



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)

Факультет прикладной психологии

ОТЧЕТ О НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Сдал:  
Студент очной формы обучения  
Группы ПБО-Н-П-2020-1  
Алисов Иван Иванович  
Научный руководитель:  
Масленникова Светлана Анатольевна

Санкт-Петербург  
2022 г.

**Оглавление**

**ВВЕДЕНИЕ**

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**1.1. Проблема изучения копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии**

**1.2. Роль адаптации в развитии гармоничной личности**

**1.3. Особенности психологического состояния студентов, находящихся на дистанционном обучении**

**ГЛАВА 2. ОПЫТ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ФОРМИРОВАНИИ АДЕКВАТНОГО КОПИНГ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

**2.1. Опыт исследования копинг-поведения студентов**

**2.2. Значимость психологической помощи в формировании адекватного копинг-поведения студентов в условиях дистанционного обучения**

**Заключение**

**Список использованной литературы**

**Цель работы** – на основе теоретического изучения психологической литературы рассмотреть проблему копинг-поведения студентов в условиях дистанционного обучения.

**Объект исследования:** студенты в условиях дистанционного обучения.

**Предмет исследования:** формирование копинг-поведения студентов в условиях дистанционного обучения.

Исходя из обозначенной цели, поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению копинг-поведения в современной психологической литературе зарубежных и отечественных авторов;
2. Изучить роль адаптации в развитии гармоничной личности.
3. Рассмотреть психологические особенности студентов в условиях дистанционного обучения;
4. Проанализировать опыт оказания психологической помощи в формировании адекватного копинг поведения студентов.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

## **1.1. Проблема изучения копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии**

Исходя из проведённого анализа концепций и подходов к изучению копинг-поведения, можно сделать вывод, что основными проблемами рассмотренных направлений, являются устойчивость или ситуативность предпочитаемых копинг-стратегий.

Таким образом, в стрессовых ситуациях в которых обнаруживается проявление бессознательных защитных механизмов и целенаправленных способах преодоления кризисных ситуаций, используется понятие копинг. Поэтому можно сделать вывод, что психологической функцией копинга является адаптация личности к стрессовой ситуации.

Также в число проблем входят обусловленность стратегий копинг-поведения личностными, когнитивными и средовыми ресурсами совладания, имеющимися у личности, ресурсами социальной среды, в том числе наличием социальной поддержки и уровнем социальной адаптированности человека в социуме.

## **1.2. Роль адаптации в развитии гармоничной личности**

Таким образом, взяв во внимание два вышесказанных понятия, можно заметить прямую связь с адаптацией. У зрелой личности четко выработаны адекватные копинг-стратегии для преодоления стрессовых ситуаций. С наступлением пандемии в мире, востребованность дистанционного обучения возросла, вместе с этим и возросли стрессовые ситуации, связанные с техническими задержками и неполадками. И в данном случае, можно сказать, что под адаптацией понимается перестройка психики человека под воздействием социальных и физических условий окружающего мира с дальнейшим успешным функционированием личности без внутреннего дискомфорта. Соответственно одной из главных задач является оказание помощи студентам в адаптации в период дистанционного обучения.

### **1.3. Особенности психологического состояния студентов, находящихся на дистанционном обучении**

Копинг-стратегии в отечественной и зарубежной психологии, понимаются как достаточно изменчивый, динамичный процесс, устойчивые паттерны которого, формируют различные копинг-стратегии, или личностные стили.

Адаптации в развитии гармоничной личности играют одну из главных ролей и выражается это в виде копинг-стратегий, как способе приспособления к социальным и физическим условиям окружающего мира.

Особенности психологического состояния студентов, находящихся на дистанционном обучении, выражаются в повышенной подверженности к нарушениям психологического здоровья, к повышенной тревожности и пониженной самооценки

## **ГЛАВА 2. ОПЫТ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ФОРМИРОВАНИИ АДЕКВАТНОГО КОПИНГ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

### **2.1. Опыт исследования копинг-поведения студентов**

Таким образом, современные исследования показывают, что в дистанционном формате обучения студенты в основном предпочитают использовать положительные, адаптивные копинг-стратегии при борьбе со стрессом. Было выявлено, что имеется связь между психологической устойчивостью, полом и копинг-стратегиями среди студентов.

## **2.2. Значимость психологической помощи в формировании адекватного копинг-поведения студентов в условиях дистанционного обучения**

Актуальность психологической помощи студентам в формировании адаптивного копинг поведения является довольно важной, потому что может являться способом борьбы со стрессовым фактором в современных условиях. Копинг стратегии помогут студентам совладать с этим стрессовым фактором, и они смогут адаптироваться к актуальному дистанционному формату обучения без вреда для психического здоровья.



