Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/242124>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология

Введение 2

Глава 1 Теоретические аспекты исследования психологической адаптации и эмоционального благоустройства подростков 5

1.1 Адаптация, ее виды, механизмы, динамика 5

1.2 Психолого-педагогическая характеристика подростков 10

Выводы по 1 главе 18

Глава 2 Эмпирическое исследование психологической адаптации и эмоционального благоустройства подростков 20

2.1 Организация и методика эмпирического исследования 20

2.2 Описание результатов исследования 22

2.3 Методические рекомендации 26

Выводы по 2 главе 29

Заключение 31

Список литературы 33

Приложения 36

Актуальность исследования заключается в том, что процессы адаптации являются одной из важных проблем в психологии. В настоящее время общество старается сохранить и поддерживать здоровье людей, не только физическое, но и психическое. Именно поэтому исследование механизмов и закономерностей процесса адаптации в различных социальных условиях обретает базовое значение.

На протяжении всей жизни человек часто находится в процессе адаптации. Адаптация подразумевает вхождение личности в новую группу, построение положительного взаимодействия с членами этой группы и совместной деятельности. Подростки в этот сложный период сталкиваются с новыми ролями и социальными требованиями, которым нужно следовать.

Подростки – это трудный возраст, когда можно легко потерять с ними контакт. Подростковый возраст насыщен массой переживаний, трудностей и кризисами. В этом возрасте должны сложиться устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Подростки склонны «сражаться» за свободу своих действий и добиваются, чтобы с ними обращались, как со взрослыми, а не детьми. Характерной чертой подростка считается личностная непостоянность.

Для того, чтобы подросток эмоционально ощущал себя комфортно, нужны условия, которые способствовали бы его индивидуальным достижениям, физиологическому здоровью, определяли характер общения как со сверстниками, так и со взрослыми, его бытовым делам. Поэтому одной из важных задач педагогов-организаторов в образовательных учреждениях обеспечить такие условия, в которых адаптация детей будет успешной.

Степень разработанности: проблему адаптации изучали А. М. Розенберг, Дж. Палмер и Л. Палмер в своей книге «Эволюционная психология», психическая и психофизиологическая адаптация человека по Ф. Б. Березину [2], психологическая адаптация: механизмы и стратегии (А. А. Налчаджян) [15], психологическая адаптация: опыт исследования и диагностика (В. В. Константинов, И. А. Красильников) [8], адаптация личности в социуме (М. В. Ромм) [20], Ю. В. Ган и И. А. Милославова рассматривали адаптацию, как элемент социализации [11], психология личности: социализация, поведение, общение (А. А. Реан) [18], социально-психологические основы человеческого поведения по Ш. А. Надирашвили [14], установка и адаптации личности в творческом труде по Г. А. Горошидзе [5], психология подростка (Б. С. Волков) [4] и др.

Объект исследования: психологическая адаптация подростков и эмоциональное благоустройство в подростковом возрасте.

Предмет исследования: особенности психологической адаптации и эмоционального благоустройства подростков.

Цель исследования: изучение и выявление особенностей психологической адаптации подростков и эмоционального благоустройства в подростковом возрасте и разработка методических рекомендаций,

способствующих эффективной адаптации.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что формирование психологической адаптации подростков будет эффективной при повышенном значении эмоционального благоустройства.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие подходы к проблеме психологической адаптации подростков;
2. Изучить социально-психологические особенности подростков;
3. Провести эмпирическое исследование психологической адаптации и эмоционального благополучия в подростковом возрасте;
4. Разработать методические рекомендации.

Теоретико-методологическую основу исследованию послужили труды в области:

- адаптации как процесс приспособления личности к новым условиям (Ф.Б. Березин, Г. А. Горошидзе, И. А. Красильников и др.);
- психологической адаптации (А. А. Налчаджян, Ш. А. Надирашвили, П.Н. Фетискин и др.);
- возрастных особенностей подростков и их эмоционального благополучия (Ю.Б. Можгинский, И.Ю. Кулагина, Б.С. Волков и др.).

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы теоретические, эмпирические методы и применены методы количественной обработки данных:

1. Теоретические методы (анализ, сравнение литературы, методических разработок, документов по теме исследования).
2. Эмпирические методы (для изучения психологической адаптации подростков использовались методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; опросник по выявлению уровня социальной активности, социальной адаптированности, автономности).
3. Методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Практическая значимость данной работы состоит в том, что результаты, полученные в ходе исследования могут быть использованы на практике педагогами-психологами, психологами, социальными педагогами в общеобразовательных учреждениях (школа, гимназия, колледж).

База исследования.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1 Теоретические аспекты исследования психологической адаптации и эмоционального благоустройства подростков

1.1 Адаптация, ее виды, механизмы, динамика

Адаптация (от лат. *adapto* – приспособляю) – склонность индивида приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, без внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [25].

Социальная адаптация заключается в усвоении норм, правил и ценностей общества, которое его окружает [25]. В процессе данной адаптации у индивида вырабатываются навыки общения, поведения и деятельности, одобряемые окружением, через которые он может реализовать свои интересы и потребности.

По Х. Хартманну, адаптация включает в себя процессы, связанные с конфликтами и процессы, которые не связаны с ситуациями конфликта. Он отмечает, что важной задачей адаптации к окружающим возникает перед человеком с рождения. Человек не просто принимает активное участие в жизни общества, а еще создает определенные условия, к которым в последствии ему придется адаптироваться [26].

