

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/108299>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Общая психология

Введение 3

1. Теоретический анализ исследований по проблеме самооффективности 6

1.1. Концепция самооффективности Альберта Бандуры 6

1.2. Анализ конструктов, содержательно сходных с феноменом самооффективности 12

1.3. Психология совладающего поведения как направление психологических исследований 19

2. Исследование взаимосвязи самооффективности и стратегий совладания со стрессом в подростковом возрасте 22

2.1. Организация и проведение исследования 22

2.2. Анализ результатов исследования 24

Заключение 33

Список используемой литературы 34

ПРИЛОЖЕНИЕ 37

ВВЕДЕНИЕ

Стресс является неотъемлемой частью жизни современного человека. Благодаря ему происходит приспособление человека к условиям внешней среды, что осуществляется за счет универсального комплекса нейрогуморальных реакций. Однако современное понимание теории стресса отошло от чисто биологического и носит междисциплинарный характер.

Соответственно, для современной психологии проблема стресса и изучение его специфики, роли и последствий для различных сфер жизни человека является актуальной.

Стресс стал одной из самых изучаемых проблем из-за увеличения количества негативных ситуаций в жизни людей. Каждый день сотни людей обращаются к медикам, жалуясь на изнуренность, беспокойство, нервозность, апатию.

Стресс лишает всяческих жизненных сил, приводит к ухудшению психического и физического состояния.

Сейчас все большее число исследований стали обращать внимание на психологическую составляющую стресса, хотя первоначально рассматривались его биологические аспекты.

Представление о собственной эффективности является основой гармоничного развития личности, при этом успешность в той или иной сфере (учебе, спорте, профессиональной деятельности и т.п.) значительно зависит от того, как человек реагирует на свои успехи и неудачи.

В условиях инновационного развития, жесткой конкуренции и высоких стандартов успешности к человеку предъявляются повышенные требования, что является причиной возрастающего уровня депрессии и стресса.

Вследствие чего формирование уже в подростковом возрасте способности совладать со стрессом является важным предиктором психологического благополучия и эффективного функционирования, как в настоящем, так и в будущем.

На сегодняшний день в проблематике психологии вопрос детерминант самооффективности подростков и их психологического благополучия является особенно важным. Но, несмотря на обилие исследований, вопрос о взаимосвязи самооффективности и стратегий совладания со стрессом в подростковом возрасте остается недостаточно изученным.

Таким образом, проблема изучения самооффективности и стратегии совладания со стрессом в подростковом возрасте является актуальной.

Цель работы – выявить взаимосвязь самооффективности подростков и применяемых ими стратегий совладания со стрессом.

Задачами настоящей работы являются:

- формирование понятийного аппарата;
- анализ теоретической базы исследований в области самооффективности и совладающего поведения, характерных для подросткового возраста их особенностей;

- построение собственных обоснованных выводов.

Объект исследования: теоретический анализ исследований по проблеме самооэффективности.

Предмет исследования: взаимосвязь самооэффективности и стратегий совладания со стрессом в подростковом возрасте.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- выявить особенности учебного стресса; определить способы эмоционального реагирования в стрессовой ситуации;
- проверить психологические особенности учебного стресса студентов ;
- сделать выводы по исследованию психологических особенностей учебного стресса студентов.

Гипотеза общая: взаимосвязь самооэффективности подростков и применяемых ими стратегий совладания со стрессом.

Гипотеза частная: анализ особенностей совладающего поведения в подростковом возрасте позволит выявить конструктивные способы выхода из стрессовых ситуаций, снизить их отрицательное воздействие и обозначить возможные программы психологического сопровождения в этот период.

