психологическая адаптация. Именно она является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у студента требуемого уровня в учебной деятельности; от того насколько быстро и легко проходит адаптация, насколько больше отдача сил, энергии и интеллекта от студента.

На процесс адаптации к новой культурной среде влияет ряд факторов:

– индивидуальные характеристики – демографические и личностные (в том числе возраст);

– ситуативные.

К личностным характеристикам относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией.

К ситуативным факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; повышенная самоцензура.

К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят: конформизм (соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других.

В связи с этим, исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса в первые месяцы обучения в среднем специальном заведении, является актуальной проблемой.

Объект исследования: особенности социально-психологической адаптации первокурсников к обучению в Калининградском техническом колледже.

Предмет исследования – характеристики процесса адаптации студентов первого курса к новым условиям образовательной деятельности и особенностям студенческой среды.

Проблема исследования: психологическое состояние студентов первого курса.

Цель – выявить особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в среднем специальном заведении, дать соответствующие рекомендации студентам, способствующие наиболее благоприятной адаптации личности в студенческой среде.

В соответствии с объектом, предметом и целью исследования были определены следующие задачи:

1. раскрыть сущность процесса адаптации в психолого-педагогической литературе;
2. определить условия эффективности процесса адаптации;
3. исследовать психологическое состояние студентов в процессе адаптации;
4. раскрыть и обосновать сущность и особенности социальной адаптации личности в условиях студенческой среды;
5. выявить особенности социально-психологической адаптации студентов и ее влияние на учебную деятельность;
6. сделать выводы по исследуемым материалам;
7. на основе сделанных выводов предложить рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации студентов.

Гипотеза: оптимизации процесса обучения студентов – первокурсников способствует исследование уровня психологической адаптации и включение в учебно-воспитательный процесс рекомендаций, позволяющих снизить влияние дезадаптирующих факторов в первые месяцы учебных занятий, психологических тренингов, работы с классными руководителями, преподавателями и родителями.

Используемые методы:

1. Теоретические методы: анализ источников, синтез, сравнение, обобщение, систематизация.
2. Эмпирические методы: опытно-экспериментальная работа; исследование подходящих опросников для выявления проблем.

Практическая и теоретическая значимость: результаты и материал исследования могут способствовать лучшему пониманию причин социально-психологической дезадаптации студентов в процессе обучения в ссузе и оптимизировать процесс адаптации студентов-первокурсников.

Данное исследование проводилось в Калининградском техническом колледже.

1**. Теоретические основы изучения социально-психологической адаптации**

**1.1 Понятие социальной адаптации**

Социальная адаптация – процесс активного приспособления человека к изменившейся среде с помощью различных социальных средств. Различают активную и пассивную социальные адаптации.

Показателем успешной социальной адаптации является высокий социальный статус индивида в данной среде, а также его удовлетворенность этой средой в целом.

Показателем неуспешной социальной адаптации является перемещение индивида в иную социальную среду либо отклоняющееся поведение.

Термин «адаптация» возник в рамках физиологической науки и относился к процессу приспособления слухового или зрительного анализатора к действию раздражителя. В дальнейшем он распространился на более широкий круг явлений, характеризующих приспособление строения и функций организма к условиям внешней среды. Несколько десятилетий назад этот термин был заимствован социологией и психологией для описания явлений, касающихся освоения человеком различных сфер природной и социальной среды. Перенос понятия, характеризующего универсальное свойство живой материи приспосабливаться к постоянно меняющимся внешним условиям, в гуманитарную область повлек за собой ряд теоретико-методологических споров. В основном эти споры касались правомерности отнесения к человеку трактовки адаптации как приспособления к условиям внешней среды. У человека развитие психики, включающей высшую ее форму – сознание – достигло такого уровня, что поведение и деятельность стали определяющим фактором его адаптации. Человек в процессе своей жизнедеятельности преобразует внешнюю среду, приспосабливая ее к своим потребностям. То, что значительную часть преобразований он осуществляет осознанно, отличает его от остальных представителей животного мира. В отличие от животных, благодаря своей социальной природе, человек способен создать искусственную среду – среду культуры и цивилизации, в результате чего расширяется спектр его приспособительной активности.

Социальная адаптация – как приспособление человека к условиям социальной среды – предполагает:

1. адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
2. адекватную систему отношений и общения с окружающими;
3. способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
4. способность к самообслуживанию и самоорганизации, к взаимообслуживанию в коллективе;
5. изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других.

Обычно необходимость адаптации возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения.

Подростковый возраст является одним из критических этапов онтогенеза, в ходе которого возможно как наиболее эффективное формирование, так и наиболее вероятная утрата здоровья. Интенсификация учебных нагрузок, особенно в условиях новых форм и методов обучения, экологическое неблагополучие, социально-экономическая нестабильность – все это предъявляет повышенные требования к адаптационным механизмам, определенное напряжение которых связано с морфологической, функциональной и вегетативной нестабильностью организма подростка. В связи с этим у подростков под влиянием различных неблагоприятных факторов легко возникают нарушения адаптации, что может стать пусковым механизмом различных патологических процессов.

Физиологические особенности подросткового периода являются предпосылкой для разнообразных психических и психосоциальных перестроек. Этот возраст не случайно называют «трудным»: становление характера, переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, новая ситуация взрослости, смещение ориентации на общение со взрослыми на ориентацию на общение с ведущей референтной группой – сверстниками, ориентация на практическую и общественно-значимую деятельность (похожую на деятельность взрослых) – все это обнажает и заостряет слабые стороны личности, делает ее особенно уязвимой и податливой неблагоприятным влияниям среды.

Кроме того, бурные гормональные изменения этого периода сопряжены с выявлением скрытых до этого генетически обусловленных задатков. Поэтому психологическое содержание подросткового возраста предрасполагает к риску возникновения психической дезадаптации. Многочисленные физиолого-гигиенические исследования подтверждают факты снижения резистентности, повышения частоты заболеваний, перенапряжения адаптационных механизмов у значительной части подростков.