## **Общие выводы по теоретическому исследованию**

Результаты анализа психологических особенностей студентов показали, что студентам нужна дополнительная поддержка в формировании копинг-стратегий, в адаптации к дистанционному образованию

В данной работе был проведён теоретический анализ проблемы совладающего поведения в научной психологической литературе. Далее в работе раскрыт психологический анализ копинг-стратегий с точки зрения различных психологов (Л. Мерфи, Р. Лазарус,). Копинг-стратегии – это действия личности, направленные на разрешение стрессовой ситуации, которые включают в себя когнитивные, поведенческие и эмоциональные компоненты.

Однако анализ психологической литературы показал, что проблема копинг-стратегий студентов является хорошо изученной, но некоторые вопросы исследованы недостаточно. Одним из таких вопросов является психологическая помощь в формировании копинг-поведения у студентов в период дистанционного обучения.

## Список использованной литературы

1. Арбузова Е. Н., Семакова А. И. Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 3 (87). С. 218-226.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : Модэк, 1997.
3. Вассерман Л.И., Беребин М.А., Косенков Н.И. О системном подходе в оценке психической адаптации./ Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. С-Пб., 1994 с. 1625.
4. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492889> (дата обращения: 09.03.2022).
5. Карачарова, Т.А. Система адаптации студентов, обучающихся с помощью дистанционных образовательных технологий / Т.А. Карачарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». -2020. - Т. 12, № 4. - С. 98-108.
6. Кон И.С. Личность и развитие // Социологическая психология. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : Модэк, 1999. – С. 58–270.
7. Куликова Т. И. Психоэмоциональное состояние студентов во время перехода на дистанционное обучение в первую волну самоизоляции // Педагогический ИМИДЖ. 2020. Т. 15. № 1 (50). С. 112-122. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoeemotsionalnoe-sostoyanie-studentov-vo-vremya-perehoda-na-distantsionnoe-obuchenie-v-pervuyu-volnu-samoizolyatsii> (Дата обращения: 15.02.2022) Режим доступа: Научная электронная библиотека Киберленинка

8. Общая психология. Основные психические явления: учебник и практикум для вузов / В. Н. Панферов, А. В. Микляева, П. В. Румянцева, М. С. Андропова ; под редакцией В. Н. Панферова, А. В. Микляевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 373 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5928-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/499053> (дата обращения: 09.03.2022).
9. Пермякова М. Е. Исследование связи жизнестойкости, счастья и копинг-стратегий у студентов / М. Е. Пермякова, А. А. Барсуков, И. А. Ершова // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. — 2017. — Т. 23, № 3 (165). — С. 132-140.
10. Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Кострома, 26-28 сент. 2019 г.): в 2 т. / отв. ред. М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. -Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. - Т. 1. - 596 с.
11. Реан А.А., Евграфова Ю.А. Изучение связи показателей личностной зрелости и социально-психологической адаптации молодых супругов // Национальный психологический журнал. — 2019. — № 3(35). — С. 80–87.
12. Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. — Казань, 2003, С. 23-29).
13. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495863> (дата обращения: 15.02.2022).
14. Тукачева Т.П. История развития понятия «копинг-поведение» в современной науке // ЦИТИСЭ. — 2019. — № 4. — С. 80–86. DOI: <http://doi.org/10.15350/24097616.2019.4.09>
15. Усынина, К. М. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ / К. М. Усынина, К. В. Михайлова. — Текст : непосредственный // Инновационная наука. — 2021. — № 7. — С. 141-143. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-obuchayuschegosya-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya> (Дата обращения: 15.02.2022) Режим доступа: Научная электронная библиотека Киберленинка

16. Харламова Татьяна Михайловна специфика психического состояния и копинг-стратегий студентов при дистанционном обучении в условиях пандемии covid-19 // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2020. №1. (дата обращения: 09.03.2022)
17. Allen, R., Kannangara, C., Vyas, M. *et al.* European university students' mental health during Covid-19: Exploring attitudes towards Covid-19 and governmental response. *Curr Psychol* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02854-0>
18. Browning, M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS One*, *16*(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
19. Voltmer, E., Kösllich-Strumann, S., Walther, A. *et al.* The impact of the COVID-19 pandemic on stress, mental health and coping behavior in German University students – a longitudinal study before and after the onset of the pandemic. *BMC Public Health* **21**, 1385 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11295-6>
20. Wright, K. P., Jr., Linton, S. K., Withrow, D., Casiraghi, L., Lanza, S. M., de la Iglesia, H., & Depner, C. M. (2020). Sleep in university students prior to and during COVID-19 stay-at-home orders. *Current Biology*, *30*(14), R797–R798.
21. Wu, Y., Yu, W., Wu, X. *et al.* Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychol* **8**, 79 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>

## **Направления или программа эмпирического исследования №2**

Соотношение копинг-стратегий и психологических защит у студентов психологов

Преобладающие копинг-стратегии у студентов психологов