Методы исследования: Для решения поставленных задач в исследовании и проверки гипотезы был использован комплекс общенаучных и психологических методов: теоретический анализ литературы по проблеме учебного стресса в жизни студента; стандартизированный комплекс психодиагностических методик

Полученные результаты могут быть полезны для прогнозирования учебной успеваемости и успешности подростков в социальной среде; разработки конструктивных стратегий, направленных на коррекцию поведения подростков в критических и стрессовых жизненных ситуациях.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, приложений.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ

1.1. Концепция самооэффективности Альберта Бандуры

Термин «самоэффективность» (self-efficacy) был введен Альбертом Бандурой в рамках социально-когнитивной теории в 1977 г. , хотя первые подходы к изучению феномена, обозначенного этим понятием, появились уже в середине XX столетия.

Среди таких «предвосхитивших» концепцию самооэффективности можно выделить исследования внутренней мотивации Р. Вудворта, который в своей книге «Динамика поведения» провозгласил принцип первичности поведения в противовес принципу первичности драйва (побуждения); а также исследования Р. Уайда и Р. де Чармса, которые утверждали, что чем более выражены в сознании человека ощущение своей эффективности и переживания «самобытности», тем сильнее он внутренне мотивирован, причем внешняя мотивация не может конкурировать с внутренней .

Однако именно А. Бандура впервые выделил особое понятие «ожидание эффективности», определяя его как убеждение в том, что индивидуум способен успешно осуществлять поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов , тем самым включив в традиционную бихевиоральную схему «стимул-реакция» промежуточную переменную, основанную на когнитивных процессах личности. Данную теорию он основывал на утверждении о том, что человек может знать, что за выполнением некоторых действий следует определенный результат, но при этом не верить в свои способности выполнить данные действия. То есть, привлекательность результата и ожидание успеха не достаточны для запуска мотивации субъекта.

По мнению А. Бандуры необходимым мотивационным условием является вера в свою способность справиться с определенным видом деятельности, что и послужило предпосылкой появления термина «самоэффективность», определяемого как суждение людей о своих способностях организовать и выполнить цепи действий, требуемые для достижения установленных заранее типов результатов деятельности .

Позднее, определяя влияние самооэффективности на поведение человека, А. Бандура выделил три ее свойства:

- уровень (низкий, средний, высокий) определяет представление человека о его способности справляться с разными по степени сложности задачами в ходе одной и той же деятельности. Например, ученик может быть уверен, что решит уравнение с одним неизвестным, но сильно сомневаться в том, что справится с

уравнением, где два неизвестных;

- сила (слабая, сильная) показывает степень уверенности человека в своей способности выполнить стоящие перед ним задачи и устойчивость такой уверенности, даже несмотря на негативный прошлый опыт. Так, например, слабые ожидания эффективности могут исчезнуть в случае неуспеха, при этом сильная самооффективность будет, невзирая на возникшие трудности, стимулировать продолжение деятельности;

- обобщенность (узкая, средняя, глобальная) отражает насколько убеждения в собственной эффективности, сформированной в одной сфере деятельности, могут быть перенесены на другие. В рамках данного свойства: узкий характер самооффективности показывает ее относимость только к конкретному действию в конкретных условиях; средний – к совокупности действий из одной сферы; глобальный распространяет убеждение в личной эффективности на все области деятельности и ситуации.

Кроме того, согласно исследованиям А. Бандуры, самооффективности присущи следующие основные характеристики:

- самооффективность представляет собой оценку собственной способности справиться с определенными задачами и не является личностной чертой;
- представление о самооффективности не связано с оценкой собственной личности, а показывает уверенность индивида в том, что он в состоянии справиться с конкретными задачами, то есть это частная характеристика индивида;
- на самооффективность влияет контекст деятельности, поэтому чувство самооффективности может зависеть от многих факторов;
- для измерения самооффективности необходимо использовать критерии мастерства и компетентности, а не сравнительные характеристики;
- самооффективность как ожидание личного мастерства в решении будущих задач целесообразно измерять до начала их выполнения;
- самооффективность характеризует именно суждение о действиях, которые человек может совершить, и не зависит от значения, которое он им придает.

Исходя из того, что самооффективность формируется в течение жизни под воздействием различных факторов, А. Бандура выделил четыре главных источника информации о собственной эффективности.