Немаловажен и тот факт, что само по себе успешное трудовое и профессиональное самоопределение повышает адаптивность организма, является источником жизненной активности и позитивных тенденций в дальнейшем развитии личности и совершенствовании здоровья.

Студенческая жизнь начинается с первого курса. И потому успешная, эффективная, оптимальная адаптация первокурсников к жизни и учебе в вузе – залог дальнейшего развития каждого студента как человека, гражданина, будущего специалиста. Этим определяется и исследовательский, и практический интерес к изучению разнообразных и противоречивых проблем адаптации первокурсников.

Между характером оценки адаптации к студенческой жизни и социальным самочувствием студента существует тесная взаимосвязь: чем труднее и дольше шел процесс адаптации, тем ниже социальное самочувствие студентов. Социальное самочувствие первокурсника тесно взаимосвязано с его общей удовлетворенностью своей студенческой жизнью. Уже отмеченный выше синдром «радости поступления» накладывает отпечаток и на эту удовлетворенность.

Важно, не ограничиваясь общей благоприятной картиной достаточно хорошего социального самочувствия студентов-первокурсников и их удовлетворенностью студенческой жизнью, более конкретно рассмотреть степень их удовлетворенности разными сторонами этой жизни: учебным процессом (набор и содержание учебных дисциплин; организация учебного процесса, качество преподавания, личные результаты первой сессии); социально-психологическими отношениями (в группе, с преподавателями); условиями для учебных занятий (обеспеченность учебно-методической литературой, техническая оснащенность аудиторий), бытовыми условиями (в вузе, общежитии, условия питания), условиями для полноценного досуга, занятий спортом, художественным творчеством.

Отличительной чертой колледжа от школы является самостоятельная деятельность студентов. На самом деле подобное положение вещей преподаватели часто связывают с межэкзаменационным оцениванием, сведенным до минимума. Нерегулярность учебно-методического воздействия (консультации, тестирование, контроль) приводит к снижению успеваемости.

Как показывает практика, наибольшие затруднения в ходе самостоятельной подготовки испытывают именно студенты младших курсов. Для данного периода обучения необходимо увеличить количество тестов и способов оценивания. В чем причина этих сложностей с адаптацией? В школе, даже в старших классах, ученика постоянно контролируют несколько учителей, каждую неделю, а то и несколько раз в неделю проводятся тесты, контрольные работы и т.д., не говоря уже об устных опросах, рефератах и прочем. Межсессионный контроль представляет собой лишь составляющую оценивания, и было бы неверно сводить все оценивание только к нему.

Тем не менее трудности, с которыми сталкивается любой учащийся, имеют прямое отношение к учебному процессу и заключаются в следующем:

– качественность восприятия и обработки получаемой информации;

– личностная адаптация к условиям ССУЗа;

– раскрытие своего творческого потенциала.

Постоянно меняющаяся действительность, нестабильность нравственных ориентации в обществе, нестойкость семейных отношении, неоправданные ожидания, часто разрушенные представления о человеческом счастье, а иногда и иллюзорные представления о своем будущем – все это формирует целых комплекс психологических проблем у развивающейся личности студента.

Очень часто мы сталкиваемся с неумением выстраивать межличностные отношения, что приводит к нетерпимости, агрессивности, либо к аутоагрессивности, вплоть до формирования психосоматических расстройств, что можно проследить, наблюдая количество пропусков занятий по болезням самого разного вида.

Молодой человек часто не может адекватно воспринимать учебную ситуацию, требования преподавателей. Снижается эффективность обучения, появляется неудовлетворенность собой, своим успехом, формируется тип неудачника, страдальца, жертвы. А увеличение количества времени, уделяемое учащимся формальному обучению, заставляет сужать сферу интересов. что, в свою очередь, ведет к тому, что в дальнейшем молодой специалист может оказаться в узком профессиональном «коридоре».

Эмоциональная незрелость, инфантильность, неуверенность в своих возможностях, нераскрытый творческий потенциал при неблагоприятных жизненных поворотах могут привести к нервно-психическим расстройствам. Кроме того, в условиях ВУЗа мы сталкиваемся с проблемой социальной адаптации учащихся. Молодые люди, приехавшие учиться из другой местности, оказываются оторванными от родителей, от привычного уклада семьи, от среды. В связи с вышесказанным представляется важным создание специальных условий, направленных на личностную и социальную адаптацию первокурсников и профилактику дезадаптации, коррекцию отношений в системе студент-ССУЗ-коллектив; развитие креативности студента. Для этого необходимо проводить групповую работу, индивидуальное оказание помощи студентам в решении бытовых и личностных проблем, направленные на введение молодого человека в новую социально-психологическую роль.

Психологический комфорт, психическое здоровье – фундамент развития личности. Уверенность есть эмоциональное и когнитивное приятие своих возможностей в системе межличностных отношений. Самооценка – возможность оценивать свои навыки и умения в системе социального функционирования. Основными задачами такой работы являются: предупреждение и разрешение межличностных внутригрупповых проблем, повышение самооценки, снижение уровня тревожности студентов, стимулирование творческого потенциала студента, улучшение психологической грамотности студентов 1-го курса, профилактика девиантного поведения, связанного с трудностями адаптации.

В условиях социально-экономических и политических изменений, происходящих в обществе, особенно трудно приходится молодежи в силу неустойчивости ее социального положения, неустоявшегося мировоззрения, подвижности системы ценностей.

Студенческая молодежь во все времена отличалась от других социальных групп молодежи своей социальной активностью. За ней закрепился приоритет в духовном и интеллектуальном развитии. Однако сегодня лишь условно можно утверждать это.