Психоаналитики придают немалое значение социальной адаптации личности. В ходе адаптации изменяется и личность, и среда. В результате между личностью и средой формируются отношения адаптированности. Успешно адаптированным человеком, по мнению психоаналитиков, можно считать человека, у которого не нарушены психологический баланс, умение получать удовольствие от жизни и продуктивность.

И. А. Красильников и В. В. Константинов под термином «социально-психологическая адаптация» понимали процесс преодоления трудных ситуаций, в ходе которого раскрываются новые способы поведения, внутриличностные процессы [8].

М. В. Ромм достаточно глубоко изучал вопрос социальной адаптации, делая акцент на информационно-интеллектуальной адаптации. Любое значительное изменение условий среды и деятельности требуют переосмысления данной ситуации и заставляют человека искать новую информацию как фундамент для интерпретации ситуации и построении оптимальной адаптивной стратегии [20].

Проблема структуры психологического благополучия в том или ином аспекте разрабатывалась представителями различных зарубежных школ и направлений: гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс), экзистенциальной психологии (Дж. Бюдженталь, В. Франкл, Э. Фромм), когнитивной психологии (Ж. Нюттен, Х. Хекгаузен), индивидуальной психологии (А. Адлер).

Появление первых исследований по проблеме психологического благополучия в отечественной науке можно отнести к последнему десятилетию прошлого века (Л.В. Куликов, М.В. Соколова, Р.М. Шамионов), а также психологическое благополучие изучала И. В. Заусенко.

А. А. Реан разработал модель адаптационных жизненных стратегий [18]. Виды стратегий:

1. интенсивное модифицирование ситуации;
2. интенсивное изменение качеств личности;
3. интенсивный поиск новой среды с более высоким потенциалом адаптации, для личности и ее развития;
4. вероятностно-комбинированный;
5. инертная дезадаптация (пассивное признание условий, правил, норм, ценностей среды без процесса саморазвития).

А. А. Реан считает, что при выборе определенных стратегий, личностью оцениваются:

- условия социальной среды;
- личностные возможности в плане саморазвития;
- цена стараний (психологическая, физиологическая) [18].

1. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. - М., 2003
2. Бодалев, А. А. Психология общения. Избранные психологические труды / А. А. Бодалев. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство НПО «МОДЭК», 2012. — 320 с.;
3. Бойко, В. В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь / В. В. Бойко. — СПб. : Союз, 2012. - 160 с.;
4. Волков, Б. С. Психология подростка : учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / Б. С. Волков. - 5-е изд. -М. : Питер, 2010. - 240 с.;
5. Горошидзе, Г. А. Установка и адаптация личности в творческом труде / Г. А. Горошидзе. - Тбилиси, 2005.
6. Гурова, Е. В. Психология развития и возрастная психология / Е. В. Гуров. — М. : Аспект -пресс, 2014.- 174 с.;
7. Духновский, С. В. Психодиагностика : учебник и практикум для вузов / С. В. Духновский. — М. : Юрайт, 2020. — 353 с.;
8. Красильников, И. А. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии разрешения внутренних конфликтов / И. А. Красильников, В. В. Константинов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - 2009. - Т. 11. - №. 4-4.
9. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. - М.: «Сфера», 2006. - 464 с.
10. Леонтьев, А. А. Психология общения / А. А. Леонтьев. 5-е изд. - М. : Академия, 2012. - 365 с.;
11. Милославова, И. А. Понятие и структура социальной адаптации: канд. филос. наук / И. А. Милославова. - Л.: ЛГПИ им. АИ Герцена. - 2000.
12. Можгинский, Ю. Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм / Ю. Б. Можгинский. - СПб. : НЕВА, 2010. - 512 с.;
13. Мясищев, В. Н. Психология отношений : Избранные психологические труды / В. Н. Мясищев; Под ред. А. А. Бодалева ; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. - М. : Ин-т практической психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1998. - 363 с.;
14. Надирашвили, Ш. А. Особенности закономерностей действия установки на различных уровнях психической активности человека / Ш. А. Надирашвили // Психологические исследования, посвященные. - 1995. - С. 266-273.
15. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация / А. А. Налчаджян // Механизмы и стратегии. - 2010
16. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов / К. Н. Поливанов. - М. : Академия, 2010.- 184 с.;
17. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. — СПб. : Питер, 2010. - 656 с.;
18. Реан, А. А. Психология и педагогика: учеб. пособие для вузов / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. — СПб. : Питер, 2013. — 432 с.;
19. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. - М.: АСТ. - 2004. - Т. 8.
20. Ромм, М. В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект / М. В. Ромм. - Новосибирск: Наука. Сибирская издат. фирма РАН. - 2010

21. Регуш, Л. А. Психология современного подростка / Л. А. Регуш. — СПб. : Речь, 2012. — 400 с.;
22. Фетискин, Н. П. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во института психотерапии. – 2010. – С. 193.
23. Фридман, Л. М. Психология детей и подростков / Л. М. Фридман. — М.: Институт Психиатрии, 2012.- 480 с.
24. Фурманов, И. А. Психология детей с нарушениями поведения / И. А. Фурманов. - М. : Гуманитарный издательский центр Владос, 2012. — 351 с.
25. Шпак, Л. Л. Социальная дезадаптация: признаки, механизмы, уровни / Л. Л. Шпак // Социологические исследования. – 2012. – №. 3. – С. 50-55.
26. Хартманн, Х. Эго-психология и проблема адаптации / Х. Хартманн. - М.: Институт общегуманитарных исследований. – 2002.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/242124>