А. Бандура полагал, что полученная из перечисленных источников информация о себе самом и окружающем мире обрабатывается сознанием и, дополняемая воспоминаниями о прошлом опыте, формирует представление о самооффективности. Внутренние стандарты поведения также оказывают ощутимое влияние на самооффективность.

Личный опыт (mastery experiences) оказывает наиболее сильное воздействие на самооффективность.

Успешные действия, как правило, повышают самооффективность, в то время как неудачи могут понизить ее.

1. Аврамова Т.И. Возможности развития копинг-стратегий у студентов средствами Гештальттренинга // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – С. 413-417
2. Бактыбаева К.С. Факторный анализ отклоняющегося поведения подростков // Вестник КазНПУ. – 2017. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://articlekz.com/article/19364>
3. Бандура А. Теория самооффективности // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 1. – С. 4-11
4. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание = Self-concept development and education: пер. с англ. – М: Прогресс, 1986. – 420 с.
5. Илюхин А.Г. Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: копинг-стратегии и оценочная тревожность // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – С. 476-472
6. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.
7. Корытова, Г.С. Факторная структура копинг-поведения матерей, воспитывающих детей раннего возраста с нормативным уровнем психосоциального развития / Г.С. Корытова, Ю.А. Еремина // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 65. – С. 22-39
8. Краснорядцева О.М., Кабрин В.И., Муравьева О.И., Подойницина М.А., Чучалова О.Н. Психологические практики диагностики и развития самооффективности студенческой молодежи : учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом ТГУ, 2014. – 274 с.
9. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.
10. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы / Т.Л. Крюкова // Вестник КГУ. – 2013. – № 5. – С. 184-188

11. Мадди, С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87-101
12. Напрягло М.А., Погорелова Е. И. Особенности самоэффективности подростков в зависимости от их совладающих ресурсов // Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе». – 2013 г. – С. 63-65
13. Первин Л., Оливер Дж. Психология личности: Теория и исследования. М.: Аспект Пресс, 2001 – 607 с.
14. Рисковое поведение подростков и климат школы: агрессия и употребление алкоголя / под рук. Александров Д.А. // Научно-учебная лаборатория «Социология образования и науки». Программа фундаментальных исследований ВШЭ. – 2018. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.hse.ru/org/projects/217666998>.
15. Рокицкая Ю.А. Факторная структура копинг-поведения подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3. – С. 220-233.
16. Ромек В.Г. Психологические особенности уверенной в себе личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах : учеб. пособие / под ред. проф. В.А. Лабунской. М. : Гардарики, – 2000. – 308 с.
17. Сирота, Н.А. Профилактика и психотерапия нарушений психосоциальной адаптации у подростков: монография / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: РИО МГМСУ, 2014. –72 с.
18. Славутская Е.В., Славутский Л.А. Факторный анализ взаимосвязи индивидуально-психологических и личностных характеристик младших подростков с уровнем школьной дезадаптации // Экспериментальная психология. – 2013. – Том. 6, № 4. – С. 40-51
19. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте/ Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 5-21
20. Шепелева, Е. А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: дисс. канд. психол. наук: 19.00.07 / Е. А. Шепелева. – М., 2008. – 166 с.
21. Я-теории, их роль в мотивации, становлении личности и развитии / Смирнов С.Д. // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 119-121
22. Bandura, A. Social foundations of thought and action: A socialcognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall – 1986 – 617 с.
23. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy, DP № 25, 1989, p. 729
24. Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G.V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. Child Development, 67, p. 1206-1222
25. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
26. Murphy, L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation / L. Murphy. – N.Y., 1974. – p. 343
27. Mischel, W. A cognitive-affective system theory of personality / W. Mischel, Y. Shoda // Psychological Reports. – 1995. – Vol. 102. – P. 246-258
28. Schunk, D.H., & Zimmerman, B. (Eds.). (1994). Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Thought control of action, Schwarzer. Washington, 1992, p. 335-394.

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/108299>