Наиболее ответственным и одновременно недостаточно изученным специалисты считают этап адаптации.

Как известно, пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды. Процесс адаптации имеет место тогда, когда обычное, привычное поведение вообще или мало эффективно и необходимо преодоление затруднений, связанных именно с новизной условий. Именно с такими затруднениями, связанными с новизной условий, сталкивается бывший школьник при поступлении в вуз. Поэтому процесс адаптации к обучению в вузе можно рассматривать как явление, имеющее множество аспектов. Адаптация студентов – сложное явление, связанное с перестройкой стереотипов поведения, а часто и личности. У некоторых этот процесс заканчивается неблагополучно, о чем свидетельствует отсев студентов в первые семестры обучения. Часто за этим явлением стоит недостаточная гибкость адаптационных систем человека.

**1.2** **Социальные аспекты адаптации**

В традиционном плане адаптация студентов первого курса рассматривается как совокупность **трех аспектов**, отражающих основные направления деятельности студентов:

– **адаптация к условиям учебной деятельности** (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.);

– **адаптация к группе** (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);

– **адаптация к будущей профессии** (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

В реальной жизни эти аспекты неразрывно связаны между собой.

Педагогическое управление процессом адаптации предполагает:

1. **информирование студентов о трудностях адаптационного периода и способах их преодоления;**
2. **формирование у студентов стремления к оптимальной адаптации, перестройке поведения, совершенствованию своей личности в соответствии с новыми вузовскими требованиями, т.е. активизация самовоспитания;**
3. **помощь студентам в организации самовоспитания.**

Одной из эффективных форм управления адаптационным процессом является **кураторство.** От куратора группы во многом зависит успешность адаптации первокурсников к новой социальной среде, налаживание деловых и личных контактов между членами группы. Успех деятельности куратора группы 1-го курса во многом зависит от четкого осмысления и определения основных направлений, от оптимального выбора форм и методов воспитания, значительно повышающих эффективность управления адаптационным процессом первокурсников к учебному заведению.

**Основными направлениями комплексной системы организационно-педагогических мер**, которые позволяют куратору оптимизировать работу и быстрее достичь необходимых результатов, являются:

* проведение работы по ознакомлению студентов с особенностями учебно-воспитательного процесса в вузе, профессиональному ориентированию;
* ознакомление куратора с социально-демографическими характеристиками студентов, изучение черт характера, уровня знаний и общественной активности;
* изучение формирующейся системы межличностных отношений;
* развитие у первокурсников недостающих организаторских умений и навыков;
* оказание помощи в научной организации труда студентов;
* оказание помощи студентам в организации самовоспитания.

**Основными задачами** **куратора на начальном этапе формирования профессиональных интересов являются:**

– выявление у студентов мотивов поступления в данной учебное заведение, степени понимания специфики и характера получаемой профессии;

– определение степени сознательности выбора учебного заведения и профессии, диагностика данных, которые могут и должны быть развиты в процессе подготовки будущих специалистов.

Куратору необходимо главное внимание уделить активному ознакомлению студентов с требованиями, предъявляемыми профессией к личности специалиста. Представляется также необходимым развитие познавательного интереса к научным и профессиональным требованиям через организацию внеучебной деятельности студентов – основной формы работы куратора.

Авторы многих исследований показывают, что у студентов имеется определенная потребность в самообразовании, но уровни этой потребности различны. Задача куратора состоит в том, чтобы создать условия для ее удовлетворения, сформировать побудительные мотивы к самообразованию у каждого студента, оказать необходимую помощь. Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента.

Общеизвестно, что успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Каждый куратор должен уметь использовать удобные и легкие в обработке методики диагностики, обеспечивающие глубокое и всестороннее проникновение во внутреннюю структуру группы. Кроме того, для интенсификации адаптации студентов к условиям нового учебного заведения важное значение имеет интенсивность дружеских связей в группе. Поэтому в целях стимулирования процессов микрогрупповой дифференциации необходима организация коллективных форм совместного досуга (выставки, театры, турпоходы и т.д.), содержащего помимо всего прочего психологические игры и упражнения, ориентированные на создание благоприятного психологического климата в группе и духовное развитие личности.

**1.3** **Психологические защиты и их связь с социальной адаптацией**

Наиболее современным определением понятия психической адаптации нам представляется следующее: «Психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовать связанные с ними значимые цели (при сохранении физического и психического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды». Автор этого определения – Ф.Б. Березин – выделил три аспекта психической адаптации: собственно психический, социально-психологический и психофизиологический. Социально-психологический аспект адаптации обеспечивает адекватное построение микросоциального взаимодействия, в том числе – профессионального, достижение социально значимых целей. Он является связующим звеном между адаптацией индивидуума и популяции, способен выступать в качестве уровня регулирования адаптационного напряжения.

Социально-психологический аспект адаптации обеспечивает адекватное построение микросоциального взаимодействия, в том числе – профессионального, достижение социально значимых целей. Он является связующим звеном между адаптацией индивидуума и популяции, способен выступать в качестве уровня регулирования адаптационного напряжения.

Социально-психологическая адаптация рассматривается как процесс организации социального взаимодействия, способствующего наиболее полной реализации личностного потенциала.

Личностный потенциал представляет собой совокупность личностного ресурса и уровня развития самопознания, обеспечивающих процесс саморегуляции и самореализации в измененных условиях существования.

Поэтому своевременная оценка целого комплекса индивидуальных особенностей ученика и выдача соответствующих рекомендаций играют важную роль в системе образования.

Между личностными особенностями и особенностями адаптации существует определенная связь. Определенные аспекты этой связи, а также изменения актуального психического состояния в процессе адаптации могут оцениваться с помощью психодиагностических методик: оценки уровня тревожности, успешности в деятельности, нервно-эмоциональной напряженности и др. Среди критериев оценки психической адаптации в условиях определенной профессиональной деятельности указываются:

1) успешность деятельности;

2) способность избегать ситуаций, создающих угрозу для трудового процесса и эффективно устранять возникшую угрозу;

3) осуществление деятельности без значимых нарушений физического и психического здоровья;

4) удовлетворенность своей деятельностью, своим положением;

5) связывание своих личных планов с этой деятельностью в перспективе.

Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Подросток переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр.

Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации, когда учащийся становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Дети, систематически ослабленные, являются наиболее подверженными дезадаптации. И, конечно же, невозможно говорить об адекватном восприятии подростком окружающей действительности через призму собственной тревожности, об адекватной системе отношений и общения с пока что мало знакомыми одноклассниками и учителями. Все это усложняет сам учебный процесс, продуктивная работа на уроке становится проблематичной. Даже потенциальный отличник может превратиться в отстающего и прогульщика.

Между характером оценки адаптации к студенческой жизни и социальным самочувствием студента существует тесная взаимосвязь: чем труднее и длительнее шел процесс адаптации, тем ниже социальное самочувствие студентов.

Требования к психической адаптации можно поставить в зависимость от тенденции к возникновению или усилению в профессиональноых ситуациях стресса. Факторами этого могут быть: недостаточность информации, необходимой для принятия решений, ее противоречивость, количественная или качественная перегрузка, противоречивые или неопределенные требования, несоответствие выполняемой деятельности уровню притязаний, критические обстоятельства и риск при принятии решений. Высокие требования к адаптивным механизмам ведут к нарушению регуляторных функций (при несоответствии требований и возможностей, которое обусловливает конфликт, вызванный необходимостью выбора между двумя адаптационными стратегиями: сохранением психического и физиологического гомеостаза за счет отказа от достижения значимых результатов или достижения значимых результатов ценой нарастания психической напряженности и психофизиологических сдвигов). В случае такого конфликта нарушается адекватность адаптационного процесса и возрастает выраженность психического стресса.

Нарушение механизмов адаптации тесно связано с формированием эмоционального (психического) стресса. При этом следует подчеркнуть адаптационное значение тревоги, которая представляет собой один из наиболее интимных и облигатных механизмов психического стресса. Возрастание тревоги приводит к мобилизации адаптационных механизмов, однако ее высокая интенсивность лежит в основе адаптационных нарушений.

**1.4** **Психологическая защита личности в зарубежной и отечественной психологии**

В настоящее время проблема психологической защиты личности получила широкое освещение в зарубежной и отечественной психологии. Общетеоретические и методологические аспекты данной проблемы рассматриваются в рамках классического и эволюционного психоанализа (А. Адлер, У. Вайлент, Р. Мэйли, Г. Салливан, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг и др.), современных психотерапевтических направлениях (Р. Ассоджоли, К. Роджерс, Ф. Перлз, П. Ферруччи и др.) и исследованиях стресса (Ф. Александер, Х. Келлерман, У. Кенон, С. Фолкнер и др.). Более специализированные вопросы, связанные с генезисом и функционированием механизмов психологической защиты освещаются в работах отечественных психологов: Б.Г. Ананьева, Л.И. Анциферовой, Ф.В. Бассина, Л.И. Божович, Ф.Е. Василюка, Е.С. Романовой, Е.Т. Соколовой и др.

Концепция психологической защиты является одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и теорию психологической адаптации. Первым, кто обратился, а, впоследствии и ввел в психологический обиход термин «защита», был З. Фрейд. В своих работах «Нейропсихология защиты» и «Этиология истерии» он подробно остановился на функциональном значении и цели защиты, состоящей в ослаблении интрапсихического конфликта, обусловленного противоречием между импульсами бессознательного (Ид) и интериоризированными требованиями внешней среды (Суперэго). Возникновение собственно фрейдовской концепции психики было обусловлено выходом понятия «защита» на первый план в истерии и других видах психоневроза.

В дальнейших своих работах З. Фрейд заменил термин «защита» на «подавление», но затем в работе «Подавление, симптомы, беспокойство» он стал рассматривать подавление как один из механизмов защиты личности. Впоследствии в своей работе «Страх» З. Фрейд на основе дифференциации форм сопротивления выделил и описал особенности действия таких защитных механизмов, как вытеснение, репрессия, отрицание, рационализация, реактивное образование, проекция, изоляция, регрессия, замещение, идентификация. Последнее высказывание Фрейда по вопросу психологической защиты помещено в его статье «Крайний и бескрайний анализ», в ней феномен психологической защиты он связывает с основными функциями психики – приспособлением, регуляцией и уравновешиванием.

В 20–40-е гг. ХХ в. развитие взглядов З. Фрейда относительно феномена психологической защиты нашло свое отражение в работах представителей неортодоксального психоанализа и Эго-психологии. В частности, А. Фрейд предприняла попытку обобщить и систематизировать знания о механизмах психологической защиты. Свою классическую монографию «Психология «Я» и защитные механизмы» она посвятила анализу «средств, с помощью которых «Эго» обороняется против неудовольствия и страха…». В базовую метапсихическую концепцию защиты А. Фрейд внесла определенные коррективы: акцентрировала роль защитных механизмов в разрешении внешних (социогенных) конфликтов, а сами механизмы стала рассматривать не только как проявление врожденных задатков, но и как продукт индивидуального опыта и непроизвольного научения. Также ею было сформировано представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптивности личности.

В рамках феноменолистического направления особое внимание проблеме психологической защиты личности уделял К. Роджерс. Он вводит понятие предмета психологической защиты, в качестве которого выступает Я-концепция индивида, а также определяет основную функцию защитных механизмов, заключающуюся в сохранении стабильности целостной позитивной Я-концепции. Им же выделяется критерий эффективности действия защитных механизмов: защита эффективна лишь в том случае, если она способствует нейтрализации рассогласования (дисгармонии) в структуре Я-концепции.

В качестве общетеоретической платформы для исследования механизмов защиты в отечественной психологии выступает теория взаимосвязи сознания и неосознаваемого в психическом. Она подразумевает признание существования сферы сознания и неосознаваемой сферы. Причем сознанию в психике отводится в условиях нормы ведущая роль. Характер взаимоотношений между сознанием и неосознаваемым может определяться как сотрудничеством, так и антагонизмом между ними.

Долгое время отечественная психология не признавала существование психоанализа, что, в свою очередь, оказало определенное влияние на разработку проблемы психологической защиты. Так, в 50–70-е гг. сам термин «защита» избегался или подменялся другими терминами: «психологический барьер»; «защитная реакция»; «компенсаторные механизмы» и т.д.

Позднее психологическую защиту стали рассматривать либо в границах теории установки (как реорганизацию системы установок), либо в пределах теории деятельности (как временный отказ от деятельности). И лишь начиная с известной статьи Ф.В. Бассина «О силе» «Я» и «» психологической защите», вышедшей в журнале «Вопросы философии», стали активно обсуждаться те или иные особенности психологической защиты. Помимо этого, Ф.В. Бассин впервые в отечественной психологии ввел понятие «психологической защиты», обобщив функцию этой категории одновременно как в индивидуальном, так и в социальном плане.

Согласно представлению ряда отечественных психологов (Ф.В. Бассин, В.К. Мягер, Е.С. Романова, Е.Т. Соколова и др.), психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания, защищающим его от дезорганизующих влияний психической травмы. Основная функция защиты заключается в снятии эмоционального напряжения. Причем данные авторы предлагают делать различие между патологической психологической защитой (или «ненормативным», «неэффективным» функционированием защитных механизмов), приводящей к социально-психологической дезадаптации, и нормальной профилактической психологической защитой (или «нормативным», «эффективным» функционированием психологических защит), постоянно присутствующей в нашей повседневной жизни и способствующей социально-психологической адаптацией индивида.

На современном этапе развития отечественной психологии одной из наиболее удачных попыток интеграции значительной части теоретического и эмпирического знания о защитных механизмах в единую концепцию является системная теория защиты (1991), созданная Е.С. Романовой на основе «структурной теории защит «Эго»» Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х.Г. Конта (1979). Согласно данной концепции, механизмы психологической защиты являются продуктами онтогенетического развития и научения. Они развиваются как специфические средства социально-психологической адаптации и предназначены для совладания с эмоциями различной модальности: отрицание – принятие, подавление – страх, регрессия – удивление, компенсация – печаль, проекция – отвержение, замещение – гнев, интеллектуализация – предвидение, реактивное образование – радость. Механизмы психологической защиты обладают свойствами смежности (отрицание – реактивное образование – подавление и т.д.) и полярности (отрицание – проекция, подавление – замещение, компенсация – реактивное образование, регрессия – интеллектуализация), а также различаются по критерию примитивности – сложности в зависимости от времени образования в онтогенезе и участия сознания в их актуальном функционировании (отрицание – примитивный, бессознательный; компенсация – зрелый, осознанный). Индивид может использовать любой комплекс защит.

Е.С. Романова предприняла попытку внедрения «структурной теории защиты» в более широкий социальный контекст с объяснением связи существующей между самосознанием и психологической защитой личности. В частности, помимо идентификации защитных механизмов, определения их свойств и закономерностей функционирования, исследователь выделила ряд конкретных моментов интерперсональной сферы жизнедеятельности индивида, которые, накладываясь на особенности его темперамента, определяют образование специфических защит и соответствующих видов нормального – патологического поведения индивида. Данный системный подход к проблеме предполагает анализ причинно-временных связей между элементами, включенными в генезис и функционирование защитных механизмов. К этим элементам Е.С. Романова отнесла: динамические особенности психики субъекта (активность – пассивность как свойства темперамента), личный опыт успешности в удовлетворении базисных потребностей (в свободе и автономии, в успехе и эффективности, в безопасности, в признании и самоопределении), особенности объекта психологической защиты, в качестве которого выступают составляющие позитивного «образа Я» («Я – защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый»; «Я – самостоятельный, независимый, свободный»; «Я – умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию»; «Я – красивый, принимаемый, любимый»), опыт отношений в родительской семье (виды гетерономного воздействия) как образец разрешения кризисных жизненных ситуаций, а также хроническую психотравматизацию личности.

Образование новых и актуализация уже имеющихся защит у индивида происходит в эксквизитной (стрессовой, конфликтной, проблемной) ситуации. Последнюю она определяет как ситуацию, в которой противоречие в определенный момент развития предельно обострено и требует своего снятия, характер его разрешения определяет направление в развитии личности. В частности, норма и патология защитного функционирования зависят от того, сумел ли индивид на определенных этапах онтогенеза реализовать базисные потребности или благодаря гетерономному воздействию среды они были блокированы.

В качестве предмета психологической защиты выступает «Я-концепция» индивида, ее когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Основная функция защитных механизмов – стабилизация и сохранение позитивной «Я-концепции», характеризующейся наличием гармоничного «образа Я» и положительного самоотношения.

«Нормативное» функционирование защитных механизмов обеспечивает стабильность упорядоченной индивидуальной картины мира, настолько истинной и настолько искаженной, насколько это задано общепринятыми стандартами. Поведение индивида при этом характеризуется целенаправленностью и последовательностью и оценивается обществом как нормальное, а межличностные конфликты в повседневной жизни не создают угрозу позитивному «образу Я» и не переходят во внутриличностные конфликты, так как защитные механизмы «эффективно» справляются с ними. С другой стороны, считает Е.С. Романова, если эмоциональная напряженность достигает чрезвычайно сильной выраженности, то защитные механизмы личности начинают использоваться или сверхинтенсивно, или, напротив, не справляются с ней (невыраженность защит), в результате чего появляется социально-психологическая дезадаптация.

**2. Эмпирическое исследование социальной адаптации студентов**

**2.1 Методы исследования**

Тест-опросник «Механизмы психологической защиты» (МПЗ).

**Автор:** тест-опросник «Life Style Index» был разработан Р. Плутчиком, Г. Келлерманом, Х.Р. Контом (1979), адаптирован Е.С. Романовой и Л.Р. Гребенниковым в 1991 г. под названием тест-опросник «Механизмы психологической защиты» (МПЗ).

**Цель:** изучение структуры защитных механизмов личности и определение нормативности – ненормативности их функционирования.

**Возраст:** можно использовать начиная с юношеского возраста.

**Описание методики.** Данная методика базируется на психоэволюционной теории эмоций Р. Плутчика и структурной теории личности Г. Келлермана, в которых пересекаются психоаналитические и социобиологические концепции, а также созданной на их основе системной теории психологической защиты Е.С. Романовой. Согласно этим теориям, существует 8 базисных защитных механизмов (отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация и реактивное образование), которые развиваются как специфические средства социально-психологической адаптации и предназначены для совладания с эмоциями различной степени модальности (принятие, страх, удивление, печаль, отвержение, гнев, ожидание, радость). Эти базисные защитные механизмы обладают свойствами сходства и биполярности, индивид может использовать любую их комбинацию. В качестве предмета психологической защиты выступает «Я-концепция» индивида. Основная функция защитных стратегий – стабилизация и сохранение позитивной «Я-концепции», характеризующейся наличием гармоничного «образа Я» и положительного самоотношения.

По мнению автора методики, механизмы психологической защиты личности хотя и относятся к области бессознательного, не обязательно остаются вне сознания человека, что и дает возможность их диагностики с помощью данного опросника.

Опросник содержит 97 утверждений. Оценка степени использования тех или иных психологических защит проводится по 8 шкалам: «отрицание», «подавление», «регрессия», «компенсация», «проекция», «замещение», «интеллектуализация» и «реактивное образование». В качественную интерпретацию данных шкал включены такие характеристики, как особенности защитного поведения в норме, соответствующая акцентуация характера, возможные девиации поведения. Инструкция, предъявляемая испытуемым в ходе проведения эксперимента, предполагала две градации ответа «верно» – «неверно» («+» – «–»). Имеется стандартный бланк обследования.

Личностный опросник «Индекс жизненного стиля» (ИЖС).

**Автор:** Р. Плучек, Г. Келлерман, Г. Конте (1979), в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева и Е.Б. Клубовой (1991, 1999).

**Цель:** выявление психологических защитных механизмов личности в ситуациях фрустрации.

**Возраст:** можно использовать начиная с юношеского возраста.

**Описание методики.** Данный опросник позволяет определить выраженность 8 видов защитных механизмов: вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, проекция, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация. В основе методики лежит теория, устанавливающая взаимосвязь психологических защит с различными аффективными состояниями (эмоциями) и клинико-диагностическими критериями (расстройства личности). Создана модель, включающая 4 пары биполярных эмоций (страх – гнев, веселость – печаль, принятие – отвращение, надежда – удивление), которые, как предполагается, связаны с отдельными защитными механизмами, зависящими в свою очередь от некоторых личностных черт. Последние, при известной степени их выраженности, признаются авторами опросника как важнейшие образующие соответствующих личностных расстройств.

Основные диагностические типы обозначены характерными для них стилями защиты, личность может пользоваться любой комбинацией психологических защит, которые в своей основе имеют механизм подавления, первоначально возникший для совладания с чувством страха.

Методика включает в себя 92 утверждения, требующих ответа по типу «верно» – «неверно». Время заполнения опросника 15–20 минут.

Из двух представленных выше опросников мы выберем №2 – Личностный опросник «Индекс жизненного стиля» (ИЖС). При помощи данного опросника мы сможем выявить наиболее верно показатель напряженности психологической защиты студентов.

**2.2 Процедура проведения**

Студентам был выдан опросник с 92 утверждениями, описывающими чувства, поведение и реакции в определенных ситуациях. Утверждения, имеющие отношение к студенту, отмечались «+».

**Текст опросника.**

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стенку кулаком.
9. Я легко выхожу их себя.
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.
13. Я часто бываю «не в своей тарелке».
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.
18. Мне говорят, что я хвастун.
19. Если меня кто-то отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что в гневе я что-нибудь ломаю или бью.
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
26. Я человек, у которого нет предрассудков.
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
29. Очень не люблю недоброжелательных людей.
30. Я всегда стараюсь, чтобы случайно кого-нибудь не обидеть.
31. Я из тех, кто редко плачет.
32. Пожалуй, я много курю.
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо помню лица.
35. Я иногда занимаюсь онанизмом.
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.
37. Если мне кто-то мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому.
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей.
39. Люди мне никогда не надоедают.
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время.
41. Я мало что могу вспомнить из своего детства.
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать.
44. Другие считают меня излишне доверчивым.
45. Люди скандалом, добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я никогда не теряю оптимизма.
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей.
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях.
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов.
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
55. Другие считают, что я равнодушный человек.
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, сомневаюсь.
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить другой автомобиль.
59. Многие люди выводят меня из себя своим эгоизмом.
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
62. Я грызу ногти.
63. Другие говорят, что я избегаю проблем.
64. Я люблю выпить.
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я много говорю неправды.
69. Порнография вызывает у меня отвращение.
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера.
71. Больше всего не люблю лицемерных, неискренних людей.
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок.
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам.
77. Покойники меня не «пугают».
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.
79. Многие люди вызывают у меня раздражение.
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова.
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим.
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным.
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых.
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.
88. Люди, лишенные морали, меня отталкивают.
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.
90. Я часто влюбляюсь.
91. Другие считают, что я излишне объективен.
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека.

Количественные показатели подсчитывались по 8 шкалам с помощью специального ключа.

**2.3 Анализ результатов исследования**

В ходе проведения анализа было опрошено 3 группы студентов первых курсов. Таким образом, общее количество участников опроса составляет 40 человек.

**1. Группа 108 Эк-1.**

У 60,2% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **5. проекция** (форма замещения, способ защиты, при котором собственные бессознательные (неосознаваемые) черты, побуждения и мотивы (агрессивные и другие) приписываются другим, проецируются на них. При этом человек чувствует себя невинным или даже жертвой других.)

У 20% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **4. отрицание, отказ** (защитный механизм, с помощью которого сознательно непереносимые мысли, желания, факты и поступки отрицаются путем бессознательного отказа от них. Реальное оказывается как бы несуществующим или трансформируется так, что более не является неприятным или болезненно переживаемым. Термин «отказ» не включает сознательные попытки отрицания или преднамеренную ложь.)

У 6,6% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **8. рационализация** (один из наиболее общих механизмов утверждения чувства собственного достоинства и ликвидации чувства виновности. Обеспечивает рациональное объяснение поведения и поступков, истинные мотивы которых остаются неосознаваемыми и неизвестными (находятся в бессознательной сфере). Это неосознаваемое стремление к самооправданию, поиск причин и мотивов своих поступков во внешней среде, обвинение, например, окружающих в возникновении болезни и т.п.)

У 6,6% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **6. компенсация** (механизм замещения реально существующей или воображаемой физической или психической неполноценности, достижения с помощью этого социальной престижности, самоуважения. Результатом ее может быть социально полезная или деструктивная активность, вплоть до формирования крайне отрицательных черт личности. Компенсация основана на стремлении к замещению неудач в какой-то области за счет успеха в другой.)

У 6,6% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **7. гиперкомпенсация** (стремление к достижению успеха и значимости в той области, которая до сих пор была наиболее трудной (физически слабый с помощью интенсивных тренировок стремится стать сильным в каком-то виде спорта; робкий и стеснительный человек прикрывается напускной развязностью и грубостью к окружающим и т.д.)

**2. Группа 108 Б-1.**

У 55,5% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **4. отрицание, отказ** (защитный механизм, с помощью которого сознательно непереносимые мысли, желания, факты и поступки отрицаются путем бессознательного отказа от них. Реальное оказывается как бы несуществующим или трансформируется так, что более не является неприятным или болезненно переживаемым. Термин «отказ» не включает сознательные попытки отрицания или преднамеренную ложь.)

У 16,6% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **7. гиперкомпенсация** (стремление к достижению успеха и значимости в той области, которая до сих пор была наиболее трудной (физически слабый с помощью интенсивных тренировок стремится стать сильным в каком-то виде спорта; робкий и стеснительный человек прикрывается напускной развязностью и грубостью к окружающим и т.д.)

У 11,1% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **1. вытеснение** (один из общих защитных механизмов, возникающих в целях обхода внутреннего конфликта между бессознательными потребностями и влечениями, с одной стороны, и отношениями, привычками и оценками, усвоенными от социальной среды, – с другой. Оно обеспечивает вытеснение несообразных побуждений, желаний и мыслей из сознания в бессознательное, то есть предохраняет сознательную часть «Я» от конкурентных тенденций, угрожающих существующему образу самого себя.)

У 5,5% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **2. регрессия** (возврат на ранний уровень развития, когда личность не способна реалистично и конструктивно решать проблемы, обусловленные внешними обстоятельствами и особенно – внутренними конфликтами, инстинктивными влечениями и потребностями.)

У 5,5% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **8. рационализация** (один из наиболее общих механизмов утверждения чувства собственного достоинства и ликвидации чувства виновности. Обеспечивает рациональное объяснение поведения и поступков, истинные мотивы которых остаются неосознаваемыми и неизвестными (находятся в бессознательной сфере). Это неосознаваемое стремление к самооправданию, поиск причин и мотивов своих поступков во внешней среде, обвинение, например, окружающих в возникновении болезни и т.п.)

У 5,5% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **6. компенсация** (механизм замещения реально существующей или воображаемой физической или психической неполноценности, достижения с помощью этого социальной престижности, самоуважения. Результатом ее может быть социально полезная или деструктивная активность, вплоть до формирования крайне отрицательных черт личности. Компенсация основана на стремлении к замещению неудач в какой-то области за счет успеха в другой.)

**3. Группа 108 Св-1**

У 42,8% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **7. гиперкомпенсация** (стремление к достижению успеха и значимости в той области, которая до сих пор была наиболее трудной (физически слабый с помощью интенсивных тренировок стремится стать сильным в каком-то виде спорта; робкий и стеснительный человек прикрывается напускной развязностью и грубостью к окружающим и т.д.)

У 28,5% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **5. проекция** (форма замещения, способ защиты, при котором собственные бессознательные (неосознаваемые) черты, побуждения и мотивы (агрессивные и другие) приписываются другим, проецируются на них. При этом человек чувствует себя невинным или даже жертвой других.)

У 14,2% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **4. отрицание, отказ** (защитный механизм, с помощью которого сознательно непереносимые мысли, желания, факты и поступки отрицаются путем бессознательного отказа от них. Реальное оказывается как бы несуществующим или трансформируется так, что более не является неприятным или болезненно переживаемым. Термин «отказ» не включает сознательные попытки отрицания или преднамеренную ложь.)

У 14,2% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **2. регрессия** (возврат на ранний уровень развития, когда личность не способна реалистично и конструктивно решать проблемы, обусловленные внешними обстоятельствами и особенно – внутренними конфликтами, инстинктивными влечениями и потребностями.)

Из 3 групп, в которых проводилось исследование, лучше всех адаптированной оказалась группа 108 Б-1 (по мнению преподавателей). В этой группе наиболее лучшая успеваемость и более сплоченный коллектив.

Группа 108 Эк-1 и 108 Св-1 отстают по успеваемости, а так же в этих группах большое количество пропусков пар. В группе 1 Эк-1 после 1 семестра было отчислено 10 человек, в группе 1 Св-1 – 5 человек, а в группе 1 Б-1 – 2.

Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее благоприятный вид защиты для студентов – отрицание, отказ, потому что данный вид защиты помогает наиболее благоприятно адаптироваться школьникам к студенческой жизни.

Таким образом, проведенный анализ проблем адаптации первокурсников позволил сделать следующие выводы.

На повышение эффективности процесса социальной адаптации студенчества влияет деятельность социального педагога в условиях современного ССУЗа и использование методов социально-психологического обучения в учебном процессе.

Полученный в ходе исследования материал открывает возможности для создания социально-педагогической службы в ССУЗе и социальной защиты студенчества.

Куратору необходимо главное внимание уделять активному ознакомлению студентов с требованиями, предъявляемыми профессией к личности специалиста. Представляется также необходимым развитие познавательного интереса к научным и профессиональным требованиям через организацию внеучебной деятельности студентов – основной формы работы куратора.

Необходимость радикального обновления воспитания, реальная угроза нравственной деформации молодого поколения, сохранение и развитие духовного и интеллектуального потенциала студенческой молодежи, обусловленность многих современных проблем молодежи осложнением процесса социальной адаптации, а также недостаточная теоретическая и методическая разработанность проблемы социальной адаптации личности – все это необходимо исследовать, для того, чтобы помочь более полно приспособиться школьникам к студенческой жизни.

На диаграмме наглядно показано, что большинству студентов проще всего бессознательно отказаться от различных мыслей и поступков, чем решить их самостоятельно. Именно поэтому необходимо помогать студентам в процессе их адаптации к новой обстановке и новой для них форме обучения.

**Заключение**

Результаты исследования позволяют реально оценить сложившуюся психолого-педагогическую ситуацию в студенческом социуме.

Процесс социальной адаптации личности в условиях студенческой среды может осуществляться более эффективно, если:

1. в процессе гармонизации отношений и педагогической поддержки учитывается специфика студенческой среды и особенности многоуровневой системы обучения, достигается ее ориентация на личностно-ориентированный подход в образовании;
2. четко определяются субъекты личностно-средового взаимодействия в процессе социальной адаптации, их функции и задачи;
3. в данном процессе обеспечивается интеграция социально-педагогических действий управленческих структур ВУЗа, студенческого сообщества и других социально – значимых подразделений.

Процесс социальной адаптации личности в достаточной степени еще не исследован. Но это важно сделать именно сейчас, когда студенческий социум подвержен множеству различных влияний извне, жизненным неурядицам и возрастным катаклизмам. Среди многочисленных факторов, негативно влияющих на духовную сферу молодежи, особо выделяются:

1. отчуждение личности от общества, от национальных и культурных традиций;
2. недостаточная востребованность обществом получаемых знаний и профессионального мастерства;
3. снизившийся статус образования и интеллектуальной деятельности в обществе;
4. разрушение прежних идеалов, социальная апатия, уродливые формы инициативы;
5. падение нравственности среди взрослых и молодежи;
6. изменение ценностнных ориентации в сторону ограниченных духовных запросов, устремлений к стяжательству и другие.

Помочь разрешить психологические трудности и проблемы в этом социальном пространстве. Способствовать гармонизации отношений внутри студенческого общества и его внешним контактам. Формировать этику отношений, с которой начинается включенность в социальные связи в любом новом окружении. Без разрешения этих и других проблем невозможно обеспечить престиж студенческой молодежи в духовном и интеллектуальном развитии. На это и должна быть направлена деятельность всех механизмов социальной адаптации.

На практике это означает воспитывать у молодежи устремленность к творческому началу в любом деле и любой профессии, акцентируя внимание не только на материальной заинтересованности, но и на духовном воплощении своих интересов и потребностей.

**Список используемой литературы**

1. Ершова Н.А. Творческая активность педагогической деятельности молодых учителей как фактор профессиональной адаптации: Дис. …канд. психол. наук. М., 1997. 204 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – П, 1998.
3. Битянова Н.Г. Психология личностного роста. – М., 1999.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб, 1998.
5. Казначеев В.П. Современные проблемы адаптации. М., 2000.
6. Китаев – Пергаменщик Л.А. Самопомощь в кризисных ситуациях. Психологический практикум. – М., 2001.
7. Пергаменщик Л.А. Психологические механизмы адаптации учащихся к новым условиям жизни и деятельности. – М., 2000.
8. Практическая психология \ Под ред. Кондратьевой С.В. – Гродно, 2002.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М., 2000.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1998.
11. Смык Л.А. Психология стресса. – М., 2003.
12. Лупьян Л.П. Барьеры общения, конфликты, стресс. – М., 1999.
13. Барлас Т.В. Особенности социально-психологической адаптации при психосоматических и невротических нарушениях // Психол. журнал. – 1999. – №6. – С. 116–120.
14. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психол. журнал. – 1999. – Т. 15, №3. – С. 131–135.
15. Ершова Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №5. – С. 14–17.
16. Заваденко Н.Н. и др. Школьная дезадаптация: психоневрологическое и нейропсихологическое исследование // Вопросы психологии. – 1999. – №4. – С. 21.
17. Литвинова Н.А., Березина М.Г., Прохорова А. Адаптация студентов младших курсов в зависимости от уровня функциональной подвижности нервных процессов и функциональной асимметрии мозга // М. – 1999. – №3. – С. 53–57.
18. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения. – М., 2001. – С. 220.
19. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – П., 2004. – 270 с.